

طريقة عمل التلبينة النبوية وفوائدها





صلى الله عليه وسلم : ((التلبينة مجمةٌ لفؤاد المريض؛ تذهب ببعض الحزن)) في الصحيحين
كان رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا قيل له : إن فلاناً وجع لا يطعم الطعام ؛ قال : ((عليكم بالتلبينة فحسوه إياها)) ، ويقول
والذي نفسي بيده ؛ إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحدانك وجهها من الوسخ)) . أخرجه أحمد
(مجمة: أي تريح قلبه وتنشطه ، والتلبينة تطبخ من الشعير بنخالته مطحوناً)

تُرى ماهي التلبينة؟ ماهي فائدة الشعير

الشعير :

له أثر فعال في تخفيف الاكتئاب، والحزن .
يحتوي على مضادات الأكسدة والشيخوخة .
خفض الكوليسترول .

مفيد لمرضى هشاشة العظام ومرضى السكر .
يقي من الإمساك .

ملين ، رطب ، وهاضم .

مكافح للإسهال .

يوصف في الحالات التالية:

()

التهابات الأمعاء .

التيفويد

والتهابات المجاري البولية (التهاب المثانة ،التهاب الكلى)

الحميات .

طريقة عمل التلبينة:

1كوب شعير

4

3

1ملعقة قرفة أوفانيليا حسب

زبيب ومكسرات

يغسل الشعير جيدا وينقع

يوضع الشعير

عندما يبرد الشعير يوضع في الخلاط ويخلط جيدا ويضاف بعض الماء حتى يصبح بالكثافة المطلوبة يعني يشبه كثافة

يصفى بالمصفاة ويرمى القشر المتبقي

يرجع الشعير إلى القدر ويغلى على النار قليلا

التقديم يضاف العسل والقرفة ويزين بالزبيب حسب الرغبة

يمكن عمل التلبينة بالحليب بدلا من الماء ويمكن استخدام دقيق الشعير مع نخالته بدلا من نعهه في الماء وكذلك بدلا من وضعه في بعد طبخه بالحليب يصفى أو يؤكل كما هو حسب الرغبة مع إضافة العسل أو السكر .

يمكن عمل خبز من الشعير ونخالته مثل الخبز العادي .