

## اللفت

### تعريف بمحصول اللفت وأهميته

يعرف اللفت فى العراق باسم شلغم، وهو فى الإنجليزية turnip. وهو أحد المحاصيل الجذرية الهامة التابعة للعائلة الصليبية Cruciferae، واسمه العلمى *Brassica campestris* L. var. *rapifera* Metz. ومن أسمائه السابقة: *B. rapa* L. و *B. campestris* L.

### الموطن وتاريخ الزراعة

وجد اللفت نامياً بحالة برية فى روسيا. ومن المعتقد أن مراكز نشأته الأولية كانت فى منطقة البحر الأبيض المتوسط، التى تطورت منها الطرز المستعملة فى الزراعة فى أوروبا، ومنطقة شرق أفغانستان، والمنطقة المجاورة لها من باكستان، كما يعتقد بوجود مراكز نشوء ثانوية للفت فى كل من تركيا، وإيران (McNaughton 1976). ولمزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع .. يراجع Hedrick (1919).

### الاستعمالات والقيمة الغذائية

يزرع اللفت لأجل جذوره، وأوراقه التى تستعمل فى عمل المخللات. كما أن جذوره تطهى، وقد تستعمل بعد غليها مع الدبس (العسل الأسود) المخفف بالماء كما فى بعض الدول العربية. ويطلق اسم الجذر - مجازاً - على الجزء المستخدم فى الغذاء، ولكنه يتكون - نباتياً - من السويقة الجنينية السفلى، والجزء العلوى من الجذر.

يبين جدول (٨-١)، عن (Watt & Merrill 1963). محتوى جذور، وأوراق اللفت من العناصر الغذائية، ويتضح منه أن الجذور تعد من الخضر الغنية جداً بالنياسين، كما أنها تحتوى على كميات متوسطة من كل الكالسيوم، والريبوفلافين، وحامض

الأسكوربيك. أما الأوراق .. فإنها غنية جداً بالكالسيوم، وفيتامين أ، والريبوفلافين، وحامض الأسكوربيك كما أنها تحتوى على كميات متوسطة من الفوسفور، والحديد، والثيامين.

جدول ( ٨-١ ): المحتوى الغذائى لكل ١٠٠ جم من جذور، وأوراق اللفت

الأوراق	الجذور	العنصر الغذائى
٩٠,٣	٩١,٥	الرطوبة (جم)
٢٨	٣٠	سعات حرارية
٣,٠	١,٠	بروتين (جم)
٠,٣	٠,٢	دهون (جم)
٥,٠	٦,٦	كربوهيدرات كلية (جم)
١,٨	٠,٩	ألياف (جم)
١,٤	١,٧	رماد (جم)
٢٤٦	٣٩	كالسيوم (مجم)
٥٨	٣٠	فوسفور (مجم)
١,٨	١,٥	حديد (مجم)
—	٤٩	صوديوم (مجم)
—	٢٦٨	بوتاسيوم (مجم)
٧٦٠٠	آثار	فيتامين أ (وحدة دولية)
٠,٢١	٠,٠٤	ثيامين (مجم)
٠,٣٩	٠,٠٧	ريبوفلافين (مجم)
٠,٨٠	٠,٦٠	نياسين (مجم)
١٣٩	٣٦	حامض الأسكوربيك (مجم)
٥٨	٢٠	مغنيسيوم (مجم)

### الأهمية الاقتصادية

بلغ إجمالى المساحة المزروعة باللفت فى مصر عام ٢٠٠٠ حوالى ٤٢٧٩ فدان، وكان متوسط محصول الفدان حوالى ٩,٩ أطنان. وقد كانت معظم المساحة المزروعة (٣٥٤٨)

فدان) فى العروة الشتوية، مع مساحات أقل فى العروتين: الصيفية (٣٣٨ فدان)، والخريفية (٣٩٣ فدان)، وكان متوسط محصول الفدان أعلى قليلاً فى العروة الشتوية (١٠,٣ أطنان) عما فى العروة الخريفية (٩,٢ أطنان)، بينما كان منخفضاً (٦,٩ أطنان) فى العروة الصيفية (الإدارة المركزية لشئون البساتين والمحاصيل الحقلية - وزارة الزراعة والإصلاح الزراعى - جمهورية مصر العربية ٢٠٠١).

### الوصف النباتى

اللفت نبات عشبي يكون حولياً فى المناطق المعتدلة، وذا حولين فى المناطق الباردة. ويمر النبات بموسمين، أو مرحلتين للنمو، يكون النمو فيهما خضرياً فى موسم النمو الأول، وزهرياً فى موسم النمو الثانى.

### الجذور

ينمو الجذر الرئيسى لنبات اللفت، بمعدل ٣ سم يومياً، خلال الأسابيع القليلة الأولى من عمر النبات. كما تنمو الجذور الجانبية، وتنتشر فى القدم (٣٠ سم) العلوى من التربة. ويصل الانتشار الجانبى لجذور النبات - عند نهاية موسم النمو - إلى مسافة ٦٠-٧٥ سم من قاعدة النبات، كما يصل تعمق الجذور إلى مسافة ١٦٥ سم. وتنمو الجذور التى تتفرع من الجذر الرئيسى عند عمق أكثر من ٣٠ سم رأسياً، وتتفرع بدورها، وتنتشر فى التربة حتى عمق ١٥٠ سم.

تتضخم السويقة الجنينية السفلى hypocotyl والجزء العلوى من الجذور ليشكل ما يسمى الجزء الذى يؤكل من اللفت، ويظهر تاج الجزء المتضخم فوق سطح التربة. وقد يكون شكل هذا الجزء كروياً، أو مخروطياً، أو مبططاً.

### الساق والأوراق

تكون ساق اللفت قصيرة جداً فى موسم النمو الأول، وتخرج عليها الأوراق متزاحمة. أما فى موسم النمو الثانى - عند الإزهار - فإن الساق تنمو لارتفاع يصل إلى ٤٥-١٢٠ سم.

تنمو لنبات اللفت أوراق مطاولة إلى بيضاوية الشكل فى موسم النمو الأول. وقد تكون