

## الكرفس

### تعريف بالمحصول وأهميته

يعتبر الكرفس ثانياً أهم محاصيل الخضراوات التابعة للعائلة الخيمية Umbelliferae بعد الجزر. يسمى الكرفس في الإنجليزية Celery ، واسمه العلمي DC (*Apium graveolens* var. *dulce* (Mill.)).

### الموطن وتاريخ الزراعة

وجد الكرفس نامياً بحالة برية في منطقة تمتد من السويد شمالاً إلى الجزائر ومصر جنوباً ، وحتى جبال القوقاز وجبال الهند شرقاً . كما وجد نامياً بحالة برية كذلك في كاليفورنيا ، ونيوزيلندا . وأغلب الظن أن موطنه في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط . ولم يستعمل الإغريق ، والرومان الكرفس إلا للأغراض الطبية فقط . وقد ذكر الكرفس في 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 محبة 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 : ١ ، ٤٩ جم رطوبة ، و١٧ سمراً حرارياً ، و٩ ، ١ جم بروتيناً ، و١ ، ٠ جم دهوناً ، و٩ ، ٣ جم مواد كربوهيدراتية ، و٦ ، ٠ جم أليافاً ، و٠ ، ١ جم رماداً ، و٣٩ جم كالسيوم ، و٢٨ جم فوسفوراً ، و٣ ، ٠ جم حديداً ، و١٢٦ جم صوديوم ، و٣٤١ جم بوتاسيوم ، و٢٢ جم مغنيسيوم ، و٢٤٠ وحدة دولية من فيتامين «أ» كمتوسط عام

(يتراوح المدى من ١٤٠ - ٢٧٠ وحدة دولية من فيتامين أ / ١٠٠ جم في الأصناف الخضراء ، والصفراء على التوالي) ، و٠,٠٣ مجم ثيامين ، ٠,٠٣ مجم ريبوفلافين ، و٠,٣ مجم نياسين ، و٩ مجم حامض الأسكوربيك (Watt & Merrill ١٩٦٣). يتضح من ذلك أن الكرفس من الخضراوات الغنية جدًا بالنياسين ، والمتوسطة في محتواها من الكالسيوم . ويفيد استعمال الكرفس عند اتباع حمية غذائية خاصة لإنقاص الوزن ؛ نظرًا لقلة 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 ، وهو لا يزرع سوى في مساحات صغيرة متناثرة حول المدن الكبرى . هذا .. بينما يتميز الكرفس بمركز اقتصادي مهم بين محاصيل الخضراوات في معظم الدول الغربية . وقد بلغ معدل استهلاك الفرد الواحد من الكرفس سنويًا في الولايات المتحدة حوالي ٣,١ كجم في عام ١٩٧٥ (Sackett & Murray ١٩٧٧) .

### الوصف النباتي

الكرفس نبات عشبي ذو موسمين للنمو . يستكمل النبات نموه الخضري في موسم النمو الأول ، ثم يتجه نحو الإزهار في موسم النمو الثاني . وقد يتم النبات نموه في العام نفسه ، أو بعد انقضاء موسم الشتاء ، ويتوقف ذلك على الصنف ، والظروف البيئية السائدة .

### الجدور

يكون الجذر الأولي جيد التكوين إذا ترك النبات لينمو في مكان زراعة البذور . ولكن يقطع الجذر الأولي - غالبًا - عند تقليب النباتات لشتائها ، وتنمو بدلاً منه أعداد كبيرة من الجذور ، يكون أغلبها سطحيًا في الـ ١٥ سنتيمترًا السطحية من التربة ، بينما يتعمق قليل منها إلى مسافة ٧٥ سم .

### الساق والأوراق

تكون ساق الكرفس قصيرة ، وتخرج عليها الأوراق متزاحمة في موسم النمو الأول ، ثم تستطيل وتتفرع في موسم النمو الثاني ، حتى يصل ارتفاعها إلى نحو ٦٠ - ٩٠ سم .

عناق الورقة سميك ولحمي ، تظهر عليه من الجهة الخارجية خطوط بارزة . الورقة مركبة من ٢ - ٣ أزواج من الوريقات ، وورقة طرفية ، والوريقات مفصصة ، يختلف لون الأوراق من أخضر مائل إلى الأصفر إلى أخضر قاتم حسب الأصناف .