فلان وهو ان يكون من حنطة كمل نضجها بعد ان جف من الرطوبات وان يكون الخبز خشكارا
وهو الافضل والاسنان اصل نخالته في الغربلة ويكون ظاهر الخمير والملح جيد العجين مخبوزا
في التنور واما خبز الحوارى وهو ما نقي منه وبيض بانه ليس في الاول وهو معتدل
الشهوة ذكر بعضهم ان الخبز اليابس يعقل البطن وكذلك الخبز الرقيق والخبز المليس
يسمن بطيئا وملح ويضمد به الفواكه منفعة والخبز الخشكار حار سريع النفوذ واذا ابل
بماء وجعل معه ملح نفع من الفواكه ضمادا وطلاء وهو يلين الطبع وينفع اصحاب القولنج
وهو قليل الغذاء رديء يولد حكة وجربا ويصلح للاذهان والسميذ اعدل واجود
غذاء يخصب البدن ويسمن سريعا اذا كان من حنطة جديدة ويعقل البطن ويورث
سددا وهو بطيء النفوذ والغريب المعد بالطحن يطلق البطن ومنها الشعير
وهو بارد يابس خفيف وهو ثقيل على المعدة نافخ دفع ضرره ان يكون بالسكر
والعسل ومرق الفراريج واذا رض الشعير وعصر ماؤه وشرب مع السكر طفى الحرارة
والوهج الذي في الجوف وغذاؤه اقل من غذاء الحنطة وهو رديء جدا والشعير
فيه تحليل وجلاء ويطلى به الكلف مسخنا ويطلى به الجرب المتقرح ويطلى به النقرس مع
السبع جل ويمنع سيلان الفضول الى المفاصل ويضمد به فيفه مع قشر الحب
الخشخاش وقليل الهلبة لوجع الجنب ويطبخ مع التين للحميات البلغمية واذا رض
ويسخن بالنار وكمد به للاوجاع التي تكون مع الحرارة سكنها وان كمد به للاورام
الحارة حللها وهو يمنع الاشياء عن التعجر وفي كتاب البركة اخرج الترمذي
البطن واذا عجن بلبن البقر نفع من البواسير ضمادا وذكر بعضهم ان الشعير
اذا زرع في الارض مرة يعود اخرى فقط ملوحتها فائدة في
منافع الحسا المسمى بالبغيض والتلبينة قال صلى الله عليه وسلم عليكم بالبغيض
النافع يعني التلبينة فو الذي نفسي بيده انها لتغسل البطن كما يغسل احدكم وجهه من الوسخ
اكان

وكان اذا اشتكى احد نزل البرمة على النار حتى ياتي على احد طرفيه يعني برءا او يموت
وقال في التلبين شفاء من كل داء وشكت اليه عائشة خشونة في صدرها ووجع
في راسها فقال عليك بالتلبينة يعني الحسا فان له وفي الحديث انه يبشر
فؤاد الحزين ويقويه ويكشف عن فؤاد السقيم ويروى ان التلبينة مجمة لفؤاد
المريض تذهب ببعض الحزن قيل والتلبينة ما يصنع من النخالة فيطبخ ما صفا
من مائها وحسيا يعمل من الدقيق وربما جعل فيه عسل وسكر فان شرب حارا كان
اكثر نفعا وسماه بغيضا لان المريض يعافه ويبغضه وهو نافع له كان غذاؤه
في حينه الشعير والذرة عمل له الحسا من البر ومن كان الغالب في غذائه
البر عمل له من الشعير ورايت شيخنا ابا العباس ابن ناصر رضي الله عنه
يستعمله كذلك في بلده لاهل بيته والضيوف وللمهاجرين بالزاوية وما
ذاك الا لكثرة منافعه ومنها الارز وهو حار يابس معتدل مليس خفيف
لطيف وهو اغذى الحبوب كلها بعد الحنطة اتفق حكماء الهند على انه اجل الاغذية
غذاء وانفعها اذا طبخ بالبصرة كروان مراعى او على اكله يجذب الصحة
وانه اذا طبخ باللبن الحليب ولحم الفراريج واكل بالعسل والسكر والسمن او بهن
جميعا يغذو غذاء جيدا كثيرا ويزيد في المني واذا طبخ باللبن الحامض قبض اطلاق
البطن وقوى المعدة وبالجملة فله منافع كثيرة حتى قيل ان كل شيء اخرجته
الارض ففيه داء ودواء الا الارز فانه شفاء لا داء فيه والله اعلم ومنها
الدخن وهو بارد يابس ثقيل على المعدة يبطئ الهضم يهيج العلل
السوداوية لا يصلح اكله الا لاهل الكد واذا اكل بالسكر والعسل ومرق
الفراريج والسمن يصير قليلا واذا اكل خبزه يابسا وجده معقلا قبض
الاطلاق انتهى ومنها الحمص وهو حار رطب مليس يدر البول و