الفصل الثالث

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 العلمية السابقة : B. rapa L. ، و B. campestris L.

الموطن وتاريخ الزراعة

وجد اللفت ناميًا 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 ١٩٧٦) . ولمزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع .. يراجع Hedrick (١٩١٩) .

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 . و يطلق اسم الجذر ــ مجازا ــ على الجزء المستخدم فى الغذاء ، ولكنه يتكون ــ نباتيا ــ من السويقة الجنينية السفلى ، والجزء العلوى من الجذر .

يبين جدول (٣ ــ ١ عن Watt & Merrill ١٩٦٣) . محتوى جذور ، وأوراق اللفت من العناصر الغذائية ، و يتضح منه أن الجذور تعد من الخضر الغنية جدا بالنياسين ، كما أنها تحتوى على كميات متوسطة من كل من الكالسيوم ، والريبوفلافين ، وحامض الأسكوربيك . أما الأوراق .. فإنها غنية

جدا بالكالسيوم ، وفيتامين أ ، والريبوفلافين ، والنياسين ، وحامض الأسكوربيك كما أنها تحتوى على كميات متوسطة من الفوسفور ، والحديد ، والثيامين .

جدول (٣ــ١) : المحتوى الغذائى لكل ١٠٠ جم من جذور، وأوراق اللفت .

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

الأهمية الاقتصادية

بلغ إجمالى الساحة المزروعة باللفت فى مصر عام ١٩٨٧ حوالى ٧٣٠٣ فدان ، وكان متوسط محصول الفدان حوالى ١٠,٢١ أطنان . وقد كانت معظم المساحة المزروعة (٥٦٠٦ فدان) فى العروة الشتوية ، مع مساحات أقل فى العروتين : الخريفية (١٠٤١ فدان) ، والصيفية (٦٥٦ فدان) ، وكان متوسط محصول الفدان أعلى قليلاً فى العروة الشتوية عما فى العروتين الأخريين (إدارة الإحصاء الزراعى ــ وزارة الزراعة ــ جمهورية مصر العربية ١٩٨٨) .