

## النباتات البرية المأكولة

نذكر هنا بعض النباتات البرية المأكولة المشهورة مثل:

**البابونج:** تؤكل أوراقه ويضاف كذلك لمشروب الشاهي وعند الاكثار منه يكسب مذاقاً مرّاً وينمو في التربة الخصبة مثل الروض والمنحدرات المائية من الجبال.

**البسباس:** تؤكل أوراقه وتضاف مع السلطة وقد يضاف إلى الشاهي وينبت في البيئات الرملية والمفتوحة وكذلك الصخرية وأوراقه تشبه أوراق البقدونس.

**بصل البر:** تؤكل البصلة بعد حضرها واستخراجها بعناية وإزالة الغلاف الخارجي وتتمو في البيئات الرملية.

**البعيثران:** تضاف أوراقه إلى مشروب الشاهي ومشروب الأعشاب وينمو في الرمل والطين وعلى حواف الأودية.

**البقير:** وله عدة مسميات منها الحوا، البقراء وهو من أشهر المأكولات البرية وتؤكل أوراقه أو توضع مع السلطة وهو واسع الانتشار حيث ينمو في البيئة الرملية والصخرية.

**الحمباز:** تؤكل أوراقه وتوضع مع السلطة أو تطبخ كحساء وتؤكل كل جذوره البيضاء التي تشبه الفجل وينمو في الرمال والأرض الصلبة.

**الحميض:** تؤكل أوراقه ذات الطعم الحامض والمشتق منها اسمه وهو واسع الانتشار ويمكن نموه داخل المدن.

**الخبيزة:** تؤكل الأوراق بعد طبخها مثل الملوخية والرجلة وهو ينمو بشكل واسع.

**السدر:** تؤكل ثماره التي تسمى عبري أو نبق وهي بحجم حبات الكرز وينمو في الأودية وعلى جوانب الروض ويكثر في الصمان.

**الشيخ:** تضاف أوراقه إلى الشاهي والمشروبات الساخنة الأخرى وينمو في البيئات الرملية وحواف الأودية.

**العرفج:** تستخدم أزهاره لإعداد مشروب ساخن أو تضاف إلى الشاهي وينمو في البيئة الرملية والصخرية.

**العنصل:** تؤكل البصلة بعد استخراجها وحفرها بعناية وإزالة الغشاء الخارجي وهو يشبه بصل البر وينمو في الكتبان الرملية.

**العوسج:** تؤكل ثمارها الصغيرة وهي حمراء اللون وطعمها حلو لذيد ويجب الحذر من الشوك عند قطفها وتنمو في التربة الصخرية والطيني.

**القرقاص:** تؤكل أوراقه وهي ذات مذاق حار لاذع أو قارص وأزهاره تضاف إلى الشاهي ويؤكل مع التمر وبعض أهل البادية يضعونه مع البقل (الاقط) وينتشر على ضفاف الأودية والبيئة الرملية والصخرية.

وهنا يجب الحذر والانتباه إلى أنه يجب معرفة كل نوع بدقة وعناية والرجوع إلى الكتب المتخصصة الإرشادية مثل كتاب «النباتات البرية المأكولة» وهو موضح بالصور الملونة لكل نوع مأكول.



نبات الباونج ويبدو في الإطار الزهرة مكبرة



نبات البسباس



زهرة نبات البسباس مكبرة



نبات الحميض ويبدو في الإطار بذور النبات مكبرة



شجرة السدر في إحدى الروضات



ثمار السدر (العربي) مكبرة



نبات الخبيزة كاملاً



زهرة نبات الخبيزة مكبره



نبات القرقاص كاملاً



نبات العنصل كاملاً



زهرة نبات العنصل مكبره



بصلة نبات العنصل بعد تنظيفها



نبات العرفج



نورة العرفج مكبره



نبات البقراء، ويبدو في الإطار الزهرة مكبره



نبات الحوذان كاملاً



مجموعة من نباتات الحوذان في إحدى الروضات