

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

### الاستعمالات والقيمة الغذائية

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

يحتوى 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 فى الأصناف الصفراء، والخضراء على التوالى)، 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 فى محتواها من الكالسيوم.

ويفيد استعمال الكرفس عند اتباع حمية غذائية خاصة لإنقاص الوزن؛ نظرًا لقلته محتواه من السعرات الحرارية. كما أنه يفيد فى منع حالات الإمساك، نظرًا لارتفاع محتواه من الألياف التى تنشط حركة الأمعاء الغليظة.

### الأهمية الاقتصادية

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