

## الفصل العاشر

# الخس

## تعريف بالمحصول

يعد الخس *Lettuce* أهم محاصيل الخضر التي تتبع العائلة المركبة *Compositae* ، ويسمى علمياً *L. sativa* L .

يعتقد أن الموطن الأصلي للخس في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط ، وأغلب الظن أنه نشأ في مصر ، ويبدو أنه زرع - أول مرة - منذ نحو ٤٥٠٠ سنة بواسطة قدماء المصريين .

ويعد الخس من محاصيل الخضر الغنية جداً بالنياسين (٤٠ مجم / ١٠٠ جم) ، كما يعد غنياً - نسبياً - بالكالسيوم (٦٨ مجم / ١٠٠ جم) ، ومتوسطاً في محتواه من الحديد (١٤ مجم / ١٠٠ جم) ، وفيتامين أ (١٩٠٠ وحدة دولية / ١٠٠ جم) ، والريوفلافين (٨ ر.مجم / ١٠٠ جم) ، وحامض الأسكوربيك (١٨ مجم / ١٠٠ جم) (Watt & Merrill ١٩٦٣) . ويعد الخس الورقي أعلى في قيمته الغذائية من خس الرؤوس ؛ نظراً لزيادة محتواه من فيتاميني أ ، وج .

## الوصف النباتي

الخس نبات عشبي حولي . يُقطع الجذر الأولى للنبات عند الشتل ، وينمو بدلاً منه مجموعة كبيرة من الجذور الجانبية . الساق قصيرة في موسم النمو الأول ، وتحمل عليها الأوراق متزاحمة ، ثم تستطيل الساق في موسم النمو الثاني ، ويصل طولها إلى