

## تعريف بالخرشوف وأهميته وأصنافه

يعرف الخرشوف في الإنجليزية باسم Artichoke ، أو Globe Artichoke . وقد اشتق الاسم الإنجليزي من كلمتين عربيتين هما "أرض شوك" ، ومنها اشتق الاسم العربي خرشوف. وهو أحد محاصيل الخضار المهمة التي تتبع العائلة المركبة Compositae ، واسمه العلمي *Cynara scolymus* L.

### أنواع الجنس *Cynara*

يحتوي الجنس *Cynara* على عدة أنواع، ويعتبر الخرشوف أهمها، وتنمو ثلاثة أنواع برية في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وهي: *C. cardunculus*، وهو الكاردون البري الذي ينتشر في وسط وغرب حوض البحر الأبيض المتوسط، و *C. syriaca* الذي ينتشر في جنوب تركيا، وسوريا، ولبنان، وفلسطين، و *C. sibthropiana* الذي ينتشر في جزر بحر إيجه. ويُلقح الخرشوف بسهولة مع النوعين الأول، والثاني، وهو ما يعني وجود صلة قرابة قوية بينهم (De Vos 1992).

ونظرًا لأن الخرشوف يتلقح بسهولة تامة مع الكردون، فقد اقترح ضمهما معًا في نوع واحد هو *C. cardunculus*، مع وضع الخرشوف في تحت النوع *C. cardunculus* ssp. *scolymus* (Wiklund 1992). ويبدو أن هذا التقسيم - الذي يصنف الجنس *Cynara* إلى ٨ أنواع، و ٤ تحت أنواع لم يؤخذ به. وقد قدم Rottinberg & Zohary (1996)، و (1996ب) أدلة قوية على أن الكردون البري *C. cardunculus* هو الأصل البري للخرشوف المنزوع.

### الموطن وتاريخ الزراعة

يعتقد أن موطن الخرشوف هو وسط وغرب حوض البحر الأبيض المتوسط بشمال

أفريقيا، ونقل منها إلى مصر وغيرها من دول الشرق منذ حوالي ٢٠٠٠-٢٥٠٠ سنة. ومن الممكن أن تكون الطرز التي استعملها الرومان والإغريق من الكردون. ولزيد من التفاصيل عن تاريخ زراعة الخرشوف يراجع Ryder وآخرون (١٩٨٣).

### الاستعمالات والقيمة الغذائية

يزرع الخرشوف لأجل نوراته التي تعرف باسم chokes، وهي التي يؤكل منها التخت النورى، وقواعد القنابات المحيطة بالنورة، خاصة القنابات الداخلية. تؤكل النورات مسلوقة، أو مطبوخة، أو محشية باللحم المفروم. أو مقلية.

يحتوى كل ١٠٠ جم من الجزء الصالح للاستعمال من نورة الخرشوف على المكونات الغذائية التالية: ٨٥,٥ جم رطوبة، و ٩ سعرات حرارية، و ٢,٩ حم بروتينياً، و ٠,٢ جم دهوناً، و ١٠,٦ جم سكريات كلية، و ٢,٤ جم أليافاً، و ٠,٨ مجم كالسيوم، و ٨٨ مجم فوسفوراً، و ١,٣ مجم حديداً، و ٤٣ مجم صوديوم، و ٤٣٠ مجم بوتاسيوم، و ١٦٠ وحدة دولية من فيتامين أ، و ٠,٠٨ مجم ثيامين، و ٠,٠٥ مجم ريبوفلافين، و ١,٠ مجم نياسين، و ١٢ مجم حامض الأسكوربيك (Watt & Merrill ١٩٦٣). مما تقدم .. يتضح أن الخرشوف من الخضر الغنية جداً بالنياسين، وأنه يحتوى على كميات متوسطة من الكالسيوم، والفسفور، والحديد. وقد تبين من دراسة - أجريت فى الولايات المتحدة - أن الخرشوف يحتل المركز السابع فى الترتيب بين مجموعة كبيرة من الخضر والفاكهة من حيث محتواها من عشرة فيتامينات ومعادن

وتوجد معظم المواد الكربوهيدراتية فى الخرشوف (١٠,٦٪ من الوزن الطازج بعد الحصاد) على صورة إنولين inulin، وهو الذى يتحلل إلى سكر ليفيلوز Levulose، لذا . فإن استهلاكه لا يضر مرضى السكر. وقد ذكرت فوائد أخرى طبية للخرشوف، منها تنشيط الجهاز الهضمى والقلب، ومعادلة التأثير السام لبعض المركبات.

هذا .. وتستعمل نورات الخرشوف الكبيرة فى الاستهلاك الطازج. أما النورات الصغيرة - وهي التي تشكل الجانب الأكبر من المحصول - فيفضل توريدها لمصانع حفظ وتعليب الخضروات، حيث تحفظ معلبة، أو مجمدة، أو مخضلة. وتختلف نسبة