

الفصل السادس

تعريف بالكرفس وأهميته وأصنافه

يعتبر الكرفس ثانی أهم محاصيل الخضر التابعة للعائلة الخيمية Umbelliferae بعد الجزر. يسمى الكرفس فی الإنجليزية Celery، واسمه العلمی *Apium graveolens* var. *dulce* (Mill). DC.

أنواع الكرفس المنزوعة والبرية

- يعرف من الكرفس المنزوع طرازًا نباتيًا واحدًا، وصنفين نباتيين، كما يلي:
- ١ - الطراز *f. secalinum*، وهو يشبه الطراز البري إلى حد كبير، وتستعمل أوراقه الكاملة.
 - ٢ - الصنف النباتي *var. rapaceum*، وهو محصول السيليريak *celeriac* (أو الكرفس اللفتي)، ويستعمل منه الجذر المتضخم الذي يتكون من قاعدة الساق والجزء العلوي من الجذر.
 - ٣ - الصنف النباتي *var. dulce*، وهو الكرفس التجارى، ويزرع لأجل أعناق أوراقه.

ويعتقد بأن الكرفس البري *Apium graveolens* L. var. *silvestre* Presl. - الذى كان معروفاً فى حوض البحر الأبيض المتوسط لدى قدماء المصريين والإغريق والرومان - هو الأصل البري للكرفس المنزوع (Pressman ١٩٩٧).

الموطن وتاريخ الزراعة

وجد الكرفس نامياً بحالة برية فى منطقة تمتد من السويد شمالاً إلى الجزائر ومصر جنوباً، وحتى جبال القوقاز وجبال الهند شرقاً. كما وجد نامياً بحالة برية كذلك فى كاليفورنيا، ونيوزيلنده، وأغلب الظن أن موطنه فى منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط. ولم يستعمل الإغريق، والرومان الكرفس إلا للأغراض الطبية فقط. وقد ذكر الكرفس فى

الصين في القرن الخامس الميلادي. وكان أول ذكر لاستعماله كغذاء في فرنسا عام ١٦٢٣. ولمزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع .. يراجع Hedrick (١٩١٩).

الاستعمالات والقيمة الغذائية

يزرع الكرفس - أساساً - لأجل أعناق الأوراق التي تكون متضخمة، وذات نكهة محببة، كما تستعمل أوراقه أيضاً. يؤكل الكرفس طازجاً ويستعمل في الطبخ، وفي عمل الشوربات لإعطائها نكهة جيدة، كما يستخدم في تزيين المأكولات.

يحتوي كل ١٠٠ جم من أعناق أوراق الكرفس على المكونات الغذائية التالية: ٤٩,١ جم رطوبة، و ١٧ سعر حراريًا، و ٠,٩ جم بروتينًا، و ٠,١ جم دهونًا، و ٣,٩ جم مواد كربوهيدراتية، و ٠,٦ جم أليافًا، و ١,٠ جم رمادًا، و ٣٩ مجم كالسيوم، و ٢٨ مجم فوسفورًا، و ٠,٣ مجم حديدًا، و ١٢٦ مجم صوديوم، و ٣٤١ مجم بوتاسيوم، و ٢٢ مجم مغنيسيوم، و ٢٤٠ وحدة دولية من فيتامين أ كمتوسط عام (يتراوح المدى من ١٤٠-٢٧٠ وحدة دولية من فيتامين أ/ ١٠٠ جم في الأصناف الصفراء، والخضراء على التوالي)، و ٠,٠٣ مجم ثيامين، و ٠,٠٣ مجم ريبوفلافين، و ٠,٣ مجم نياسين، و ٩ مجم حامض الأسكوربيك (Watt & Merrill ١٩٦٣). يتضح من ذلك أن الكرفس من الخضر الغنية جدًا بالنياسين، والمتوسطة في محتواها من الكالسيوم.

وبفيد استعمال الكرفس عند اتباع حمية غذائية خاصة لإنقاص الوزن؛ نظرًا لقلّة محتواه من السعرات الحرارية. كما أنه يفيد في منع حالات الإمساك، نظرًا لارتفاع محتواه من الألياف التي تنشط حركة الأمعاء الغليظة.

الأهمية الاقتصادية

لا يمثل الكرفس أهمية اقتصادية كبيرة في مصر، حيث بلغ إجمالي المساحة التي زرعت بالمحصول في عام ٢٠٠٠ حوالي ٣٠ فدانًا، كانت متناثرة في مساحات صغيرة حول المدن الكبرى، وكان معظمها من الصنف البلدي، وبلغ متوسط المحصول ٨,٣ أطنان للفدان. هذا بينما يتميز الكرفس بمركز اقتصادي مهم بين محاصيل الخضر في معظم الدول الغربية.