



الموسوعات العلمية

موسوعة الفاكهه و الخضروات

إعداد / منى جمال حسن .
جرافيك / سلمى محمد فهمى .

جمال ، منى .
موسوعة الفاكهه و الخضروات .
إعداد / منى جمال حسن . - (الجيزة : شركة ينفابيع ،
2012) .

من ؛ سم - (الموسوعات العلمية)

تدمك 9 115 9 798 977 978

1- الموسوعة العلمية .

2- موسوعة الفاكهه و الخضروات .

أ- العنوان : 11 ش الطوبجي - الدقي - الجيزة

رقم الإيداع : 11148 / 2012

المحتويات

أولاً : الفاكهه :

- 4 المشمش والتفاح
5 العنب والبرتقال
6 الموز و البلج
7 الجوافة و الرمان
8 البرقوق و التوت
9 الكمثرى و الخوخ
10 الأفوكادو و الكيوى
11 المانجو والطماطم

ثانيا : الخضروات :

- 16،17 الكرنب (الملفوف) و الكرفس و الفول و الفجل
18،19 الثوم و البصل و القرنبيط و البسلة
20،21 الخس و القلقاس و البمية و اللفت
22،23 الفصوليا و الملوخية و الجرجير و اللوبية
24 الباذنجان و البطاطس و البقدونس



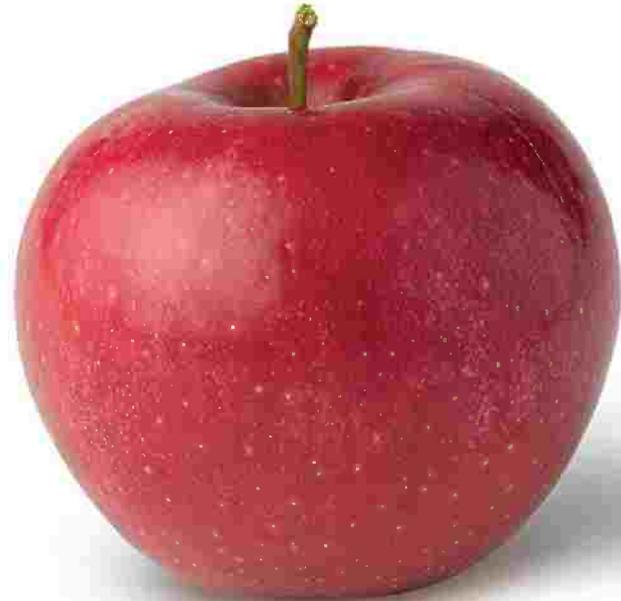
المشمش:

نباتٌ مُثمِرٌ مِنَ الفَصِيلَةِ الوَرْدِيَّةِ. يُؤكَل
ثَمَرُهُ غَضًّا أَوْ مَجْفَقًا، أَوْ عَلَى شَكْلِ سُرَائِحٍ
وَتُسَمَّى قَمَرِ الدِّينِ، وَقَدْ يُنْقَعُ أَوْ يُطَبَّخُ بَعْدَ
تَجْفِيفِهِ. وَفِي الصَّيْفِ تَنْضَجُ ثَمَارُ
المِشْمِشِ، وَ تَبْدُو ثَمَارَهَا شَبِيهَةً بِثَمَارِ
الخَوْخِ وَالنَّكَتَارِينِ حَيْثُ يَكُونُ لَوْنُ
المِشْمِشِ أَصْفَرَ أَوْ بَرْتَقَالِيًّا عَلَيْهِ مُسْحَاةٌ
حَمْرَاءُ. وَلِثَمَرَةِ المِشْمِشِ نَوَاءٌ وَاحِدَةٌ. وَ هُوَ
غَنِيٌّ بِفَيْتَامِينِ جِ وَالْحَدِيدِ وَالْبُوتَاسِيُومِ .

التفاح:

ثَمَرُ شَجَرٍ مِنَ الفَصِيلَةِ
الْوَرْدِيَّةِ. لَهُ دُرُوبٌ كَثِيرَةٌ. أَوْزَاقُهُ
بَسِيطَةٌ قَلْبِيَّةُ الشَّكْلِ. وَالْأَزْهَارُ
وَرْدِيَّةٌ ذَكِيَّةُ الرَّائِحَةِ .

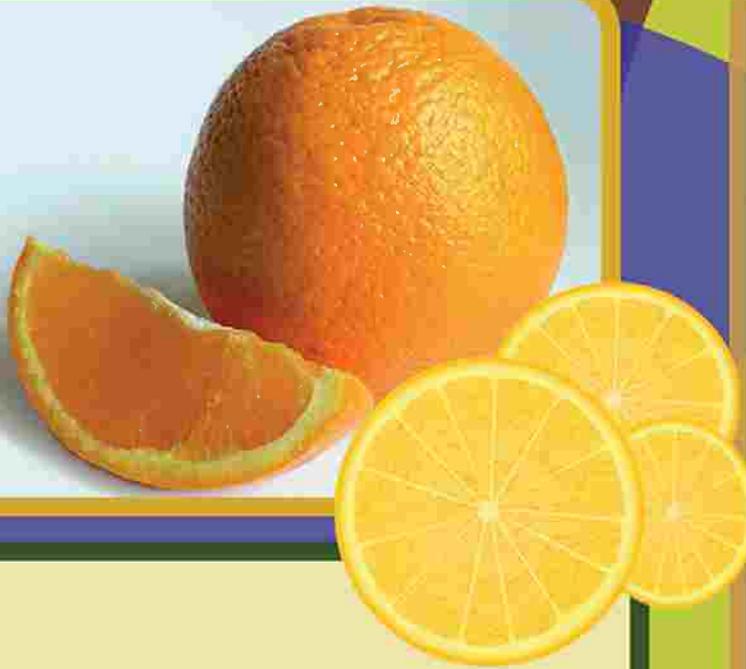
وَ التَّفَاحُ مِنَ الفَوَاكِهِ الهَامَّةِ فِي
الْوَقَايَةِ وَالْعِلَاجِ. وَبِالنِّسْبَةِ إِلَى
طَعْمِهِ فَهُوَ عَلَى ثَلَاثَةِ أَنْوَاعٍ:
حَلْوٌ وَ مَرٌّ وَ حَامِضٌ، وَيُكْسِبُ
الجِسْمَ مَنَاعَةً ضِدَّ كَثِيرٍ مِنَ
الأمْرَاضِ، كَمَا أَنَّهُ يُقْوِي الدَّمَاعَ وَ
القَلْبَ وَالمَعِدَةَ. وَيُفِيدُ فِي عِلَاجِ
الأمِّ المَفَاصِلِ .



الْبُرْتُقَالُ :

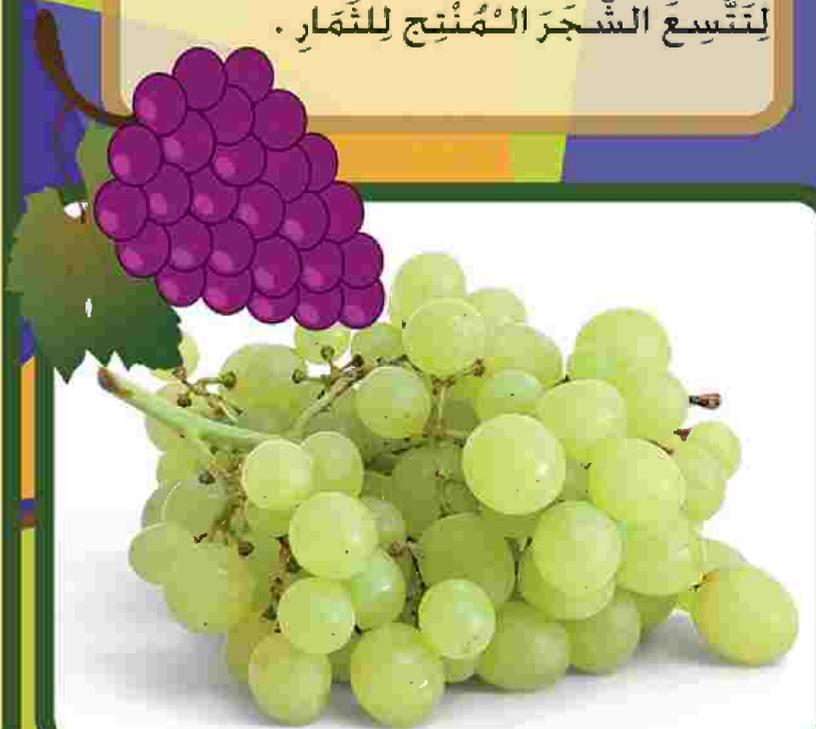
شَجَرٌ مُسْتَدِيمٌ الْخُضْرَاءُ مِنَ الْقَصِيْلَةِ
السَّذَابِيَّةِ. مِنْ جَنْسِ الْمَوَالِحِ. أَزْهَارُهُ
بَيْضَاءُ عَطْرَةُ الرَّائِحَةِ. يُزْرَعُ لِثَمَرِهِ وَمِنْهُ
ضُرُوبٌ كَثِيْرَةٌ .

وَهُوَ مَصْدَرٌ مُمْتَازٌ لِغَيْتَامِيْن سَيِ.
وَأَفْضَلُ نَمُوٍّ لِأَشْجَارِ الْبُرْتُقَالِ فِي
الْمَنَاطِقِ شَبِيْهِ الْأَسْتَوَائِيَّةِ وَ
الْمُعْتَدِلَةِ الدَّافِئَةِ حَيْثُ يَتَوَفَّرُ مَوْسِمٌ
لَطِيْفُ الْبُرُودَةِ. وَيُمْكِنُ زِرَاعَةُ
الْبُرْتُقَالِ فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ وَ
لَكِنْ فِي بُلُوْبِ زُجَاجِيَّةِ صَخْمَةِ
لِتَنْسِعَ الشَّجَرُ الْمُنْتِجَ لِلثَّمَارِ .



العنب :

ثَمَرَةٌ نَاعِمَةٌ الْمِشْرَةَ لَبِيَّةٌ عَصِيْرَةٌ تَنْمُو
عَلَى شَجَرَةٍ خَشْبِيَّةٍ. وَتُظْهَرُ عَلَى
عَنَاقِيْدٍ يُوْجَدُ فِيْهَا عَادَةً مَا بَيْنَ سِتِّ ثَمَرَاتٍ
إِلَى ثَلَاثِمَائَةٍ ثَمَرَةٍ . يَتَفَاوَتْ لَوْنُ ثَمَارِ
الْعَنْبِ بِحَسَبِ أَصْنَافِهِ. وَتَكُونُ أَلْوَانُهَا
سَوْدَاءً أَوْ زَرْقَاءً أَوْ بَنَفْسِجِيَّةً أَوْ
دَهَبِيَّةً اللَّوْنُ تَمِيْلُ إِلَى الْخُضْرَاءِ. وَيُعَدُّ
الْعَنْبُ مِنَ الْمَوَاكِهِ ذَاتِ الْغِيْمَةِ
الْغِذَائِيَّةِ وَ الْعِلَاجِيَّةِ الْجَيِّدَةِ. وَيَتَمَيَّزُ
الْعَنْبُ بِأَنْوَاعِهِ بِأَحْتِيَائِهِ عَلَى نِسْبَةِ
جَيِّدَةٍ مِنَ الْمَوَادِّ السُّكَّرِيَّةِ سَرِيْعَةٍ
الْأَمْتِصَاصِ وَ سَهْلَةِ الْهَضْمِ .



الْمَوْزُ:

نَبَاتٌ عُشْبِيٌّ مُعَمَّرٌ مِنْ فَصِيلَةِ الْمَوْزِيَّاتِ. يَتَرَاوَحُ طَوْلُهُ مِنْ 3-8 أمتار حسب الأصناف. وهو من النباتات ذات الفلقة الواحدة. وهو من الفاكهة التي تنبت في البلاد الحارة. ثمرة في عناقيد متضدة بعضها فوق بعض. وهو ينمي الفكر والذكاء و ينشط الذهن و الذّاكرة لما يحتويه من الفوسفور. وهو أيضا غني بالألياف و الفيتامينات و الأملاح المعدنية. و يمد الجسم بالطاقة الحرارية. و يقاوم بعض الأمراض مثل الروماتيزم .



الْبَلْحُ:

هُوَ ثَمَرَةُ شَجَارِ النَّخِيلِ، وَهِيَ فَاكِهَةٌ صَيْفِيَّةٌ تَنْتَشِرُ فِي الْوَطَنِ الْعَرَبِيِّ. وَقَدْ اعْتَمَدَ الْعَرَبُ قَدِيمًا فِي حَيَاتِهِمُ التُّومِيَّةَ عَلَيْهَا، وَ التَّمْرُ يَأْخُذُ شَكْلًا بَيْضَاوِيًّا وَ يَتَفَاوَتْ مَقَاسُهُ مَا بَيْنَ 20 إِلَى 60 مِم طَوْلًا. وَ تَتَكَوَّنُ الثَّمَرَةُ النَّاضِجَةُ مِنْ نَوَاةٍ صُلْبَةٍ مُحَاطَةٍ بِغُلَافٍ وَرَقِيٍّ يَفْصِلُ النُّوَاةَ عَنِ الْمَسْمُومِ اللَّحْمِيِّ الَّذِي يُؤْكَلُ. يَحْتَوِي الثَّمْرُ عَلَى قِيَمَةٍ غِذَائِيَّةٍ عَالِيَةٍ، وَيَعُدُّ قُوَّةً أَسَاسِيًّا لِلإِنْسَانِ مِنْذُ الْقَدِيمِ، وَيَعُدُّ نِيْمَارُ الثَّمُورِ أَعْلَى الْمَآكِلِ حَتَّى عَلَى السُّكَّرِيَّاتِ .



الْجَوَافَةُ :

هِيَ جِنْسٌ مِنَ النَّبَاتَاتِ مِنَ الْقَصِيْلَةِ الْأَسِيَّةِ. أَوْرَاقُهَا مُتَقَابِلَةٌ بَسِيْطَةٌ ذَاتُ شَكْلِ بَيْضَاوِيٍّ. وَطَوْلِهَا يَتَرَاوَحُ بَيْنَ 5-15 سَمِ، مِنْ طَائِفَةِ الْحَمُضِيَّاتِ مِثْلَ الْمَانْجُو. شَجَرْتُهَا تَنْمُو حَتَّى ارْتِفَاعٍ كَبِيْرٍ وَ تَشْغَلُ مِسَاحَةً كَبِيْرَةً مِنْ أَرْضِ الْمَرْزَعَةِ. وَالثَّمَرَةُ بِلَا قَسْرِ، وَتَشْغَلُ الْبَدُوْرُ جُزْءًا كَبِيْرًا مِنْ حَجْمِهَا. وَ تُعَدُّ الْجَوَافَةُ مِنْ فَوَاكِهِ الصِّيفِ الشَّعْبِيَّةِ. الَّتِي تَمْتَازُ بِالطَّعْمِ اللَّذِيْذِ وَالتَّكْهَةِ الْعَطْرِيَّةِ الْجَمِيْلَةِ وَالْمُمَيِّزَةِ .



الرُّمَّانُ :

هُوَ فَاكِهَةٌ حَرِيْفِيَّةٌ مِنَ الْقَصِيْلَةِ الرُّمَّانِيَّةِ. لَذِيْذَةٌ الطَّعْمِ وَ مُفِيْدَةٌ صِحِّيًّا. وَسَجَرَةُ الرُّمَّانِ ذَاتُ أَزْهَارٍ بَيْضَاءَ وَ حَمْرَاءَ جَمِيْلَةٍ تَتَحَوَّلُ إِلَى ثَمَارٍ لَذِيْذَةٍ ذَاتِ جِلْدٍ قُرْمُزِيٍّ اللَّوْنِ أَوْ أَصْفَرَ مَحْمَرٍّ تُدْعَى جُلْنَارَ. تَحْتَوِي قُسُورَ الرُّمَّانِ الْجُلْدِيَّةِ عَلَى مَادَّةٍ مُلَوْنَةٍ دَابِغَةٍ اسْتُخْدِمَتْ لِلصَّبَاغَةِ مُنْذُ مِائَاتِ السَّنِيْنَ. وَ تَنْمُو سَجَرَةُ الرُّمَّانِ جَيِّدًا فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ وَالْحَارَّةِ .

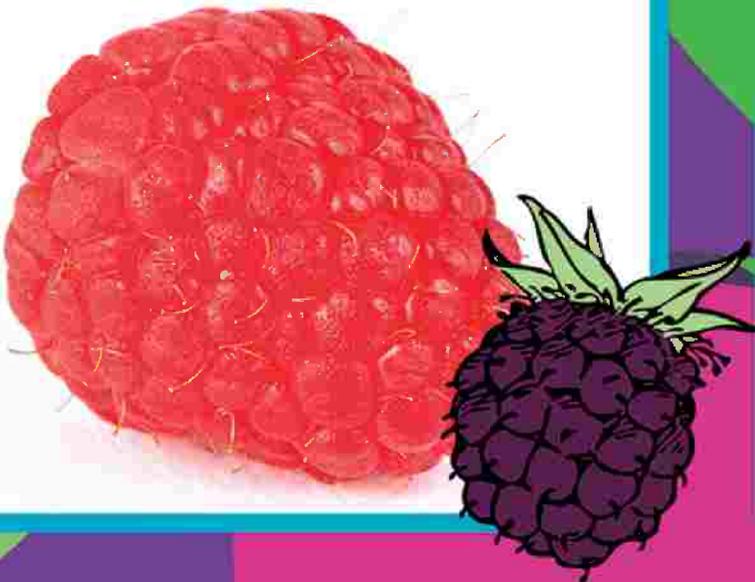
الْبَرْقُوقُ :

نَبَاتٌ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْوَرْدِيَّةِ. وَهُوَ عَلَى عِدَّةِ أَنْوَاعٍ: مِنْهُ الْبَرْقُوقُ الْأَبْيَضُ، وَالْبَرْقُوقُ الْأَحْمَرُ. أَمَّا الْبَرْقُوقُ الْبَرِّيُّ فَإِنَّ فَاكِهِتَهُ فِيهَا شَيْءٌ مِنَ الْحُمُوضَةِ أَوْ الْمَرَارَةِ وَسَجَرَتَهُ ذَاتُ أَشْوَكَ سَهْمَاءَ . وَيَحْتَوِي عَلَى مَوَادِّ قَابِضَةٍ لِلأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ. وَيُمْكِنُ أَنْ تُسْتَخْدَمَ أَوْرَاقُ الْبَرْقُوقِ فِي عِلَاجِ الْجُرُوحِ وَالنَّزْفِ نَظَرًا لِأَحْتِوَائِهَا عَلَى مَوَادِّ قَابِضَةٍ .



التُّوتُ :

جِنْسٌ شَجَرِيٌّ يُزْرَعُ لثَمَرِهِ. يَتَّبِعُ قَصِيَّةَ التُّوتِيَّاتِ. وَهُوَ نَوْعَانِ: التُّوتُ الْأَبْيَضُ الَّذِي تُؤْكَلُ ثِمَارُهُ، وَيُرَبَّى عَلَى وَرَقِهِ دُوْدُ الْقَرْ وَتَكُونُ أَزْهَارُهُ ذَاتَ لَوْنٍ أَصْفَرٍ مَائِلٍ إِلَى الْأَخْضِرَارِ وَ النَّوعُ الثَّانِي: التُّوتُ الْأَسْمَرُ أَوْ الْيَنْفَسَجِيُّ وَ أَشْجَارُهُ أَقْلُ حَجْمًا وَ نَمُوًّا مِنْ أَشْجَارِ التُّوتِ الْأَبْيَضِ. وَ كُلُّ أَنْوَاعِ التُّوتِ تَحْتَوِي عَلَى مُعْذِيَّاتٍ نَبَاتِيَّةٍ مُكَافِحَةٍ لِلسَّرَطَانِ. لَكِنَّ التُّوتَ الْأَسْوَدَ عَلَى وَجْهِ الْخُصُوصِ يَحْتَوِي عَلَى تَرْكِيذَاتٍ عَالِيَةِ جِدًّا مِنَ الْمَوَادِّ الْكِيمِيَّائِيَّةِ النَّبَاتِيَّةِ .



الْكُمَثْرَى :

أَوْ الْأَجَاصُ وَ هُوَ نَبَاتٌ مِّنَ الْفَصِيلَةِ الْوَرْدِيَّةِ،
شُعْبَةُ الْبِذْرِيَّاتِ، وَ لَهَا فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ وَمُفِيدَةٌ
لِصِحَّةِ الْإِنْسَانِ، فَهِيَ تَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ مِّنَ
الْأَحْمَاضِ الْعُضْوِيَّةِ وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ
النَّافِعَةِ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى تَهْدِئَةِ الْمَعِدَةِ وَ
سُرْعَةِ الْهَضْمِ، وَ تُسَاعِدُ فِي التَّخْفِيفِ مِّنْ
ضَغْطِ الدَّمِ الْمُرْتَفِعِ؛ لِأَحْتِيَائِهَا عَلَى
الْمَاعْنِيْسِيَوْمِ، كَمَا تُعَدُّ مُنظِّمًا قَوِيًّا
لِلْمَعِدَةِ وَ الْأَمْعَاءِ .



الْحُوخُ :

نَبَاتٌ صَيْفِيٌّ يَتَّبِعُ جِنْسَ الْبَرْقُوقِ
مِنَ الْفَصِيلَةِ الْوَرْدِيَّةِ، حُلُوُّ الْمَذَاقِ دُو
رَائِحَةٍ



الأفوكادو:

نَبَاتٌ مِنْ فَصِيلَةِ الْغَارِيَّاتِ، مَوْطِنُهَا الْأَصْلِيُّ
أَمْرِيكَا، وَهُوَ ذُو أَوْرَاقٍ وَزَهْرَاتٍ صَغِيرَةٍ ضَارِبٍ
لَوْنَهَا إِلَى الْخَضْرَاءِ، وَثَمَرَةُ الْأَفُوكَادُو
يَتَرَاوَحُ بَيْنَ كَلِّهَا بَيْنَ الْمُسْتَدِيرِ إِلَى
الْكَمِّيَّاتِ، وَيَتَفَاوَتُ حَجْمُهَا بَيْنَ الْكَبِيرِ
وَالصَّغِيرِ، وَ يَخْتَلِفُ لَوْنُهَا حَسَبَ الصَّنْفِ
مِنَ الْأَخْضَرِ إِلَى الْأَحْمَرِ إِلَى الْأَسْوَدِ. وَهُوَ
سَهْلُ الْهَضْمِ، يُنَشِّطُ الْكَبِدَ، وَيُسَاعِدُ
عَلَى تَصْرِيْفِ الْمَضَلَّاتِ مِنَ الْأَمْعَاءِ.



الكنوي:

فَاكِهَةٌ بِيضَاوِيَّةُ الشَّكْلِ، وَقِشْرَةُ الثَّمَرَةِ ذَاتِ لَوْنٍ بُيِّ
أَمَّا اللَّبُّ فَغَالِبًا مَا يَكُونُ أَخْضَرَ اللَّوْنِ وَيَحْتَوِي عَلَى
بُذُورٍ سَوْدَاءَ صَغِيرَةٍ، الَّتِي تُؤْكَلُ مَعَ اللَّحْمِ، وَالْأَجْزَاءُ
الْمُسْتَحْدَمَةُ: الثَّمَارُ، الْأَوْرَاقُ وَ الْجُذُورُ.
وَ هُوَ نَبَاتٌ شَجِيرِيٌّ ثَنَائِيٌّ الْمَسْكَنِ أَحَادِيثُ الْجَنِّسِ، وَ
هِيَ إِمَّا أَشْجَارٌ مُتَسَلِّقَةٌ أَوْ زَاخِفَةٌ أَوْ تُزْرَعُ عَلَى دَعَامَاتٍ
كَمَا تُزْرَعُ بِالْقُرْبِ مِنْ جُدْرَانِ الْمَنَازِلِ لِتَتَسَلَّقَهَا أَوْ
تَسْتَنْدَ عَلَيْهَا.
وَ هُوَ فَاكِهَةٌ غَنِيَّةٌ جِدًّا بِفَيْتَامِينِ C، وَيَحْتَوِي أَيْضًا
عَلَى أَمْلَاحِ الْمُسْفُورِ، وَالْبُوتَاسِيُومِ، وَالْحَدِيدِ.



الْمَانْجُو:

فَاكِهَةٌ صَبْفِيَّةٌ مِنْ فَصِيلَةِ الْبَطْمِيَّةِ. وَتَتَمَيَّزُ
بِطَعْمِهَا اللَّذِيذِ وَاحْتَوَائِهَا عَلَى الْفَيْتَامِينَاتِ
وَالْمَعَادِنِ وَمُضَادَّاتِ الْأَكْسِدَةِ وَفِيهَا أَيْضًا إِنْزِيمٌ
يُسَاعِدُ عَلَى تَهْدِئَةِ الْمَعِدَةِ. وَتَحْتَوِي الْمَانْجُو
عَلَى كَثِيرٍ مِنْ فَيْتَامِينِ سِي. وَفِي الْهِنْدِ
تُسْتَخْدَمُ الْمَانْجُو لِإِقْفَافِ النَّزْفِ وَتَقْوِيَةِ الْقَلْبِ وَ
تَنْشِيطِ الذَّهْنِ. وَتَعْمَلُ الْمَانْجُو عَلَى بِنَاءِ الدَّمِ وَ
تُسَاعِدُ فِي حَالَاتِ الْإِصَابَةِ بِالْأَنْيَمِيَا لِاحْتَوَائِهَا
عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْحَدِيدِ .



الطَّطَاظِمُ:

نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْبَادِنْجَانِيَّةِ.
يُزْرَعُ فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ وَالْحَارَّةِ.
وَهِيَ مِنَ الْفَاكِهَةِ الْمُفِيدَةِ النَّبِي
تُضْفِي الطَّعْمَ اللَّذِيذَ عَلَى الْأَكْلَاتِ.
هَذَا بِالإِضَافَةِ إِلَى أَنَّهَا غَنِيَّةٌ بِالكَثِيرِ
مِنَ الْعُنَاصِرِ الْعِذَائِيَّةِ الْمُفِيدَةِ
كَالْمَعَادِنِ الْأَسَاسِيَّةِ وَ عَدَدٍ مِنْ
الْفَيْتَامِينَاتِ الضَّرُورِيَّةِ. وَأَيْضًا مَوَادَّ
تَتَمَيَّزُ بِخَوَاصِّ مُضَادَّةِ لِأَكْسِدَةِ وَ
تَحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجُلْدِ وَالْبَشْرَةِ .





الأناناس:

فَاكِهَةٌ اسْتِوَائِيَّةٌ لَا تَنْبُتُ إِلَّا فِي الْمَنَاطِقِ
الاسْتِوَائِيَّةِ، وَلِلْأَنَانِاسِ شَكْلٌ هَرَمِيٌّ وَمُمَيِّزٌ وَلا فِتَّ
لِلنَّظَرِ، لَذِيذُ الطَّعْمِ وَيُمْكِنُ تَحْوِيلُ مُحْتَوَاهُ إِلَى
عَصِيرٍ، وَيَمْلِكُ اللَّوْنُ الْأَصْفَرَ الْخَفِيفَ
(الليْمُونِي)، وَ يَحْتَوِي الْأَنَانِاسُ عَلَى كَمِّيَّاتٍ
كَبِيرَةٍ جِدًّا مِنَ السُّكَّرِ، وَ غِنِيٍّ جِدًّا بِالْفَيْتَامِينَاتِ .



السَّمَامُ:

فَاكِهَةٌ صَيْفِيَّةٌ تُسَمَّى الْبَطِيخَ الْأَصْفَرَ حَيْثُ أَنَّ لُبَّهُ
أَصْفَرُ اللَّوْنِ صَارِبٌ لِلْخَضْرَاءِ، وَ السَّمَامُ غِنِيٌّ
بِالْفَيْتَامِينَاتِ A وَ C وَالْمَعَادِنِ وَالْأَلْيَافِ فَفَيْتَامِينِ A
صَّرُورِيٌّ لِنُهُو الْأَنْسِجَةِ وَيُسَاعِدُ الْعَيْنَيْنِ عَلَى الرُّؤْيَةِ
الطَّبِيعِيَّةِ فِي الظَّلَامِ وَفَيْتَامِينِ C الصَّرُورِيٌّ لِإِنْتِاجِ
الْجِسْمِ لِلْحَدِيدِ .

يُمْكِنُ تَنَاوُلُ السَّمَامِ كَغِذَاءٍ وَمُقَاوِمِ لَارْتِفَاعِ ضَغْطِ
الدَّمِ، وَ لِتَخْفِيفِ الْوُزْنِ كَمَا يُمْكِنُ تَنَاوُلُهُ مَعَ قَلِيلٍ مِنَ
الْعَسَلِ .

الْكَاكَا :

شَجَرَةٌ مُثْمِرَةٌ تَعُودُ بِأَصْلِهَا لِإِلَادِ الصَّيْنِ
وَالْيَابَانِ، وَمِنْهَا انْتَقَلَتْ إِلَى بَقِيَّةِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ،
وَ تَزْرَعُ حَالِيًا فِي الْبَسَاتِينِ أَوْ فِي الْحَدَائِقِ
الْمَنْزِلِيَّةِ كَشَجَرَةِ تَرْبِينِيَّةٍ، وَتُعْطِي الثَّمَارَ فِي
فَصْلِ الْخَرِيفِ وَ حَتَّى أَوَاسِطِ فَصْلِ السَّيْفِ،
وَتَحْتَاجُ أَشْجَارُ الْكَاكَا إِلَى صَيْفٍ مُعْتَدِلِ
الْحَرَارَةِ وَ لِرُطُوبَةٍ جَوِّيَّةٍ عَالِيَةٍ نَسْبِيًّا، لِذَا
تَنْتَشِرُ الْأَشْجَارُ فِي الْمَنَاطِقِ السَّاحِلِيَّةِ وَ فِي
الْأَرَاضِي الطَّنِينِيَّةِ الْغَنِيَّةِ بِالْمَوَادِّ الْعُضْوِيَّةِ .

الْفَرَاوَلَةُ :

نَبَاتٌ عَشْبِيٌّ وَيُدْعَى بِفَاكِهِةِ الرَّشَاقَةِ، وَ
تُطَلَقُ التَّسْمِيَةُ عَلَى الثَّمَرَةِ أَيْضًا . تَتَّبِعُ
الْفَرَاوَلَةُ الْفَصِيلَةَ الْوَرْدِيَّةَ، وَهِيَ مِنْ
مَحَاصِيلِ الْخَضِرِ غَيْرِ التَّقْلِيدِيَّةِ،
وَيُمْكِنُ الْقَوْلُ بِأَنَّهَا مِنَ الْمَحَاصِيلِ
الْبُسْتَانِيَّةِ ذَاتِ الْعَائِدِ الْكَبِيرِ وَ يُمْكِنُ
تَصْدِيرُهَا مَجْمَدَةً أَوْ مُصَنَّعَةً أَوْ طَازِجَةً .
وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ حَيْثُ
تَحْتَوِي عَلَى الْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ
كَالْكَالْسِيُومِ وَ الْحَدِيدِ وَ الْفُسْفُورِ
كَمَا تَحْتَوِي عَلَى حَامِضِ اللَّيْمُونِ
وَ حَامِضِ التُّفَاحِ .





فانيليا

مخ







الْكُرْتُ (المَلْفُوفُ) :

نَبَاتٌ ثَنَائِيُّ الْحَوْلِ، مِنَ الْفَصِيلَةِ الصَّلِيبِيَّةِ، وَهُوَ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي تَنْمُو فِي التُّرْبَةِ الْخُصْبَةِ، وَلَهُ سَاقٌ قَصِيرَةٌ غَلِيظَةٌ، وَيُرْعَمُ فِي الرَّأْسِ، يَلْتَفُّ وَرَقُهُ بَعْضُهُ عَلَى بَعْضٍ، وَيَنْبُتُ فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ، وَيُسَمَّى أَيْضًا الْمَلْفُوفَ، وَهُوَ مِنَ الْمَحَاصِلِ الشَّنُوبِيَّةِ، وَيَنْمُو فِي الْجَوِّ الْبَارِدِ الرَّطْبِ .

الْكَرْفَسُ :

عُشْبٌ ثَنَائِيُّ الْحَوْلِ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْخَيْمِيَّةِ، يَكُونُ فِي الْمَوْسِمِ الْأَوَّلِ مِنْ نُمُوهِ حُزْمَةً مِنْ أَوْرَاقٍ جَزْرِيَّةٍ ذَاتِ أَعْنَاقٍ طَوِيلَةٍ غَلِيظَةٍ تُؤْكَلُ، وَيَسْتَفِيدُ الْإِنْسَانُ مِنْ جَمِيعِ أَجْزَاءِ النَّبَاتِ بِمَا فِي ذَلِكَ الْجَذُورِ وَ زَيْتُ الْبُذُورِ وَرَائِحَةُ النَّبَاتِ قَوِيَّةٌ وَمُمَيِّزَةٌ وَلَهُ طَعْمٌ عِطْرِيٌّ .



الْفُولُ :

نَبَاتٌ عَشْبِيٌّ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْقَرْنِيَّةِ، أَزْهَارُهُ ذَوَاتُ عَرْفٍ،
يُزْرَعُ فِي الْخَرِيفِ، وَيَنْضَجُ فِي الرَّبِيعِ، وَيُسْتَعْمَلُ
غِذَاءً لِلإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانَ، وَأُورَاقُهُ فَصِيرَةٌ الْعُنُقِ، أَمَّا
الْأَزْهَارُ فَتَشْبَهُ كَثِيرًا أَزْهَارَ الْفَاصُولِيَا، إِلَّا أَنَّهَا
تَخْتَلِفُ عَنْهَا بِوُجُودِ عِلَامَاتٍ سَوْدَاءَ عَلَيْهَا . وَالْفُؤُلُ
بِعَكْسِ الْبُقُولِ الْآخَرَى يُمَكِّنُهُ مَقَاوِمَةُ الْبُرُودَةِ،
وَلِذَلِكَ فَهُوَ يُزْرَعُ فِي مِصْرَ شِتَاءً، وَلَكِنَّهُ لَا يُقَاوِمُ
حَرَارَةَ الْجَوِّ الشَّدِيدَةَ .



الْفُجْلُ :

نَبَاتٌ عَشْبِيٌّ حَوْلِيٌّ أَوْ ثَنَائِيٌّ الْحَوْلِ، مِنْ
الْخَضِرَوَاتِ الْجَذْرِيَّةِ الْمَأْكُولَةِ،
يَتَّبَعُ الْفَصِيلَةَ الصَّلِيبِيَّةَ، تُوَكَّلُ
جَذُورُ الْفُجْلِ كَجَذُورِ أَوْ أُورَاقِ وَتَعْمَلُ
عَلَى تَنْشِيطِ الشَّهِيَّةِ لِلطَّعَامِ، وَيَعْدُ
الْفُجْلُ مِنَ النَّبَاتَاتِ الَّتِي تُحِبُّ
الطَّمَسَ الْمُعْتَدِلَ الْمَائِلَ إِلَى الْبُرُودَةِ،
وَلَكِنَّهُ مِنَ الْمَحَاصِيلِ الْقَادِرَةِ عَلَى
تَحْمُلِ دَرَجَاتِ الْحَرَارَةِ الْعَالِيَةِ
نِسْبِيًّا .



الثوم:

عُشْبٌ ثُنَائِي الْحَوْلِ مِنَ الْفَصِيلَةِ الزَّبَقِيَّةِ
وَلَهُ فِي الْأَرْضِ فُصُوصٌ كَثِيرَةٌ. وَهُوَ شَدِيدُ
الْحَرَاةِ قَوِي الرَّائِحَةِ. يُسْتَعْمَلُ فِي الطَّبِّ.
وَتَتَكَوَّنُ نَبْتُهُ الثُّومُ مِنْ فُصُوصٍ مُغْلَفَةٍ بِأَوْرَاقٍ
سَيْلِيلُوزِيَّةٍ شَفَافَةٍ لِتَحْفَظَهَا مِنَ الْجَفَافِ .
وَتُوجَدُ أَنْصَافٌ كَثِيرَةٌ مِنَ الثُّومِ. يُمْكِنُ تَنَاوُلُ
الثُّومِ طَازِجًا أَوْ رَطْبًا وَصَحِيحًا أَوْ مَدْقُوقًا مَعَ
الْأَكْلِ لِتَحْسِينِ الطَّعْمِ. أَوْ حَتَّى تَنَاوُلِهِ
مَطْبُوحًا مَعَ الْأَطْعِمَةِ .

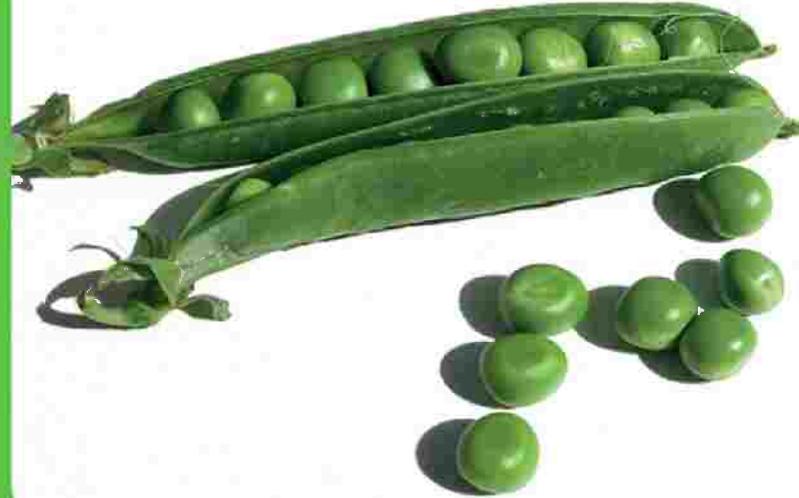


البصل:

نَبَاتٌ ثُنَائِي الْحَوْلِ. يَنْمُو تَحْتَ الثَّرَى. وَلَهُ
جُذُورٌ دَقِيقَةٌ تَضْرِبُ تَحْتَهُ. وَأَغْصَانٌ تَرْتَفِعُ
قَلِيلًا فَوْقَ سَطْحِ الْأَرْضِ. ذُو رَائِحَةٍ نَفَازَةٍ
مَهَبِّجَةٍ لِأَخْتِوَانِهِ عَلَى مَوَادِّ كَبْرِيئِيَّةٍ طَيَّارَةٍ.
وَالبَصَلُ مُفِيدٌ جَدًّا لِلصَّحَّةِ .
وَيُوجَدُ مِنْهُ نَوْعَانِ: هُمَا البَصَلُ الْأَبْيَضُ
وَالْبَصَلُ الْأَحْمَرُ. وَلَا فَرْقَ بَيْنَ النِّوَعَيْنِ مِنَ الْوَجْهِةِ
الطَّبِّيَّةِ وَلَكِنَّهُمَا يَخْتَلِفَانِ فِي الْمَذَاقِ .

الْقَرْنَبِيُّطُ:

نَبْتَةٌ غَنِيَّةٌ بِالْمَوَادِّ الْكَبْرِيئِيَّةِ. تُعْرَفُ أَيْضًا بِاسْمِ
الزَّهْرَةِ. إِنَّ الْقَرْنَبِيُّطَ مِنْ أَكْثَرِ الْخَضِرَاوَاتِ اِحْتَوَاءً عَلَى
الْمَادَّةِ الْفُوسْفُورِيَّةِ فَهُوَ لِذَلِكَ مَقْوٌّ لِلْبُنْيَةِ؛ لِأَنَّ
الْفُوسْفُورَ مِنْ أَحْصَ مَرْكَبَاتِهَا . وَذَكَرَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ أَنَّهُ
مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي تَحَلَّلُ جِمَضُ الْبُولِيكِ وَنَصَحُوا
بِأَكْلِهِ لِهَذَا السَّبَبِ .



الْبَازِلَاءُ:

نَبَاتٌ زَرَاعِيٌّ حَوْلِيٌّ يَتَّبِعُ الْفَصِيلَةَ الْبُقُولِيَّةَ. وَثِمَارُهُ عِبَارَةٌ عَنْ قُرُونٍ تَحْتَوِي بِدَاخِلِهَا حَبَّاتٍ صَغِيرَةً
كُرْوِيَّةَ الشَّكْلِ . وَتَعْدُ الْبَازِلَاءُ مِنْ أَقْدَمِ الْخَضِرَاوَاتِ الْمَعْرُوفَةِ عِنْدَ الْإِنْسَانِ. وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِفَيْتَامِينِ ب
وَفَيْتَامِينِ ج. وَبِالْبُرُوتِينَاتِ .



الْخَسُّ:

نَبَاتٌ عَشْبِيٌّ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْمُرَكَّبَةِ عَرِيضُ
الْوَرَقِ. وَهُوَ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي تُؤْكَلُ
أَوْ رَاقِهَا طَازِجَةً أَوْ فِي السَّلَطَاتِ. وَ يَنْمُو
الْخَسُّ فِي فَصْلِ الرَّبِيعِ وَتُسْتَعْمَلُ أَوْ رَاقُهُ
كَمَادَّةٍ أَسَاسِيَّةٍ فِي السَّلَطَاتِ. وَهُوَ غَنِيٌّ
بِالْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ وَ بَخَاصَةِ الْفَيْتَامِينَاتِ
وَالْأَمْلَاحِ وَالزُّيُوتِ وَالْبُرُوتِينِ. وَيُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ
جُدْرَانِ الشَّرَابِيِّينَ .

الْقُلُقَاسُ:

مِنَ الْفَصِيلَةِ الْقُلُقَاسِيَّةِ تُؤْكَلُ دَرَنَاتُهَا مَطْبُوخَةً.
يَشْمَلُ نَحْوَ خَمْسَةِ وَعِشْرِينَ نَوْعًا. وَ هُوَ يُعَدُّ كَنْزًا
غِذَائِيًّا عَلَى الْأَرْضِ . فَهُوَ مَصْدَرٌ مُمْتَّازٌ لِلطَّاقَةِ.
وَتَنَاوُلُهُ يَنْعَكِسُ عَلَى نَشَاطِ الْجِسْمِ فِي الْحَالِ.
وَتَنَاوُلُهُ بِانْتِظَامٍ يُمَدُّ الْجِسْمَ بِكَمِّيَّةٍ مَعْقُولَةٍ مِنَ
الْكَالْسِيُومِ وَالْحَدِيدِ وَ تُوْجَدُ أَنْوَاعٌ كَثِيرَةٌ مِنَ
الْقُلُقَاسِ. مِنْهَا الْأَخْضَرُ وَالْبَنْفُسِجِيَّ وَالْأَبْيَضَ .





البامية :

نبات حوليّ أو ذو حولين وهو من الفصيلة الخبازية، وهي قرون مستطيلة مغطاة بزغب ناعم، وهي نبات زهريّ تؤكل ثماره الخضراء، ويصل طول النبات إلى 2 متر .

والأوراق عريضة يصل طولها ما بين 10 إلى 20 سم، وتطبخ البامية بعدة طرق وتعلب أو تجفف وينتج من سيقانها والثمار الناضجة نوع من الألياف يستعمل في صناعة النسيج والورق .

اللفت :

بقل زراعيّ جذريّ من الفصيلة الصليبية، ضرابه البستانية كثيرة، وهو يؤكل مسلوفاً، وينمو عادةً في المناطق ذات المناخ المعتدل . ويحتوي اللفت على فيتامينات أ - ب - ج، وهو من الخضراوات التي يكثر استخدامها بعد تحليلها أو سلقها وتمليحها ويكثر في الأسواق في فصل الشتاء .



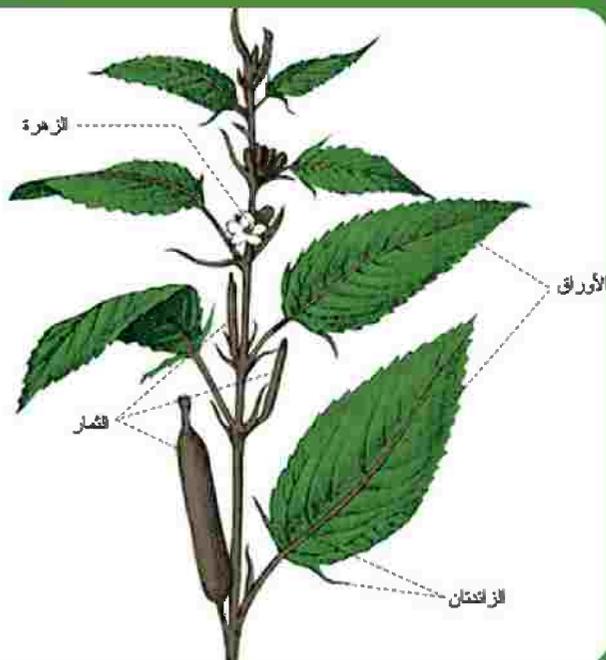


الْفَاصُولِيَا:

نَبَاتٌ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْبُقُولِيَّةِ، وَالْفَاصُولِيَا الْخَضْرَاءُ تَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينَاتٍ (أ)، (ب)، (ج) كَمَا أَنَّهَا غَنِيَّةٌ بِكَمِّيَّاتٍ لَا بَأْسَ بِهَا مِنْ أَمْلَاحٍ: الْكَالْسِيُومِ، وَالْفُسْفُورِ تَفِيدُ قُرُونَهُ وَلَا سِيَّمًا الْخَضْرَاءُ الطَّازِجَةُ فِي تَخْفِيزِ السُّكَّرِ بِالِدَّمِ، وَتَعَالِجُ أَمْرَاضَ الْمَفَاصِلِ وَالرُّومَاتِيْزِمِ .

الْمُلُوخِيَّةُ:

نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ زَرَاعِيٌّ مِنَ الْفَصِيلَةِ الزِّيْفُونِيَّةِ، تَتَفَاوَتْ أَطْوَالُ سَيْقَانِهَا وَتُزْرَعُ مِنْ أَجْلِ أَوْرَاقِهَا الَّتِي تُسْتَخْدَمُ فِي عَمَلِ طَبَقِ الْمُلُوخِيَّةِ، وَلَهَا أَزْهَارٌ صَفْرَاءٌ صَغِيرَةٌ تُنْتِجُ عَدَدًا مِنَ الْبُذُورِ وَالْمُلُوخِيَّةُ مِنَ الْأَطْبَاقِ الَّتِي تَخْتَصُّ بِهَا أَكْثَرُ مِنْ بَلَدٍ، وَهِيَ تُعَدُّ مِنَ الْأَكْلَاتِ الْمِصْرِيَّةِ الْقَدِيمَةِ، وَأَنْتَقَلَتْ إِلَى الْبُلْدَانِ الْعَرَبِيَّةِ تَبَاعًا .



الْجَرَجِيرُ:

الْجَرَجِيرُ نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ (سَنَوِيٌّ) أَوْرَاقُهُ رُشِيَّةٌ
بَسِيطَةٌ وَصَغِيرَةٌ، وَسَيْقَانُهُ طَوِيلَةٌ، وَيُؤْكَلُ
الْوَرَقُ الْغَضُّ قَبْلَ إِزْهَارِ النَّبَاتِ، وَ يُزْرَعُ
الْجَرَجِيرُ فِي الْحُقُولِ كَنَوْعٍ مِنَ الْخَضِرَوَاتِ
وَالنَّبَاتِ، يُزْرَعُ فِي الْبِلَادِ الْمُطَلَّةِ عَلَى حَوْضِ
الْبَحْرِ الْأَبْيَضِ الْمُتَوَسِّطِ، وَهُوَ عَشْبٌ مُعَمَّرٌ
يَنْمُو فِي التُّرْبَةِ الرُّطْبَةِ وَعَلَى أَطْرَافِ الْقَنَوَاتِ
وَالْجُدَاوِلِ، وَهُوَ غَنِيٌّ بِالْفَيْتَامِينَاتِ خَاصَّةً
فَيْتَامِينَ جَ وَالْمَعَادِنِ .



اللُّوبِيَا:

بَقْلَةٌ زَرَاعِيَّةٌ حَوْلِيَّةٌ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْفَرَّاشِيَّةِ،
أَصْنَافُهَا الزَّرَاعِيَّةُ كَثِيرَةٌ، وَأَهَمُّ أَنْوَاعِهِ اللُّوبِيَاءُ
الظَّفْرِيَّةُ الْمَعْرُوفَةُ اخْتِصَارًا بِاللُّوبِيَاءِ .
وَتَفِيدُ قُرُونُ اللُّوبِيَا وَلَا سِيَّمَا الْخَضِرَاءُ
الطَّازِجَةَ فِي تَخْفِيزِ السُّكَّرِ بِالْدَّمِ وَتُزْرَعُ
اللُّوبِيَاءُ لِأَوْرَاقِهَا فِي الْمَنَاطِقِ ذَاتِ الْمَعْدَلَاتِ
عَالِيَةِ الْأَمْطَارِ، وَلِبُدُورِهَا فِي الْمَنَاطِقِ ذَاتِ
الْمَعْدَلَاتِ مُنْخَفِضَةِ الْأَمْطَارِ .



الباذنجان :

نبات حول عشبي يتبع الفصيلة الباذنجانية، وهو نوع من الخضراوات الموسمية. وتتميز الثمرة بلونها البنفسجي الداكن أو الأسود. لها شكل بيضوي أو طويل. والباذنجان الأسود على وجه الخصوص غني ببعض المركبات المفيدة مثل الزنك والبوتاسيوم. ويساعد على خفض الوزن، ويحتوي على نسبة عالية من الميواد المضادة للسرطان.



البطاطس :

نبات يتبع الفصيلة الباذنجانية، وهي تزرع حالياً في أغلب بلدان العالم، حيث تتكاثر الدرنات تحت التراب وتنتشر أوراق النبتة فوق الأرض، وتزرع البطاطس مرتين في العام، وهي غنية بالمعادن فهي تحتوي على الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم، وبها مادة قادرة على امتصاص السموم من الجسم.



المقدونس :

نبات عشبي ثنائي الحول يتبع الفصيلة الخيمية، له سيقان عديدة تنمو جميعها من جذر واحد والسيقان قائمة ومدورة ومتفرعة الأوراق مركبة الأزهار، ويتميز المقدونس برائحته العطرية النفاذة وأوراقه الخضراء الزاهية، وهو منشط للذاكرة، وتدخل بذور المقدونس في كثير من الأدوية الطبية المعالجة للأمراض المعدية.

