

## الفصل الأول: تعريف بالخضر وأهميتها

– الحميض (*Rumex aceosella*) sorrel).

– الكرسون الشتوى (winter cress) (*Barbarea vulgaris*، و *B. verna*).

تتميز هذه النباتات البرية بارتفاع قيمتها الغذائية، وبكونها تنمو بسهولة.

٤- خضر لاستهلاك المجموعات العرقية:

يزداد الطلب على خضروات خاصة من قبل مجموعات عرقية مختلفة تعيش كجاليات في مختلف الدول، ومن أمثلتها كثير من الخضر الصينية، وتلك التي يطلبها الهنود ومختلف الجاليات الآسيوية والأفارقة، ومواطنى أمريكا اللاتينية. تتضمن الخضر مئات الأنواع، ومع توفرها في أسواق خاصة، بدأت تعرف لدى باقى المستهلكين ويزداد الطلب عليها منهم.

٥- الخضر المتوارثة:

يعنى بالخضر المتوارثة heirloom vegetables تلك التي استمرت زراعتها جيلاً بعد آخر من خلال الأسرة والأصدقاء والجيران، وكذلك تلك التي تعدى عمرها ٥٠ عاماً. وتعد الأصناف المتوارثة من الطماطم أكثر شعبية عن أى خضر متوارثة أخرى. وتوفر مجموعة الـ Seed Savers Exchange نحو ١١٠٠٠ من الأصناف النادرة التي تختلف مواصفاتها فى الـ Seed Savers Yearbook (Bachmann ٢٠٠٢).

### الأسماء العربية (الفصحى والدارجة) لمحاصيل الخضر ومقابلها الإنجليزى

تعرف بعض محاصيل الخضر بأسماء عربية دارجة تختلف من دولة لأخرى. فمثلاً .. تعرف البطاطس Potato باسم "البطاطا" فى عديد من الدول العربية، بينما تعرف البطاطا Sweet potato باسم بطاطا حلوة، كما يعرف الشمام Melon باسم بطيخ، بينما يعرف البطيخ Watermelon باسم "البطيخ الأحمر". ولذا .. نعرض - فيما يلى - قائمة بالأسماء الدارجة التي يشيع استعمالها مع محاصيل الخضر فى شتى الدول العربية، مع أسمائها الفصحى ومقابلها الإنجليزى، لتجنب أى التباس قد يحدث نتيجة لاختلاف الاسم العربى الدارج بين الأقطار العربية.

الاسم الإنجليزي	الاسم العربي
Broad Bean	فول عريض - فول رومي - باقلاء - فول
Dwart Bean	فول صغير - فول بلدى
Runner Bean	لوبيا رفيعة - فاصوليا مدادة
Beetroot	شمندر (بنجر) - شوندر
Broccoli	قنبيط بروكولى - بروكولى
Brussels Sprout	كرنب برعمى - كرنب بروكسل
White Cabbage	كرنب أبيض - كرنب - ملفوف - لهانة
Savoy Cabbage	كرنب السافوا - كرنب مجعد الأوراق
Chinese Cabbage	كرنب صينى
Carrot	جزر
Cauliflower	قنبيط - زهرة
Celery	كرفس
Chicory	هندباء برية - شيكوريا
Cucumber	خيار - خيار الماء
Eggplant	بازنجان
Japanese Radish	فجل يابانى
Leek	كرات - بقل
Lettuce Cabbage variety	خس على هيئة الكرنب
Lettuce Cos variety	خس طويل الأوراق - خس رومين
Melon	شمام - بطيخ أصفر - بطيخ - قاوون
Okra	بامية
Onion	بصل
Parsley	بقدونى - معدونس
Pea	بازلاء - بسلة - بزاليا
Pepper	فلفل - فليفلة
Pumpkin	يقطين - قرع عسلى - القرع
Radish	فجل - رويد
Spinach	سبانخ

## الفصل الأول: تعريف بالخضر وأهميتها

الاسم الإنجليزي	الاسم العربي
Sweetcorn	ذرة حلوة - ذرة سكرية
Tomato	بندورة - طماطم - طماطة - قوطة
Turnip	لفت - شلغم
Vegetable Marrow	كوسة - شجر
Watermelon	بطيخ - جح - ركي - حب حب - جبّس
Potato	البطاطس - البطاطا - على وّم
Snake Cucumber	القثاء - الطروح - فقوس - تعرزوى
Sweet Potato	البطاطا - البطاطا الحلوة - فندال
Florence Fennel	الفينوكيا - الشומר
Cowpeas	اللوبيا - عوين