قمر الدين على موائد الإفطار والسحور

يُعتبر قمر الدين من المشروبات واسعة الانتشار على موائد الإفطار والسحور في معظم الدول العربية، حيث ارتبط بشهر رمضان المبارك. وتُصنع رقائق قمر الدين من ثمار المشمش الذي انتشرت زراعته في معظم بلاد العالم. ويُعتبر المشمش من الفواكه المبردة والملطفة ضد العطش. ويصنع قمر الدين من هرس أو عصر ثمار المشمش مع إضافة السكر والجلوكوز، حيث تترك لتغلي على النار، ثم تصب وتفرد على ألواح خشبية مدهونة بالزيت في طبقة رقيقة، وتترك في الشمس حتى تجف تماماً، لتقطع بعد ذلك وتحفظ في لفائف البلاستيك .يقدم قمر الدين كمشروب بعد نقعه وإذابته في الماء وتحليته بالسكر، أو كمهلبية (مشمشية) بعد إضافة السكر والنشاء، أو تضاف قطع صغيرة من قمر الدين إلى الخشاف.

وللمشمش وقمر الدين قيمة غذائية كبيرة، من أهمها التخفيف من حدة العطش أثناء شهر رمضان، وتعويض الجسم ما فقده من فيتامينات ومعادن، بإمداده بكميات وفيرة من العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامينات "أ" و"ب" و"ج"، كذلك المواد الدهنية والنشوية والمعدنية كالفوسفور والمغنيسيوم والكالسيوم. وهو يساعد على فتح الشهية، كما أنّه مفيد في حالات فقر الدم ويساعد على منح الجسم حيوية ونشاطاً.