

الفصل الأول: تعريف بالخضر وأهميتها

- ٤- مركز الشرق الأدنى وآسيا الصغرى (القوقاز وإيران وتركمنستان):
العدس - الترمس.
- ٥- مركز البحر الأبيض المتوسط (يتضمن المناطق المتاخمة للبحر الأبيض المتوسط):
البسلة - بنجر المائدة - الكرنب - اللفت - الخس - الكرفس - الشيكوريا -
الأسبرجس - الجزر الأبيض *Pastinaca sativa* - الروبارب *Rheum officinale*.
- ٦- مركز إثيوبيا (الحبشة والصومال):
اللوبيا - كرسون الحديقة *Lepidium sativum* - البامية.
- ٧- مركز جنوب المكسيك وأمريكا الوسطى (المناطق الجنوبية من المكسيك،
وجواتيمالا وهندوراس وكوستاريكا):
الذرة - الفاصوليا العادية - فاصوليا الليما *Phaseolus lunatus* - الجورد
Cucurbita ficifolia - قرع الشتاء *Cucurbita moschata* - الشايوت *Sechium edule* -
البطاطا الحلوة - الفلفل.
- ٨- مركز شمال أمريكا الجنوبية (بيرو وإكوادور وبوليفيا):
البطاطس الـ Andean (وهي: *Solanum andigenum*) - البطاطس *Solanum*
tuberosum (٢٤ كروموسوم) - فاصوليا الليما (مركز ثانوى) - الفاصوليا العادية (مركز
ثانوى) - البيبينو pepino (وهو: *Solanum muricatum*) - الطماطم - الحرنكش
- ground cherry (وهي: *Physalis peruviana*) - القرع العسلى *Cucurbita maxima* -
الفلفل.
- ٩- مركز شيلو Chiloe (وهي جزيرة قريبة من شاطئ شيلوى):
البطاطس (٤٨ كروموسوم).
- ١٠- مركز البرازيل وباراجوى:
الكاسافا *Manihot esculenta* (عن Welbaum ٢٠٠٨).

تاريخ زراعة الخضر

بدأ قدماء المصريين الزراعة منذ نحو ٧٠٠٠-٨٠٠٠ سنة، وصاحب ذلك نظام رى

يعتمد على هندسة المياه، واهتموا بزراعة عديد من النباتات البستانية من الخضر والفاكهة ونباتات الزينة والنباتات الطبية. وقد عرفوا عدة أنواع من الخضر وُجِدَتْ نقوشها على آثارهم، منها: الأسبرجس، والبصل، والبسلة، والبطيخ، والخس، والخيار، والفجل، والفول الرومي، والسلق، والكرفس، والكرنب، والقثاء، والخرشوف، والثوم، والكرات، والهندباء، والشيكوريا.

ويمكن لمزيد من الإطلاع فى هذا الموضوع الرجوع إلى Warid (١٩٩٥) الذى يعطى عرضاً تاريخياً شاملاً لزراعة الخضر لدى قدماء المصريين ، متضمناً أسماءها المصرية القديمة (الهيروغليفية) ، ومواسم زراعتها، ومدى انتشارها آنذاك، وأهميتها الطبية التى كانت معروفة لديهم.

وقد أدخلت زراعة البامية والبقدونس فى عصر البطالسة، وبدأت زراعة القلقاس فى العصر الرومانى. وفى أثناء العصر الأيوبى (١١٧١م) زار مصر العالم عبداللطيف البغدادى، وكتب عن النباتات فى مصر فى مرجع "الإفادة والاعتبار"، وفيه ذكر معلومات قيمة عن القلقاس، وأنواع البطيخ، والقثاء، والقرع، وعبداللاوى - أى العجوز - الذى ينسب إلى عبدالله بن طاهر والى مصر عن المأمون. وفى العصر المملوكى (١٢٥٠م) أشار المؤرخ المقرئى إلى زراعة القلقاس مع القصب، وإلى زراعة الباذنجان، والخس، والفجل، والكرنب، واللفت. وفى نفس العصر ذكر أبو العباس القلقشندى فى كتابه "صبح الأعشى" أن من مزروعات مصر: البسلة، والبطيخ، والقثاء على اختلاف أنواعها، والملوخية، والقلقاس، واللفت، والباذنجان، والدباء (القرع)، والهليون (الأسبرجس)، والقنبيط، والثوم، والبصل، والكرات، والفجل. وقد أدخلت زراعة الطماطم والبطاطا إلى مصر فى العصر العثمانى فى القرن السادس عشر. أما الخبازى، والجزر، واللويبا، فقد زرعت خلال العصر العربى (٦٥٠-١٥١٧م) (عثمان ١٩٣٥، واستينو وآخرون ١٩٦٣، وجانيك ١٩٨٥). ولمزيد من التفاصيل فى الموضوع .. يراجع عثمان (١٩٣٥).

أما عن تاريخ الخضر فى العالم، فيمكن لمن يرغب فى المعرفة الرجوع إلى Hedrick

(١٩١٩) و Simmonds (١٩٧٦)، وذلك بخصوص تفاصيل نشأة، وموطن، وتاريخ زراعة محاصيل الخضر المختلفة.

القيمة الغذائية للخضروات

أهمية الخضروات لصحة الإنسان

للخضروات أهمية كبيرة للإنسان من الوجهتين: الغذائية والطبية للأسباب الآتية:

١- تعتبر الخضروات مصدراً جيداً لعدد من العناصر الغذائية. ويبين جدول (١-١) أغنى الخضروات من حيث محتواها من العناصر الغذائية، إلا أن الخضروات لا تمد الفرد بنسبة عالية من احتياجاته اليومية من هذه العناصر، ويتضح ذلك من جدول (٢-١) الذى يبين أهمية الخضروات كمصدر لمختلف العناصر الغذائية بالنسبة للأمريكيين (Ware & McCollum ١٩٨٠، و Munger ١٩٧٩). وبرغم عدم توفر بيانات مماثلة بالنسبة لمصر، فإنه يتوقع أن تكون الخضروات أكثر أهمية - فى سد جزء أكبر من الاحتياجات اليومية للفرد من الفيتامينات والمعادن - منها فى الولايات المتحدة، نظراً لزيادة الاعتماد على الأغذية النباتية فى مصر ودول العالم الثالث، عنه فى الولايات المتحدة والدول العربية بوجه عام.

٢- تعمل الخضروات - خاصة الغنية منها بالألياف - على تنشيط حركة الأمعاء وتقليل حالات الإمساك. وأهم الخضروات فى هذا الشأن: الوردية؛ مثل الكرنب، والكرفس، والسبانخ، والخس لارتفاع محتواها من الرطوبة والألياف. وعموماً .. يمكن اعتبار جميع الخضروات مواد مالئة جيدة، خاصة الوردية والجزرية.

٣- تعمل الخضروات على معادلة الحموضة الزائدة فى المعدة، الناشئة عن استهلاك اللحوم والحلويات وبعض الأغذية الأخرى.

٤- تعتبر الخضروات - بصورة عامة - فقيرة من حيث محتواها من المواد الدهنية، وبذلك لا تؤدى زيادة استهلاكها إلى الإفراط فى فى السمنة، ويستثنى من ذلك الخضروات الغنية بالمواد الكربوهيدراتية؛ وهى: البقوليات الجافة، والبطاطا، والقلقاس، والبطاطس.