



الباب الرابع

الفواكه والخضراوات وفوائدها العظيمة

إن التقدم الكبير فى تكنولوجيا الزراعة والهندسة الوراثية قد ساعد مساعدة كبيرة على إنتاج أنواع كثيرة من الفواكه والخضروات. وفى الوقت نفسه فإن إستخدام الأسمدة الكيماوية لتحسين السلالات المختلفة قد أدى إلى أضرار كثيرة بصحة الإنسان والحيوان لذلك فإننى أنصحك بمحاولة شراء الفواكه والخضروات المزروعة فى أرض مُسمّدة بأسمدة عضوية لاتحتوى على كيماويات إذا أمكن ذلك فإن طعم هذه الفواكه والخضروات يختلف تماماً عن تلك التى تُزرع فى أرض مُسمّدة بأسمدة كيماوية. إن الشركات الكبيرة تستخدم الأسمدة الكيماوية للحصول على محصول كميّ من الخضروات والفواكه وكذلك لجذب المستهلك لشراء هذه المنتجات نظراً لتناسق أشكالها وجمال منظرها وعدم تلفها لمدة طويلة.

وبالرغم من أن الفواكه والخضروات المزروعة فى أرض عضوية لايمكن حفظها لمدة طويلة ولا تتمتع بتناسق أشكالها ولعانها مثل نظيرتها المزروعة فى أرض كيماوية فإن تناولها مباشرة بعد شرائها يغذى الجسم بجميع العناصر الغذائية الموجودة بها.

إنى أقدم لك فى هذا الباب قائمة بالفواكه والخضروات التى أفضلها وسوف أشرح فوائدها الصحية وطريقة شرائها وحفظها. ولكنى أقترح قراءة ما جاء بالباب الثانى عن طريقة حفظها فى المطبخ الطبيعى. يجب غسل وتجفيف الفواكه والخضروات بعد شرائها مباشرة حيث أن هذه الطريقة المثلى للحفاظ على جميع العناصر الغذائية

الموجودة بها. أن البدء فى استعمال قوائم العصائر المنشورة بالباب الثالث سوف يكون البداية للطريق الصحيح لبناء بنية قوية ومتينة.

الفواكه

الفواكه تزود أجسامنا بالطاقة وتطهرها من السموم. وكذلك فإن طعمها اللذيذ الذى يختلف عن طعم الخضروات يبعث على الراحة والبهجة عند تناولها.

إن عندى تحذير لك عند تناول عصائر الفواكه:-

إن هذه العصائر غنية بالسكر ويجب أن يتناولها بحرص الأشخاص الذين ينصحهم الأطباء بتقليل كمية السكر التى يستهلكونها.

وهذا يشمل الأشخاص اللذين يعانون من مرض السكر (السكر المنخفض أو السكر المرتفع) أو فطر الكانديدا (إلتهاب الجلد والأغشية المخاطية) وكذلك مرض النقرس. فإذا كنت من هؤلاء الأشخاص فأرجو إستشارة الطبيب قبل أن تُدخِل عصائر الفواكه فى قائمة غذائك اليومى.

والتوصية العامة فى هذه الحالات هى ألا تتناول أكثر من ٥٠٠ جرام عصائر فواكه فى الأسبوع والتوصيات الأخرى هى شرب هذه العصائر أثناء الأكل أو إضافة الماء إليها.

التفاح:-

يوجد فى العالم الآن أكثر من ١٤٠ نوع من التفاح وجميعها صالحة للعصْر. ودائما نجد فى الأسواق نوعين أو ثلاثة أنواع من التفاح وذلك بغض النظر عن فصول السنة.

التفاح مصدر عظيم لعنصر البكتين الذى يكون طبقة هلامية بالأمعاء لإزالة السموم منها ويساعد كثيرا على تسهيل حركة الأمعاء وانتظامها. وفى نفس الوقت فإن

البوتاسيوم والفسفور الموجود بالتفاح يجدد حيوية الكلى ويخلصها من النفايات ويساعد فى عملية الهضم. ان السكر الطبيعي بهذه الفاكهة يُنتج أحماض تثير سريان اللعاب وتساعد أيضا فى عملية الهضم. ولهذه الأسباب فإنى أنصح بمضغ التفاحة جيدا قبل البلع حتى نحصل على ما بها من سكريات ونشويات وكاربوهيدرات. إنى أحاول دائما أكل التفاح المزروع فى أرض عضوية (ذات سماد طبيعى). وفى حالة أكل التفاح المزروع فى أرض كيماوية (بسماد كيماوى) فإنه يجب تقشيريه قبل الأكل أو العصر. ولا أنصحك بشرب عصير التفاح المعبأ فى زجاجات أو معلبات حيث انه مبستر أى يتم تسخينه إلى درجة حرارة معينة حتى يمكن حفظه لمدة طويلة. كذلك فان عصير المعلبات يحتوى على نسبة عالية من الماء والسكر.

إذا أردت شراء عصير التفاح فلا تشتري العصير الرائق الشفاف، حيث أن هذا العصير مبستراً أو مطبوخاً ومصفى مما ينتج عن ذلك فقد الأنزيمات المفيدة وعلى العكس يجب أن تشتري العصير العكبر الذى يحتوى على رواسب فى قاع الزجاجاة. وهذا يدل على أن العصير غير مصفى ويحتوى على نسبة أكبر من العناصر الغذائية.

عند شرائك ثمار التفاح يجب أن تختار التفاح الصلب الخالى من الخدوش والبقع اللينة. يُغسل التفاح بالماء البارد ويعصر بالقشرة الخارجية إذا كان مزروعاً فى أرض عضوية، ويجب تقشيريه قبل عصره إذا كان مزروعاً فى أرض كيماوية.

المشمش:-

بالإضافة للطعم اللذيذ للمشمش فإنه يحتوى على البوتاسيوم والمغنسيوم وهى أملاح معدنية تُزود الجسم بالطاقة والمتانة وقوة التحمل ويحتوى أيضاً على مادة

الحديد لبناء الدم والسليكون لجمال الشعر والجلد. ويتميز المشمش باحتوائه على نسبة عالية من البيتاكاروتين والذى ينافس فيه ثمره الكانتالوب. والبيتاكاروتين يمكن أن يساعد على تجنب مرض السرطان. وعند شراء المشمش يجب اختيار الثمرة متوسطة الصلابة ولونها برتقالي ذهبي ولا يوجد بها لون أخضر.

الموز:-

يأكل الإنسان هذه الفاكهة الخالية من البذور منذ آلاف السنين. ولقد وصف الأطباء الصينيين فى القرن الثانى عشر الموز للمرضى فى فترة النقاهة نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم المفيد للقلب وعضلات الجسم، كذلك فان الموز غنى بالأملاح المعدنية.

ونظراً لليونة الموز فإنه لايمكن عصره ولكن يمكن إضافته للمشروبات الأخرى لعمل مشروب لذيق بالخلاط. فمثلاً يمكن إضافة موزة إلى عصير التفاح والفراولة أو عصير الأناناس والبرتقال.

لايجب أكل الموز الغير ناضج حيث إنه من الصعب هضمه.

يفضل شراء الموز الأخضر إذا أمكن ذلك وتخزينه لمدة يوم أو يومين فى درجة حرارة الغرفة وفى مكان مظلم. وحتى نتأكد من إحتواء الموز على جميع العناصر الغذائية فيفضل عند تغليفه لإتمام نضجه أن نضيف معه تفاحة.

الكريز:-

الكريز فاكهة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وكلما كان لون الكريز أحمر غامق فإنه يحتوى على نسبة عالية من الحديد والماغنسيوم والبوتاسيوم، وكذلك

فإن جميع أنواع الكريز غنية بفيتامين (أ) والسيليكون. ويوجد دلائل على أن الكريز غامق اللون يساعد على تجنب تكوين طبقة البلاك المسببة لتسوس الأسنان.

والكريز من نفس عائلة الخوخ والشمش والبلح، ومعظم هذه الفواكه تظهر بالأسواق في بداية الصيف. وعند شراء الكريز لعمل العصير يجب أن تكون الحبة لامعة وجامدة وذات سويقة. يخزن الكريز بالثلاجة لمدة يومين أو ثلاثة ويفسل جيداً ويجفف.

الفواكه الحمضية:-

تشارك الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون البنزهير والكريبفروت واليوسفى فى عدة خواص عامة. فنحن نعلم أن جميع الفواكه الحمضية غنية بفيتامين (ج) وعند عمل العصير من هذه الفواكه فإن فيتامين (ج) يذوب مباشرة بعد عملية العصر، ولذلك فإنه يجب شرب عصير هذه الفواكه مباشرة بعد عملية العصر. أما عصائر الفواكه الحمضية التى تباع فى السوبر ماركت فى زجاجات فإنه يضاف إليها فيتامين (ج) صناعى ويستفيد الجسم بقليل منها عند تناولها. تقشر هذه الفواكه عند عصرها مع ترك أكبر كمية من اللبابة وتعصر بالبذور أيضاً. ولا يجب إضافة قشر البرتقال أو الكريبفروت أو اليوسفى عند عصر هذه الفواكه نظراً لصعوبة هضمها، ولكن بالنسبة لليمون فإن قشره سهل الهضم. وفيتامين (ج) مضاد للحساسية والالتهابات والفيروسات ويقوى أوعية الدم. والفواكه الحمضية الناضجة تحتوى أيضاً على فيتامين (أ).

يجب شراء الفواكه الحمضية الناضجة ذات القشرة الرقيقة وتخزن هذه الفواكه بالثلاجة.

الكريبيفروت:-

هذه الفاكهة غنية بفيتامين (ج) والكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم. والأحماض الموجودة بها تنشط عصائر المعدة التي تساعد فى عملية الهضم وكذلك فإن الطعم الحمضى بها يمكن أن يساعد فى مقاومة بعض أنواع مرض السرطان. والكريبيفروت يقاوم نزلات البرد ويقلل نزيف اللثة. وهذه الفاكهة أقل حمضية من الليمون ويمكن أن يتحملها الجسم أكثر من البرتقال.

الليمون:-

يعتبر الليمون أفيد فاكهة بين الفواكه الحمضية فإن عصير الليمون يخلص الجسم من السموم.

كذلك فإن النسبة العالية من الحامض به تعنى أن القليل منه مفيد للجسم ويمكن خلط هذا العصير مع العصائر الأخرى أو المياه المعدنية. ولهؤلاء اللذين يفضلون شراب الليمون يومياً فإنى أنصح بإضافة عصير نصف ليمونة إلى ٢٠٠سم^٢ ماء. عند شراء الليمون يجب أن تكون الليمونة ناعمة القشرة وخالية من البقع الخضراء حيث أن اللون الأخضر يعنى وجود نسبة عالية من الحموضة.

الليمون البنزهير:-

إنه مثل الليمون فان الليمون البنزهير يحتوى على فيتامين (ج) وملح البوتاسيوم ويضاف الليمون البنزهير للعصائر الأخرى بكمية صغيرة.

ويجب شراء الليمون الناعم حيث أن الليمون خشن الملمس يعنى أنه جافاً وذو طعماً رديئاً.

البرتقال:-

يعتبر البرتقال من أشهى الفواكه الحمضية والجميع يأكلون البرتقال أو يتناولون عصيره فى جميع أنحاء العالم، والولايات المتحدة الأمريكية تُنتج أشهى برتقال فى العالم.

إن جميع أنواع عصائر البرتقال التى تباع بالسوبر ماركت هى عصائر مبسترة مضاف إليها سكر وفيتامين (ج) صناعى وخالية من الإنزيمات نتيجة للبسترة. ولذلك يفضل تناول العصير طازجا بعد عصره مباشرة.

والطريقة المعروفة لعصر البرتقال بالعصارة اليدوية وتقطع البرتقالة إلى نصفين والضغط عليها ودعكها ليست هى الطريقة الصحيحة حيث أن الفائدة الصحية من هذا العصير تكون قليلة. والطريقة المثلى والسليمة للعصر هى تقطيع البرتقال إلى شرائح وعصره بالعصارة مثل أى فاكهة أخرى.

وعصير البرتقال يحتوى بالإضافة إلى فيتامين (ج) و (ب) على أملاح البوتاسيوم والزنك والفوسفور والسكر الطبيعى. وتناول هذا العصير يحمى الجسم من نزلات البرد والإنفلونزا وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

والعناصر الغذائية بعصير البرتقال تقوى الأوعية الدموية وتجدد حيوية ونشاط الجسم.

اليوسفى:-

يحتوى اليوسفى على نسبة عالية من السكر وفيتامين (ب) ونسبة قليلة من الحمض. وثمره اليوسفى الصغيرة تحتوى على ما تحتويه ثمرة كبيرة من البرتقال من فيتامين (ج) والعناصر الغذائية باليوسفى تساعد على مقاومة بعض الفيروسات

المعدة بينما تناول ثمرتين من اليوسفى يومياً يساعد على تجنب الإصابة بنزلات
البرد.

يمكن حفظ اليوسفى بالثلاجة لمدة أسبوع ويجب تقشيريه عند العصر، ومن الأفييد
أكل اليوسفى بدلاً من عصره.

العنب:-

كان العنب يزرع فى العصور القديمة وقد وجدت بذور العنب فى مقابر قدماء
المصريين وكان يسمى طعام الآلهة. ويوجد بالعالم الان حوالى خمسون صنفاً من
العنب ذات ألوان مختلفة.

والعنب غنى بالبوتاسيوم وهو ملح ذو تأثير قلوئى على الجسم ويساعد على تنشيط
أداء الكلى وينظم ضربات القلب. أيضاً فإن العنب مصدر للحديد الذى يقوم ببناء
الهيموجلوبين بالدم. والعنب يساعد على تنشيط العصائر الهضمية بالمعدة ويرفع
من أداء الأمعاء ويظهر الكبد من السموم كذلك فإنه يزيل حامض البوليك من
الجسم. وأكثر من ذلك فإنه مهدئ للأعصاب. والعديد من الأشخاص يأكلون
العنب فقط فى فصول جمعه لتطهير الجسم من السموم وكذلك لتكوين إتزان
حمضى قلوئى بالجسم.

وبعض الدراسات تشير إلى إنخفاض نسبة الإصابة بالسرطان بين هؤلاء
الأشخاص. وبالنسبة للأشخاص اللذين يعانون من مرض السكر فلا يجب أن
يتناولوا العنب كفاكهة أو عصير.

ويمكن تقليل حلاوة عصير العنب بإضافة قليل من عصير الليمون أو خلطه
بعضائر الفواكه الأخرى.

وعند شراء العنب يجب أن تكون سويقاته ذات لون أخضر حيث أن اللون البنّي للسويقات يعنى أن العنب ليس طازجاً.

ويحفظ العنب بالثلاجة بعد غسله وتجفيفه لمدة تصل إلى أكثر من أسبوع.

المانجو:-

تتميز المانجو بحلاوة الطعم ويمكن إضافة عصيرها إلى معظم العصائر. وهى فاكهة غنية بالبيتاكاروتين والبوتاسيوم وفيتامين (ج). ويجب شراء المانجو كبيرة الحجم وذات اللون الأخضر المائل إلى الإصفرار. والمانجو الناضجة تكون لينة قليلاً عند الضغط عليها.

البطيخ:-

هذه الفاكهة غنية بالعناصر الغذائية ويمكن تناولها مباشرة أو عمل عصير منها. ويفيد البطيخ فى حالة أمراض الكلى، ويجب عصر البطيخ بقشرته حيث إنها تحتوى على حوالى ٩٠٪ من العناصر الغذائية والأملاح. ومن قشرة البطيخ الخضراء نحصل على كلوروفيل وفيتامين (أ) والبروتين والبوتاسيوم ومن عصير قشرة البطيخ البيضاء نحصل على الزنك والبوتاسيوم واليود والمركب الحمضى (نيوكلك) (Nucleic acids) والإنزيمات التى تسهل عملية الهضم.

الكانتالوب:-

يتصدر الكانتالوب جميع الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية. ويأتى بعد ذلك بالترتيب البطيخ والبرتقال والفراولة والكريبفروت والأناناس واليوسفى والخوخ. والكانتالوب غنى بفيتامينات (أ-ج) ويساعد على تجنب تصلب الشرايين فإذا

قُورن الكانتالوب بجميع الفواكه فإنه يحتوى على أعلى نسبة من الإنزيمات التى تساعد فى عملية الهضم. وقد أوصت به الهيئة الأمريكية للسرطان كعامل صحى لمكافحة السرطان.

الكمثرى:-

الكمثرى غنية بفيتامين (ب ١ - ب ٢ - ب ٣) وهى جميعها مركبات لفيتامين (ب) وذات أهمية لصحة الجسم كحالة عامة وعلى الأخص القلب والأوعية الدموية وحتى ضغط الدم.

تحتوى الكمثرى على فيتامين (ج) وأملاح الفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم.

وسكر الفاكهة الموجود بالكمثرى يمكن احتماله بسهولة لمرضى السكر.

وتحتوى الكمثرى على نسبة بكتين أعلى من التفاح، وهو عنصر هام للتخلص من الإفرازات السامة بالجسم ويساعد أيضا فى عملية الهضم. ونظرا لحلاوتها العالية فيجب عصر الكمثرى مع فاكهة أخرى مثل التفاح.

وتحفظ الكمثرى بالثلاجة لمدة أسبوع.

الأناناس:-

الأناناس مصدر مدهش لأملاح البوتاسيوم والكلورين والصوديوم والفسفور والمانجنيز والكبريت والكالسيوم والحديد واليود. وهو غنى أيضاً بفيتامينات (أ، ب، ج). كذلك يحتوى على أنزيمات البروملين الذى يساعد فى عملية الهضم. ولتسهيل هضم اللحوم والبيض فإنى أنصحك بتناول كوب من عصير الأناناس قبل تناول هذه المأكولات بنصف ساعة. كذلك فإن البروملين يعالج ويرطب

الحنجرة. لذلك فإنى أنصح مطربى الأوبرا بتناول عصير الأناناس الطازج طوال اليوم قبل قيامهم بالغناء فى المساء. ويمكن أيضاً تناول الأناناس مع عصير الكريبفروت فى الصباح لتخفيف الآلام والأوجاع بالجسم.

الفراولة:-

تعتبر الفراولة مصدر عظيم لفيتامين (ج) والسكر الطبيعى وهى غنية بالبوتاسيوم والحديد المقوى للجسم والصوديوم المقوى للأعصاب وللحفاظ على صحة الغدد. ويجب تناول الفراولة الناضجة ، حيث أن الفراولة الغير ناضجة يمكن أن تصيب الجلد بالآرتيكاريا (مرض جلدى مصحوب بحكة واحمرار للجلد). والفراولة تحتوى على حمض الإلجك (Ellagic Acid) الذى يقلل أو غالباً يعالج التلف الناتج عن مولد السرطان (Carcinogen) الذى يحتوى عليه دخان السجائر. ولذلك إذا حدث ووجدت نفسك بحجرة بها مدخنين أو كنت أنت نفسك من المدخنين يمكنك تجنب هذا التأثير المدمر لدخان السجائر بتناول بضع حبات من الفراولة أثناء وجودك بين المدخنين.

إن شرب عصير الفراولة هو الطريقة المثالية للحصول على كل العناصر المفيدة فى هذه الفاكهة. وحيث أن هذا العصير كثيف فيمكن إضافة عصائر أخرى لتخفيفه مثل العنب أو الأناناس. عند شرائك الفراولة يجب أن تختار حبات الفراولة الحمراء المتماسكة واللامعة ذات السويقات الخضراء.

الخضروات

قبل أن أبدأ فى الكتابة عن كل نوع من أنواع الخضروات على حدة فإنى أرغب فى التأكيد على هذه البنود الثلاثة :-

أولاً: -

أنى أنحاز إلى شرب عصائر الخضروات وأكل الفاكهة وهذا لا يعنى أنى لا أشرب عصائر الفواكه التى ذكرتها فى الأبواب السابقة لهذا الكتاب. فانى أتناول يوميا فى المتوسط كوبين من عصير الفواكه وأربعة أكواب من عصائر الخضروات حيث أن عصائر الخضروات ضرورية للحفاظ على بنية سليمة. وذلك لان العناصر الغذائية الموجودة بها هى المسؤولة عن بناء أجسامنا وان تناولها مباشرة كعصير يضمن لنا أجساماً قوية وصحة خالية من الآلام والأوجاع والشكاوى الخطيرة الأخرى التى يعانى منها الأشخاص اللذين لا يتناولون العصائر بانتظام.

ومع ذلك فيجب على بعض الأشخاص أن يتوخوا الحذر عند إدخال العصائر فى غذائهم اليومي. فأى شخص عنده استعداد لتكوين حصاوى بالكلى يجب أن يلغى من غذائه العصائر المحتوية على أوكسالات (oxalate) عالية مثل عصائر السبانخ والبنجر.

ثانياً: -

أنى أطلب منك أن تدير العصير بـفمك لمدة نصف دقيقة أو دقيقة قبل بلعه حتى يأخذ العصير درجة حرارة الجسم ويصبح طعمه أذ. وأكثر من ذلك فان العصير الدافئ يختلط بالإنزيم المهضم باللعاب المسمى بإنزيم پتيا لين (ptyalin). فهذه الطريقة تُعجّل بعملية الهضم والامتصاص.

ثالثاً: -

لايجب شرب عصائر الخضروات على حده نظرا لتركيز العناصر الغذائية بها، فالعصائر الخضراء تنتج عن أوراق الخضروات مثل الخس والكرنب والسبانخ وغيرها. وهذه العصائر لا يتحملها الجسم بمفردها حيث إنها يمكن أن تؤدى إلى حركة غير

طبيعية بالأمعاء لمدة يوم أو يومين. وعند عصر الخضروات يجب أن تتأكد أن العصير الناتج لا يزيد عن ربع كوب ويملء باقى الكوب بعصير الجزر أو الكرفس أو التفاح.

الأسبراجس (Asparagus):-

ان أهم العناصر الغذائية بهذا النبات هي الأسبرجين (Asparagine) الشبه قلوبى الذى تُقَدَّ خواصه الصحية إذا قمنا بطبخه. والأسبرجين منشط للكلى ومدر للبول ومنقى للدم ومهدئ للأعصاب ويساعد الأمعاء فى تأدية وظيفتها. وعند تناول هذا النبات فإن لون البول سوف يصبح قاتم وذو رائحة قوية وهذه العلامات غير مضرّة وتختفى فى خلال ساعات. والأسبراجس غنى أيضاً بالبيتاكاروتين وفيتامينات (ب، ج) والبوتاسيوم والبيوفلفونويدز (Bioflavonoids)، والبيوفلفونويدز وفيتامين (ج) يساعد على تقوية الأوعية الشعرية الدموية وتقلل من نزيف اللثة.

ويمكنك خلط عصير الأسبراجس بعصير الكرفس والجزر.

البنجر:-

يحتوى البنجر على الحديد والكالسيوم والكبريت والبوتاسيوم والكلورين وفيتامين (ج) والبيتاكاروتين. ونظراً لأن البنجر مصدر غنى بهذه الأملاح فإنه يفيد الكبد والمرارة ويساعد على تكوين الكريات والخلايا الدموية. كذلك فإن البنجر منشط لعمل الغدد الليمفاوية والكلى والمثانة. وأوراق البنجر تحتوى على الكاروتنويدز (Carotenoids) التى تساعد فى تجنب بعض أنواع السرطان. والبنجر يحتوى أيضاً على المنجنيز الذى يتحد بالحديد لتغذية الكبد والكريات الدموية. ويساهم هذا الملح المعدنى فى تحسين أداء المخ وبناء العظام.

ولا يجب شرب عصير البنجر على حدة على الاطلاق ولا بد من تخفيفه بعصير التفاح أو الجزر أو الخيار.

ان عصير نصف بنجرة صغيرة يجب خلطه بعصير أربع تفاحات، وإذا أخطأت وتناولت قليلاً من عصير البنجر بدون تخفيف بعصائر أخرى فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى شلل مؤقت في الأحبال الصوتية وأرتيكاريا وقشعريرة وحصى وارتفاع في ضربات القلب.

الفلفل الرومى:-

جميع أنواع الفلفل الرومى ذات الألوان الخضراء أو الحمراء أو الصفراء تحتوى على البيتاكاروتين وفيتامين (ج) ولكن الفلفل الأحمر أغنى بفيتامين (ج) من الفلفل الأخضر. والفلفل يحتوى أيضاً على نسبة معقولة من السيليكون الذى يقلل التورم الناتج عن إلتهاب الأوتار ومفيد للجلد والشعر والأظافر. وعصير الفلفل له طعم مميز ويمكن اضافة عصير ربع فلفلة متوسطة الحجم إلى عصير الجزر أو الخضروات الأخرى.

البروكولى (Broccoli):-

من أهم الأطعمة التى يجب أن نتناولها سواء بالأكل أو بشرب عصيرها حيث أنه يحتوى على عنصر البيتاكاروتين الهام جدا فى مكافحة مرض السرطان. وقد أوصت الهيئة الأمريكية لمكافحة السرطان بتناول البروكولى أكثر من مرة كل أسبوع، وذكرت فى تقريرها أن تناول البروكولى بانتظام يمكن أن يقلل الإصابة بسرطان القولون والمعدة والمرئ.

والبروكولى بالرغم من رخص ثمنه فإنه غنى بفيتامين (ب، ج) والكبريت والكالسيوم والبوتاسيوم وإذا تمت زراعته فى تربة غنية بالأصلاح فإنه سوف

الجزر:-

عصير الجزر من أهم عصائر الفواكه والخضروات ويمكن اضافته الى مجموعة كبيرة من العصائر. والجزر مصدر هائل لفيتامين (أ) واذا حدث وأصبح جلدك أحمر اللون قليلا نتيجة لشرب كميات كبيرة من عصير الجزر فلا تنزعج فإن هذا غير مُضِر. ان نصف كيلو جرام من الجزر يحتوى على حوالى ثلاثين مللى جرام من فيتامين (ج) وكذلك معظم مركبات فيتامين (ب). ويحتوى الجزر أيضاً على أملاح الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور. ان الكربوهيدرات المركبة بالجزر تزود الجسم بالطاقة ويتميز عصير الجزر بسهولة هضمه.

كذلك فان تأثيره العلاجى للكبد لايمكن تجاهله حيث أنه يساعد هذا العضو على افراز الصفراء والتخلص من الكوليسترول الزائد. والأملاح القلوية الموجودة بالجزر تهدئ الجدران المعوية وتحمى الجهاز العصبى، كذلك فانه يحمى الجلد من لفحة الشمس، ولذلك فان عصير الجزر أكثر عصائر الخضروات إتزاناً ويمكن تناوله على حده أو اضافته إلى العصائر الأخرى. وللدلالة على الفائدة القصوى لعصير الجزر على الصحة فانى أروى هذه القصة :-

لقد تعرفت بأحد الأشخاص الذى أصيب منذ ستة سنوات بالشلل وضعف شديد بالنظر وبعد مرضه بسنتين أخذه أصدقاؤه إلى مستشفى للإستشفاء (ببادن بادن) بجمهورية ألمانيا حيث وضع له نظام غذائى يعتمد أساساً على عصير الجزر. ونتيجة لذلك فقد عاد اليه بصره وأصبح يمشى على قدميه وأصبح الآن يتمتع بحياته كما كانت قبل مرضه. عند شرائك الجزر يجب أن تكون الجزرة ناعمة وبدون خدش أو شقوق.

ولايجب تقشير الجزر حيث أن معظم العناصر الغذائية توجد تحت القشرة. ولكن يمكن دعك الجزرة تحت الماء لتنظيفها. وحيث أن المواد الكيماوية

(المبيدات) تتركز فى سويقة الجزرة فيجب إزالة حوالى واحد سنتيمتر من نهاية كل جزرة.

القرنبيط:-

القرنبيط يحتوى على معظم العناصر الغذائية التى يحتويها الكرنب. وهو مصدر للفوسفور والبوتاسيوم. كما يحتوى أيضاً على عنصر إندول - 3 كاربونال (Indol 3 Carbonal) الذى يعتقد الباحثون أنه يساعد المرأة فى الوقاية من سرطان الثدي.

والقرنبيط المطبوخ أو الطازج يمكن أن يسبب عسر هضم لذلك عند عصره يجب خلطه بعصير الجزر والبقوننس أو التفاح.

الكرفس:-

الكرفس مصدر عظيم للعناصر الغذائية الضرورية للصحة.

الكرفس أحسن العصائر للشخص العامل حيث أنه غنى بالصوديوم العضوى، كذلك فانك عندما تعرق يفقد جسمك كثيراً من السوائل المفيدة التى يمكن تعويضها بشرب عصير الكرفس.

إنى أنصحك بتجنب الملح من اليوم، فليست فى حاجة اليه اذا شربت العصائر بانتظام وبتابع نظام غذائى متزن من العصائر والخضروات والفواكه والبقول الجافة والخضراء فان الجسم سوف يحتفظ دائماً بالنسبة المتزنة من الصوديوم الى البوتاسيوم وهى (١ إلى ٥) وهذه النسبة سوف تتحقق بشرب أهم العصائر التى يمكن أن تتناولها وهو العصير رقم ٨١ الذى يتكون من الكرفس والتفاح.

إن هذه النسبة من الصوديوم والبوتاسيوم تساعد على تخفيف الألم الناتج عن تقلص العضلات وكذلك تقليل الشعور بالارهاق أثناء العمل. وفى نفس الوقت فان

عصير التفاح والكرفس يخفف الشعور بالاجهاد والقلق ويمكن أن يهدئ ويسكن حالات الأرق، كذلك فإن هذا العصير يعتبر علاج عظيم للصداع. فإذا أحسست بالصداع فلا تتناول الأسبرين ولكنى أنصحك فقط أن تشرب كوب من عصير التفاح والكرفس. فهذا العصير أيضا ينقى الجسم من الزيادة فى ثانى أكسيد الكربون التى يمكن أن تحدث إذا كنت تعيش فى مدينة عالية التلوث مثل مدينة القاهرة.

ان عصير الكرفس له خاصية تبريد الجسم وهو مشروب عظيم فى الشهور الحارة، وإذا كنت تتبع نظام غذائى معين فان عصير الكرفس يكيح رغبتك فى تناول الحلوى والفظائر، لكل هذه الأسباب فانى أضع هذا العصير على قمة العصائر فارجو أن تتناوله بانتظام وسوف تتمتع بصحة ونشاط جسمانى طول الحياة وخاصة عندما يتقدم بك العمر.

الخيار:-

ان المثل القائل "بارد مثل الخيار" له أساس من الصحة. فالخيار يحتفظ بدرجة حرارة داخلية أقل تقريباُ بثمانية درجات من الحرارة الخارجية فى يوم صيفى حار. ولذلك فإن الناس فى البلاد الحارة مثل الهند والشرق الأوسط يستهلكون كميات كبيرة من الخيار منذ قرون بعيدة كمبرد طبيعى.

يحتوى الخيار على كمية كبيرة من الماء ولذلك فانه منظم جيد لدرجة حرارة الجسم والعمليات التى تتم فى خلاياه، كذلك فانه يقوم بتنقية الخلايا من البقايا الغير ضرورية.

الخيار غنى بأملاح البوتاسيوم والكبريت والمنجنيز والكلورين والسيلكون.

ويمكن تناول عصير الخيار على حده ولكن يستحسن تناوله مخلوطا بعصير الجزر أو الخس أو السبانخ.

وهذا العصير يمكن أن يقوى الشعر ونمو الأظافر ويساعد على تجنب سقوط الشعر. وبتناولك عصير الخيار بانتظام فسوف تستعيد كثير من نشاط وحيوية الشباب. ولا أنصحك بشرب عصير الخيار على حده حيث انه غريب المذاق. وأنا عادة أضيف إليه عصير الجزر وفي بعض الأحيان قليلا من عصير البنجر.

الثوم:-

بدون شك لقد قرأت كثيراً عن الثوم وفوائده وخواصه العظيمة. توجد شواهد على أن الثوم يقلل ضغط الدم وإحتمالات تجلطه، كذلك فإنه يقلل الكولسترول السيئ (منخفض الكثافة) ويمنع بعض سرطانات المعدة ويقوى جهاز المناعة. ويمكن للثوم أن يقلل إحتمالات الإصابة بالأزمة القلبية الثانية إذا تم تناوله بكميات معقولة بعد الشفاء من الأزمة القلبية الأولى.

ويوجد بالثوم عنصر يسمى أليسين (Allicin) وهو العنصر الذى يعطى الرائحة المميزة للثوم.

وهذا العنصر يقلل نمو البكتريا ويقضى على الفطريات بالجسم ولذلك فإنه يجب تناول الثوم الطبيعى وليس كبسولات الثوم. والثوم منشط أيضا لسريان انزيمات الهضم ويمنع السموم التى تدخل الجسم عن طريق الجلد، عند العصر يضاف فصين من الثوم المتوسط مع الجزر والكرفس والبقدونس أو يُعصر مع التفاح.

جذور الجنجر (Gingerroot):-

الجنجر نبات أسوى تتميز جذوره بخواصها العلاجية منذ القدم. وتناول هذه الجذور مع الأطعمة الاخرى أو شربها كعصير يسبب تمدد الأوعية الدموية السطحية بالجسم وهذا يؤدي إلى افراز العرق والشعور ببرودة فى الجسم.

لذلك فإن جذور الجنجر تعتبر غذاء جيد عند الإصابة بنزلات البرد. وإذا خُلط عصير الجنجر مع عصير التفاح فإنه يساعد في شفاء الأحبال الصوتية الناتج عن التهاب الحنجرة، كذلك فإنه طارد للبلغم.

الخضروات ذات الأوراق:-

هذه الخضروات صعبة الهضم إذا أكلناها طازجة أو فى السلطات، وإذا طبخناها فإنها تفقد معظم العناصر الغذائية التى بها، وهذه المشاكل جميعها يمكن تجنبها إذا قمنا بشرب عصير هذه الخضروات وبذلك نحصل على معظم الفوائد الغذائية التى بها فى دقائق. وبعض هذه الخضروات تحتوى على أكثر من ١٠٪ من المسموح به يومياً للجسم من فيتامينات (أ، ج) والبعض الآخر يحتوى على كمية معقولة من الحديد والكالسيوم. ومن الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية البقدونس والسبانخ وأوراق الخردل والشلجم (اللفت) والكرفس المشرشر (كرفس السلطة). ويستحسن عصر هذه الخضروات بعد غسلها وتجفيفها مباشرة. وللتذكيرة فإن العصير الذى ينتج عن هذه الخضروات عصير أخضر ولذلك يجب خلطه بالعصائر الأخرى مثل الجزر أو الكرفس.

الكرفس المشرشر (Kale):-

هذا الكرفس يحتوى تقريباً على جميع العناصر الغذائية الموجودة فى الكرفس (أرجو قراءة القسم الخاص بالكرفس حتى نفهم الفوائد الكلية للكرفس المشرشر). والفيتامينات والأملاح المحتوى عليها هذا الكرفس يمكن أن تحمى الجسم من بعض أنواع السرطان. كذلك فإنه يساعد فى حالات الامساك والتهاب المفاصل ومشاكل المثانة.

وهذا الكرفس يعتبر منبع أساسى للكالسيوم.

الخس:-

عصير الخس غنى بالبروفيتامين (أ) وفيتامين (ج) والكلوروفيل والسيليكون، كذلك فانه يحتوى على الكبريت والكلورين وهما مطهران يمكن أن يقللا فرصة الاصابة بسرطان الرئة بين المدخنين اذا حصلت أجسامهم عليهما بانتظام يوميا. والسيليكون يحافظ على صحة الشعر ونموه ونعومة ونضارة الجلد والخس يساعد على الهضم إذا تم تناوله طازجاً. كذلك فانه يفيد وينظف الأسنان واللثة أثناء مضغه. والقيمة الغذائية تكون أكثر فى أوراق الخس القاتمة اللون ولا تتناول عصير الخس مفردا على أى حال ولكن يجب خلطه بالعصائر الأخرى مثل الجزر والبقدونس.

البصل:-

البصل له مذاق خاص وقوى ويجب عمل عصير منه بكميات قليلة (حوالى بصلة صغيرة) وإضافة عصائر الخضروات الأخرى اليه. وعند القيام بعصره مع الخضروات فيجب عصره أولاً وبعد ذلك نقوم بعصر أى نوع من الخضروات الأخرى وذلك للتخلص من طعم البصل بالعصاره.

والبصل يمتلك معظم الخواص العلاجية للثوم، فأرجو أن تقرأ تفاصيل ذلك فى القسم الخاص بالثوم.

والطعم اللاذع للبصل ينتج عن زيوت هامة تؤثر على الجهاز العصبى السمبثاوى (Sympathetic nervous system) وتعيده إلى حالته الطبيعية. كذلك فإن عصير البصل يساعد على التخلص من المخاط من الجسم.

البقدونس:-

يعد البقدونس من أهم الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية وقد أعترف اليونانيون والرومان القدماء بفوائده العديدة فى العلاج. والآن فإننى أوصى بعمل كمادة من

البقدونس لإمتصاص السموم من الجروح وتنقيتها وذلك بعد وضع البقدونس فى ضمادة وتعريضها لبخار الماء المغلى.

والنسبة العالية من الكلوروفيل بعصير البقدونس تؤدى إلى تنقية الدم، وفى نفس الوقت فإنه يمكن أن ينقى الكلى والكبد ومجرى البول كذلك فإنه ينشط الإنزيمات الهضمية.

وعصير البقدونس ينشط أيضاً الحركة الدورية للأمعاء.

وعصير البقدونس غنى بالبروفيتامين (أ) (بيتاكاروتين) المفيد للنظر والشعيرات الدموية والغدة الدرقية. وهو أيضاً غنى بالبوتاسيوم والكبريت والكالسيوم والمانجنيز والكلورين.

لايجب شرب عصير البقدونس على حده أو بكميات تزيد عن ٥٠ جرام (حوالى ٥٠سم^٣).

ومن العصائر المحببه عصير الجزر والتفاح والبقدونس.

البطاطس:-

تحتوى البطاطس على فيتامين (ج) وتأتى فى قائمة الخضروات والفواكه المحتوية على نسبة عالية من هذا الفيتامين بعد الفواكه الحمضية. والبطاطس تتكون من ٢٠٪ كاربوهيدرات ونسبة منخفضة من السعرات الحرارية. والبطاطس تحتوى على البروتين وفيتامين (ب) المركب والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد وتقريبا تقع جميع هذه العناصر الغذائية تحت قشرة البطاطس.

وعصير البطاطس غير مستحب ويجب خلطه بعصائر الجزر والتفاح وبعض عصير البقدونس. وعند شراء البطاطس يستحسن أن نختار البطاطس الكبيرة الخالية من البقع السوداء. والبطاطس القديمة أو المخزونة بطريقة غير صحيحة يميل لون قشرتها إلى اللون الأخضر الخفيف بسبب تكون نوع من السموم بداخلها لذلك

لاتشتري هذه البطاطس إطلاقاً. وإذا حدث وأصبحت البطاطس المخزونة عندك ذات لون أخضر خفيف فيجب التخلص منها فوراً. وتخزن البطاطس فى مكان بارد وجاف بعيداً عن البصل ويمكن حفظها لمدة أسبوع فقط.

الفجل:-

عصير الفجل عصير حاد المذاق ويجب خلطه بالعصائر الأخرى مثل عصير التفاح والجزر. ويجب خلط القليل من عصير الفجل بكمية أكبر من العصائر الأخرى. وهذا العصير يعمل على تقوية الأغشية المخاطية وتنقية الجيوب الأنفية كما يسكن إلتهاب الحنجرة. وبالرغم من إحتواء الفجل على ٩٥% ماء فإنه يحتوى على نسبة معقولة من البوتاسيوم والصوديوم والمانجنيز وقليلاً من فيتامين (ج). يجب التخلص من سويقات الفجل (سواء الفجل الأحمر أو الأبيض) بعد شراؤه مباشرة حيث إنها تتغذى على العناصر الغذائية الموجودة بالجذور. ويمكن تخزينه جافاً بالثلاجة لمدة أسبوع.

السبانخ:-

تعتبر سلطة السبانخ مصدر هام للألياف ولكن إذا قمت بعصره فإنك سوف تحصل على جميع عناصره الغذائية. والسبانخ غنى بالبروفيتامين (أ) وفيتامين (ج) والحديد. ويتميز عصير السبانخ بأنه أكثر الخضروات الورقية باحتوائه على البروتين، كما إنه منقى مدهش للمجرى المعوى ومنبه ومنظم للحركة الدودية المعوية خاصة إذا تم خلطه بعصير الجزر.

والسبانخ أيضاً منبه ومنشط للكبد والغدد الليمفاوية والدورة الدموية.

يجب خلط عصير السبانخ بالعصائر الأخرى وحفظ السبانخ لعدة أيام فقط.

براعم النباتات:-

تعتبر براعم النباتات مصدراً غنياً جداً بالعناصر الغذائية. ويمكن أن تؤكل هذه البراعم كما هي أو إضافتها للسلطة لكي يحصل الجسم على معظم العناصر الموجودة بالحبوب والخضروات. ويمكن عمل عصير من هذه البراعم لنمو الشعر وتجنب سقوطه (العصير رقم ٨٢ المكون من براعم البرسيم الحجازي والجزر والخس) وبراعم النباتات سهلة الهضم، فمثلا براعم الفاصوليا واللوبياء والبسلة (أى البقول الغير ناضجة بقرونها) فهي بالتأكيد سهلة الهضم عن البقول نفسها، أضف إلى ذلك أنها غنية بفيتامين (ج) والأملاح المعدنية والبروتين. وهذه البراعم سهلة النمو ونظرا لانى أفضل تناولها بانتظام فإنى أنصح بتنميتها بنفسك بالمنزل.

تنمية براعم النباتات

الأوانى:-

سوف تحتاج إلى إناء إرتفاعه حوالى ٢٠ سم وله غطاء ذو ثقوب، ويستحسن شراء أكثر من إناء حتى تتمكن من تنمية أنواع مختلفة من البراعم.

الطريقة:-

يوضع نصف فنجان من البقول أو الحبوب فى الإناء وتغطى بماء مقطر وتنقع لمدة تتراوح من ٥ إلى ١٢ ساعة كما هو وارد فى القائمة الواردة بعد.

يصفى الماء من الإناء ويوضع فى مكان مظلم مثل دولاب المطبخ البارد، ويرش الماء على البقول أو الحبوب التى بالإناء كل ١٢ ساعة ويعاد وضعه فى المكان المظلم بعد

تصفية بقايا الماء منه. وتكرر هذه العملية إلى حين ظهور الذنب الأخضر. بعد ذلك يوضع الإناء بالشمس لتنمية الكلوروفيل (أرجو قراءة القائمة لتحديد عدد الأيام لكل نوع من الحبوب أو البقول).

براعم البقول تصبح جاهزة للأكل مباشرة بعد ظهور الذنب الأخضر، أما الحبوب فيمكن تناولها بعد وصول طول الذنب الأخضر إلى حوالى ٤ سم.

ملحوظة:-

حاول دائما شراء الحبوب والبقول الطازجة المخزونة لمدة قصيرة حيث أن الحبوب والبقول القديمة لن تنمو.

البقول الخضراء بقرونها:-

ان تناول عصير البقول الخضراء مثل الفاصوليا واللوبيا والبسلة غير محبب نظرا لكثافته، لذلك فإنه من المستحب عصرها بقرونها وإضافة عصير الجزر أو التفاح إليها. وبراعم البقول الخضراء غنية بالكالسيوم والمنجنيز والفسفور والبوتاسيوم وبعض البروتين وهي مصدر جيد لفيتامين (ب) المركب.

البطاطا:-

تعتبر البطاطا من أعظم مصادر البيتاكاروتين. وهي غنية أيضاً بفيتامين (ج) والكالسيوم والبوتاسيوم والكاربوهيدرات والألياف. والبطاطا بمفردها تقترب عناصرها الغذائية من وجبة كاملة ويخلط عصير البطاطا بعصير الجزر فإننا نحصل على أقصى فوائد غذائية.

البنجر السويسرى (Swiss Chard):-

البنجر السويسرى هو نوع من البنجر يتم تنميته للحصول على أوراقه الخضراء وليس جذوره. وهذه الأوراق مصدر جيد للحديد والبروفيتامين (أ) وفيتامين (ج). ويجب خلط العصير الناتج عن أوراق هذا البنجر بالمصائر الأخرى مثل عصير الجزر والتفاح.

الطماطم:-

الطماطم كنبات أعتبره فاكهةً وليس خُضاراً. ولكن حيث إننا جميعاً نتكلم عن الطماطم كخضار فلذلك فقد أدرجتها تحت قائمة الخضروات. ويمكن تناول عصير الطماطم بمفرده، وإذا أضفنا إليه قليلاً من عصير الكرفس أو الخيار أو كليهما معا فإننا نحصل على عصير طيب المذاق.

إن أكل الطماطم الطازجة يمد الجسم بالكبريت والفسفور والصوديوم العضوى. وتناول ثمرة واحدة من الطماطم يمد الجسم بحوالى ٥٠٪ من إحتياجه اليومى من فيتامين (ج).

يجب شراء الطماطم ذات اللون الأحمر الداكن والتي تميل إلى الإصفرار عند بداية السوق.

تجنب تماما الطماطم الخضراء حيث إنها مضرّة للكلى، والطماطم التى تشتريها من السوق يمكن أن تكون حمراء ولكنها تم قطفها خضراء وعولجت لكى تصبح حمراء اللون وهذا لا يعنى أنها ناضجة ولذيذة الطعم.

وإذا تركنا الطماطم الناضجة فى درجة حرارة الغرفة لمدة أربعة أيام فإنها سوف تزيد نضجاً وليونة.

الجرجير:-

لايجب تناول عصير الجرجير بمفرده ويمكن خلط هذا العصير بعصير الجزر والبطاطس وقليلاً من البقدونس أو عصير الجزر مع عصير السبانخ وعصير أوراق اللفت.

ذُرْبَعَة القمح:-

تعتبر أوراق ذُرْبَعَة القمح مَصْدراً مثاليا للكلوروفيل وتحتوى أيضاً على أكبر كمية من الفيتامينات والأملاح إذا قورنت بقائمة الخضروات التى جاء ذكرها فى هذا الكتاب.

لقد وجد الباحثون أن عصير أوراق ذرْبَعَة القمح يضاعف التركيب الجزيئى للهيموجلوبين الذى يعتبر عنصر أساسى فى الدم. ونظراً لأن هذه الأوراق غنية بالبروفيتامين (أ) (بيتاكاروتين) فإن عصيرها يمكن أن يمنع تكون الأورام الخبيثة. والكلوروفيل الموجود بهذا العصير منبه ومجدد لشباب الخلايا ويدخل فى بناء خلايا الدم الحمراء. وتناول هذا العصير يُنقى الكلى والكبد والمَجْرَى البولى ويساعد على صحة الأمعاء وتنظيم أدائها.

لقد اقتنعت بتناول أوراق ذرْبَعَة القمح بعد أن قابلت أحد الأشخاص فى ولاية فلوريدا. وكان هذا الشخص يعانى من مرض الشلل الرعاش وكان لا يستطيع الإمساك بالفنجان الذى أمامه. وبعد سنة قابلت نفس الشخص وقد صافحنى بدون أن ترتعش يده. ولقد اندهشت وتمجبت لذلك فأخبرنى أنه منذ أن قابلنى فى المرة الأولى قرر أن يضع نفسه على نظام غذائى يعتمد أساساً على عصير الجزر وعصير أوراق ذرْبَعَة القمح وعصائر الخضروات ذات الأوراق، وعصير أوراق

ذريعة القمح هو أساس هذا النظام الغذائي. حيث كان يتناول يوميا حوالى ١٥٠ جرام من هذا العصير. ومنذ هذا اليوم أصبحت أعتقد بقوة فى الفوائد العظيمة لعصير أوراق ذريعة القمح. وقررت أن أنمى هذه الذريعة بالمنزل وأتناول يوميا هذا العصير بعد خلطه بعصير الجزر أو التفاح أو كليهما معاً. ولا يجب شرب أكثر من ٦٠ جراماً من عصير ذريعة القمح يومياً ويُخلط هذا العصير بالعصائر الأخرى حيث أن مذاقه مُقَرَّباً.

جدول فترات نقع وتنمية براعم البقول والحبوب

الحبوب والبقول	فترة النقع (ساعات)	فترة التنمية (أيام)
عدس	١٢-١٠	٣-٢
بسلة	١٢-١٠	٣-٢
فجل	٨-٥	٥-٣
سمسم	١٠-٨	٢
عباد الشمس	٨-٥	٣-٢
برسيم حجازى	٨-٥	٥-٣
ذرة	١٥-١٢	٥-٣
ذرة صفراء	١٠-٨	٢-١
أرز	١٢-١٠	٤-٣
شعير	١٢-١٠	٣-٢
قمح	١٢-١٠	٩-٧

تنمية ذُرْبَةِ القمح

المعدات: عدد ٢ إناء ذو مساحة ٣٥×٤٥ سم وارتفاع حوالى ٦ سم.

تُربة مُخَصَّبة لمد الذريعة بالعناصر الغذائية. وتلك الأشياء جميعاً يمكن شرائها من محلات بيع الزهور والنباتات.

الطريقة:-

- ينقع فنجان من القمح فى إناء بحيث يغطى الماء سطح القمح لمدة ١٢ ساعة.
- يصفى الماء من القمح المنقوع ويترك لمدة ١٢ ساعة أخرى.
- وفى خلال هذه الفترة يرش القمح مرتين أو ثلاثة بالماء بحيث يكون القمح دائماً مبلل بالماء.
- تملأ صينية بالتربة إلى ارتفاع ٢,٥ سم ثم ترش التربة بالماء.
- ينشر القمح فوق التربة ويغطى الإناء بإناء آخر.
- يترك الإناء المغطى لمدة ثلاثة أيام.
- يرفع الغطاء فى اليوم الرابع وتسقى ذريعة القمح التى نُبِتت.
- يوضع الإناء بالذريعة فى الشمس وتسقى يومياً لمدة ثلاثة أيام.
- فى اليوم السابع سوف يصل ارتفاع أوراق الذريعة إلى حوالى ١٠ سم.
- تقطع أوراق الذريعة بالمقص قرب سطح التربة.
- الكمية الناتجة من هذه الأوراق تكفى لعمل العصير لمدة أيام بواقع ٨٠ جرام تقريباً فى اليوم.
- يجب أن تُرَش الذريعة بالماء يومياً لحفظها من التلف.