

## الليمون الأسود المجفف Black Lime

يتمتع مشروب الليمون الأسود المجفف بالعديد من الفوائد الغذائية والصحية، فهو يدعم الهضم، ويقلل من خطر بعض الأمراض، وينظف ويطهر الجسم، كما أنه غني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية، مما يجعله مفيداً للتغذية اليومية والوقاية.

وكان تحضيره بسيطاً، حيث يُكسر الليمون الأسود المجفف (اللومي) أو يُثقب قليلاً ويُغلى في الماء لمدة حوالي 25 دقيقة. يمكن شربه ساخناً أو بارداً، مع إمكانية إضافة الملح أو العسل. كان من السهل تحضيره في أي وقت، خاصة بعد الوجبات أو أثناء العمل، وكان مشروباً مألوفاً في معظم البيوت. واليوم، يظل الليمون الأسود حاضراً في البيوت الإماراتية التراثية والحديثة، في المطبخ كمكون للنكهة ومشروب، ويمثل البساطة والذوق في الاستفادة من الموارد الطبيعية.

Black Lime drink has many nutritional and health benefits: it supports digestion, reduces the risk of some illnesses, cleanses and disinfects the body, and is rich in nutrients such as vitamins, minerals, and amino acids, making it useful for daily nutrition and prevention.

Preparation was simple: the loomi was broken or pierced and boiled in water for about 25 minutes. It could be drunk hot or cold, with optional additions of salt or honey. It was easy to prepare anytime, especially after meals or during work, and was familiar in nearly every household. Today, black dried lime remains present in Emirati homes, in the kitchen as both a flavoring and a drink, and in heritage events, symbolizing simplicity and ingenuity in using natural resources.