



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 ينابيع ،
2012) .

من ؛ سم - (الموسوعات العلمية)

تدملك 9 115 798 977 978

- 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 البلح
- 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

الْمَشْمِشُ:

نَبَاتٌ مُثْمِرٌ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْوَرْدِيَّةِ. يُؤْكَلُ ثَمَرُهُ غَضًّا أَوْ مَجْفَأً. أَوْ عَلَى شَكْلِ شَرَائِحَ وَتُسَمَّى قَمَرِ الدِّينِ. وَقَدْ يُنْقَعُ أَوْ يُطَبَخُ بَعْدَ تَجْفِيفِهِ. وَفِي الصَّيْفِ تَنْضَجُ ثِمَارُ الْمَشْمِشِ. وَ تَبْدُو ثِمَارُهَا شَبِيهَةً بِثِمَارِ الْخَوْخِ وَالنَّكَتَارِينِ حَيْثُ يَكُونُ لَلْمَشْمِشِ أَصْفَرٌ أَوْ بُرْتُقَالِيًّا عَلَيْهِ مُسْحَةٌ حَمْرَاءَ. وَلِثَمَرَةِ الْمَشْمِشِ نَوَآةٌ وَاحِدَةٌ. وَ هُوَ غَنِيٌّ بِفَيْتَامِينِ ج وَالحديدِ وَالبوتاسيومِ .

التُّفَّاحُ:

ثَمَرُ شَجَرٍ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْوَرْدِيَّةِ. لَهُ دُرُوبٌ كَثِيرَةٌ. أَوْرَاقُهُ بَسِيطَةٌ قَلْبِيَّةُ الشَّكْلِ. وَالْأَزْهَارُ وَرْدِيَّةٌ ذَكِيَّةُ الرَّائِحَةِ .

وَ التُّفَّاحُ مِنَ الْفَوَاكِهِ الْهَامَّةِ فِي الْوَقَايَةِ وَالْعِلَاجِ. وَبِالنَّسَبَةِ إِلَى طَعْمِهِ فَهُوَ عَلَى ثَلَاثَةِ أَنْوَاعٍ: حُلْوٌ وَ مُرٌّ وَ حَامِضٌ. وَيُكْسِبُ الْجِسْمَ مَنَاعَةً ضِدَّ كَثِيرٍ مِنَ الْأَمْرَاضِ. كَمَا أَنَّهُ يَقْوِي الدَّمَاعَ وَ الْقَلْبَ وَالمَعِدَةَ. وَيُفِيدُ فِي عِلَاجِ آلَامِ الْمَفَاصِلِ .



الْبُرْتُقَالُ:

شَجَرٌ مُسْتَدِيمٌ الْخُضْرَةُ مِنْ الْفَصِيلَةِ
السَّذَابِيَّةِ، مِنْ جَنْسِ الْمَوَالِحِ. أَزْهَارُهُ
بَيْضَاءُ عَطِرَةُ الرَّائِحَةِ، يُزْرَعُ لثَمَرِهِ وَمِنْهُ
ضُرُوبٌ كَثِيرَةٌ.

وَهُوَ مَصْدَرٌ مُمْتَازٌ لِفَيْتَامِينِ سَي.
وَأَفْضَلُ نُمُوٍّ لِأَشْجَارِ الْبُرْتُقَالِ فِي
الْمَنَاطِقِ شَبْهِ الْأَسْتَوَائِيَّةِ وَ
الْمُعْتَدِلَةِ الدَّافِئَةِ حَيْثُ يَتَوَفَّرُ مَوْسِمُ
لَطِيفِ الْبُرُودَةِ، وَيُمْكِنُ زِرَاعَةُ
الْبُرْتُقَالِ فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ وَ
لَكِنْ فِي بُلُوتِ زُجَاجِيَّةٍ صَخْمَةٍ
لِتَنْتَسِعَ الشَّجَرُ الْمُنْتِجَ لِلثَّمَارِ.

الْعِنَبُ:

ثَمَرَةٌ نَاعِمَةٌ الْفِشْرَةُ لَبِيَّةٌ عَصِيرَةٌ تَنْمُو
عَلَى شَجَرَةٍ خَشَبِيَّةٍ، وَتَظْهَرُ عَلَى
عَنَاقِيدٍ يُوْجَدُ فِيهَا عَادَةً مَا بَيْنَ سِتِّ ثَمَرَاتٍ
إِلَى ثَلَاثِمِائَةٍ ثَمَرَةٍ. يَتَفَاوَتُ لَوْنُ ثَمَارِ
الْعِنَبِ بِحَسَبِ أَصْنَافِهِ، وَتَكُونُ أَلْوَانُهَا
سَوْدَاءَ أَوْ زَرْقَاءَ أَوْ بَنَفْسِجِيَّةً أَوْ
دَهَبِيَّةَ اللَّوْنِ تَمِيلُ إِلَى الْخُضْرَةِ، وَيُعَدُّ
الْعِنَبُ مِنَ الْفَوَاكِهِ ذَاتِ الْفَيْمَةِ
الْغِذَائِيَّةِ وَ الْعِلَاجِيَّةِ الْجَيِّدَةِ، وَيَتَمَيَّزُ
الْعِنَبُ بِأَنْوَاعِهِ بِأَحْتَوَائِهِ عَلَى نِسْبَةٍ
جَيِّدَةٍ مِنَ الْمَوَادِّ السُّكَّرِيَّةِ سَرِيعَةِ
الْامْتِصَاصِ 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. ثمره في عناقيد متضدة بعضها فوق بعض. وهو ينمي الفكر والذكاء و ينشط الذهن والذاكرة لما يحتويه من الفوسفور. وهو أيضا غني بالألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية. ويمد الجسم بالطاقة الحرارية. ويقاوم بعض الأمراض مثل الروماتيزم.



الْبَلَحُ:

هو ثمرة أشجار النخيل، وهي فاكهة صيفية تنتشر في الوطن العربي. وقد اعتمد العرب قديما في حياتهم اليومية عليها. و الثمر يأخذ شكلا بيضاويا و يتفاوت مقاسه ما بين 20الى 60 مم طولا. و تتكون الثمرة الناضجة من نواة صلبة محاطة بغلاف ورقى يفصل النواة عن القسم اللحمي الذي يؤكل. يحتوي الثمر على قيمة غذائية عالية. ويعد قوتا أساسيا للإنسان منذ القدم. ويعد ثمار الثمر أعلي الفاكهة احتواء على السكريات.



الْجَوَافَةُ :

هِيَ جِنْسٌ مِنَ النَّبَاتَاتِ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْأَسِيَّةِ. أَوْرَاقُهَا مُتَقَابِلَةٌ بَسِيطَةٌ ذَاتُ شَكْلِ بَيْضَاوِيٍّ. وَطُولُهَا يَتَرَاوَحُ بَيْنَ 5-15 سم. مِنْ طَائِفَةِ الْحَمَضِيَّاتِ مِثْلَ الْمَانْجُو. شَجَرَتُهَا تَنْمُو حَتَّى ارْتِفَاعٍ كَبِيرٍ وَ تَشْغُلُ مِسَاحَةً كَبِيرَةً مِنْ أَرْضِ الْمَرْزَعَةِ. وَالثَّمَرَةُ بِلَا قَشَرٍ. وَتَشْغُلُ الْبُذُورُ جُزْءًا كَبِيرًا مِنْ حَجْمِهَا. وَ تُعَدُّ الْجَوَافَةُ مِنْ فَوَاكِهِ الصِّيفِ الشَّعْبِيَّةِ. الَّتِي تَمْتَازُ بِالطَّعْمِ اللَّذِيزِ وَالتَّكْهَةِ الْعَطِرَةِ الْجَمِيلَةِ وَالْمُمَيَّزَةِ .



الرُّمَّانُ :

هُوَ فَاكِهَةٌ خَرِيفِيَّةٌ مِنَ الْفَصِيلَةِ الرُّمَّانِيَّةِ. لَذِيذَةٌ الطَّعْمِ وَ مُفِيدَةٌ صَحِّيًّا. وَشَجَرَةُ الرُّمَّانِ ذَاتُ أَزْهَارٍ بَيْضَاءَ وَ حَمْرَاءَ جَمِيلَةٍ تَتَحَوَّلُ إِلَى ثَمَارٍ لَذِيذَةٍ ذَاتِ جِلْدٍ قُرْمُزِيٍّ اللَّوْنِ أَوْ أَصْفَرَ مُحِمَّرٍ تُدْعَى جُلُنَارَ. تَحْتَوِي قُسُورُ الرُّمَّانِ الْجِلْدِيَّةِ عَلَى مَادَّةٍ مُلَوْنَةٍ دَابِغَةٍ اسْتُخْدِمَتْ لِلصَّبَاغَةِ مُنْذُ مِائَاتِ السَّنِينَ. وَ تَنْمُو شَجَرَةُ الرُّمَّانِ جَيِّدًا فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ وَالْحَارَةِ .



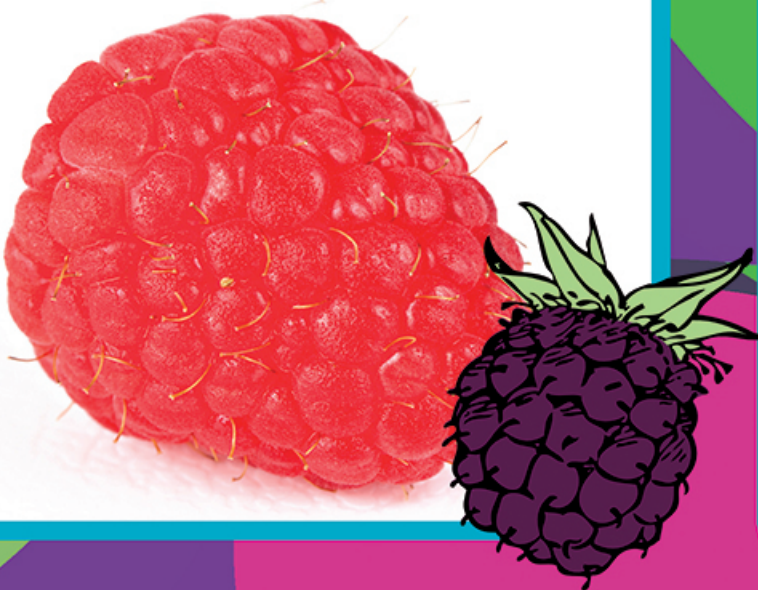
الْبَرْقُوقُ :

نَبَاتٌ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْوَرْدِيَّةِ، وَهُوَ عَلَى عِدَّةِ أَنْوَاعٍ: مِنْهُ الْبَرْقُوقُ الْأَبْيَضُ، وَالْبَرْقُوقُ الْأَحْمَرُ، أَمَّا الْبَرْقُوقُ الْبَرِّيُّ فَإِنَّ فَاكِهِتَهُ فِيهَا شَيْءٌ مِنَ الْحُمُوضَةِ أَوْ الْمَرَارَةِ وَسَجَرَتُهُ ذَاتَ أَشْوَالٍ سَمَرَاءَ . وَيَحْتَوِي عَلَى مَوَادٍّ قَابِضَةٍ لِلأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ، وَيُمْكِنُ أَنْ تُسْتَخْدَمَ أَوْراقُ الْبَرْقُوقِ فِي عِلَاجِ الْجُرُوحِ وَالنَّزِيلِ نَظَرًا لِاحْتِوَائِهَا عَلَى مَوَادٍّ قَابِضَةٍ .



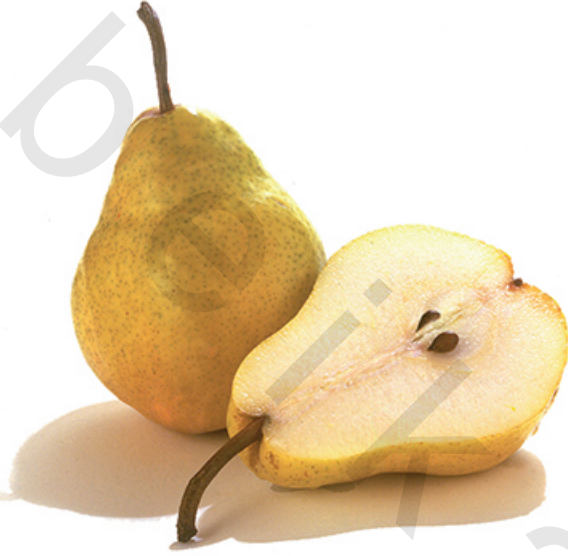
التُّوتُ :

جِنْسُ شَجَرٍ يُزْرَعُ لثَمَرِهِ، يَتَّبِعُ فَصِيلَةَ التُّوتِيَّاتِ، وَهُوَ نَوْعَانِ: التُّوتُ الْأَبْيَضُ الَّذِي تُؤْكَلُ ثِمَارُهُ، وَيُرَبَّى عَلَى وَرْقِهِ دُوْدُ الْقَرْ، وَتَكُونُ أَزْهَارُهُ ذَاتَ لَوْنٍ أَصْفَرٍ مَائِلٍ إِلَى الْإِخْضَارِ، وَ النَّوعُ الثَّانِي: التُّوتُ الْأَسْمَرُ أَوْ الْبِنْفَسَجِيُّ وَ أَشْجَارُهُ أَقْلُ حَجْمًا وَ نُهُومًا مِنْ أَشْجَارِ التُّوتِ الْأَبْيَضِ، وَ كُلُّ أَنْوَاعِ التُّوتِ تَحْتَوِي عَلَى مُغَذِّياتٍ نَبَاتِيَّةٍ مُكَافِحَةٍ لِلسَّرَطَانِ، لَكِنَّ التُّوتَ الْأَسْوَدَ عَلَى وَجْهِ الْخُصُوصِ يَحْتَوِي عَلَى تَرْكِيزَاتٍ عَالِيَةٍ جِدًّا مِنَ الْمَوَادِّ الْكِيمِيَاءِيَّةِ النَّبَاتِيَّةِ .



الْكُمَثْرَى :

أَوْ الْأَجَاصُ وَهُوَ نَبَاتٌ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْوَرْدِيَّةِ. شُعْبَةُ الْبَذَرِيَّاتِ. وَ لَهَا فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ وَمُفِيدَةٌ لِحَيَاةِ الْإِنْسَانِ. فَهِيَ تَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ مِنَ الْأَحْمَاضِ الْعُضْوِيَّةِ وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ النَّافِعَةِ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى تَهْدِئَةِ الْمَعِدَةِ وَ سُرْعَةِ الْهَضْمِ. وَ تُسَاعِدُ فِي التَّخْفِيفِ مِنْ ضَغْطِ الدِّمِ الْمُرْتَفِعِ؛ لِأَحْتِيَائِهَا عَلَى الْمَاعْنِيسُيُومِ. كَمَا تُعَدُّ مُنَظِّمًا قَوِيًّا لِلْمَعِدَةِ وَالْأَمْعَاءِ .



الْخُوخُ :

نَبَاتٌ صَيْفِيٌّ يَتَّبِعُ جِنْسَ الْبَرْقُوقِ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْوَرْدِيَّةِ. حُلُو الْمَذَاقِ ذُو رَائِحَةٍ



الْأَفُوكَادُو :

نَبَاتٌ مِنْ فَصِيلَةِ الْغَارِيَّاتِ. مَوْطِنُهَا الْأَصْلِيُّ
أَمْرِيكََا. وَهُوَ ذُو أَوْراقٍ وَزَهْرَاتٍ صَغِيرَةٍ ضَارِبٍ
لَوْنُهَا إِلَى الْخَضِرَةِ. وَثَمَرَةُ الْأَفُوكَادُو
يَتَرَاوَحُ شَكْلُهَا بَيْنَ الْمُسْتَدِيرِ إِلَى
الْكَمَثَرِيِّ. وَيَتَفَاوَتُ حَجْمُهَا بَيْنَ الْكَبِيرِ
وَالصَّغِيرِ. وَ يَخْتَلِفُ لَوْنُهَا حَسَبَ الصَّنْفِ
مِنَ الْأَخْضَرِ إِلَى الْأَحْمَرِ إِلَى الْأَسْوَدِ . وَهُوَ
سَهْلُ الْهَضْمِ، يُنَشِّطُ الْكَبِدَ، وَيُسَاعِدُ
عَلَى تَصْرِيفِ الْمَضَلَّاتِ مِنَ الْأَمْعَاءِ .



الْكِيُوِي :

فَاكِهَةٌ بَيْضَاوِيَّةُ الشَّكْلِ، وَقَشْرَةُ الثَّمَرَةِ ذَاتُ لَوْنٍ بُنِّيٍّ
أَمَّا اللَّبُّ فَغَالِبًا مَا يَكُونُ أَخْضَرَ اللَّوْنِ وَيَحْتَوِي عَلَى
بُذُورٍ سَوْدَاءَ صَغِيرَةٍ. الَّتِي تُؤْكَلُ مَعَ اللَّحْمِ، وَالْأَجْزَاءُ
الْمُسْتَخْدَمَةُ : الثَّمَارُ، الْأَوْراقُ وَ الْجُذُورُ .
وَ هُوَ نَبَاتٌ شَجَرِيٌّ ثَنَائِيٌّ الْمَسْكَنِ أَحَادِيُّ الْجِنْسِ، 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 جَدًّا بِفَيْتَامِينِ C. وَيَحْتَوِي أَيْضًا
عَلَى أَمْلَاحِ الْفُسْفُورِ، وَالْبُوتَاسِيُومِ، وَالْحَدِيدِ .



الْمَانْجُو:

فَاكِهَةٌ صَيْفِيَّةٌ مِنْ فَصِيلَةِ الْبَطْمِيَّةِ، وَتَتَمَيَّزُ بِطَعْمِهَا اللَّذِيزِ وَاحْتَوَائِهَا عَلَى الْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ وَمُضَادَّاتِ الْأَكْسَدَةِ وَفِيهَا أَيْضًا إِنْزِيمٌ يُسَاعِدُ عَلَى تَهْدِئَةِ الْمَعِدَةِ، وَتَحْتَوِي الْمَانْجُو عَلَى كَثِيرٍ مِنْ فَيْتَا-إِمِينِ سِي، وَفِي الْهِنْدِ تُسْتَخْدَمُ الْمَانْجُو لِإِقْفَافِ النَّزْفِ وَتَقْوِيَةِ الْقَلْبِ وَتَنْشِيطِ الذَّهْنِ، وَتَعْمَلُ الْمَانْجُو عَلَى بِنَاءِ الدَّمِّ وَتُسَاعِدُ فِي حَالَاتِ الْإِصَابَةِ بِالْأَنْيَمِيَا لِاحْتَوَائِهَا عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْحَدِيدِ .



الطَّماطم:

نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْبَادَنْجَانِيَّةِ، يُزْرَعُ فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ وَالْحَارَةِ، وَهِيَ مِنَ الْفَاكِهَةِ الْمُفِيدَةِ الَّتِي تُضْفِي الطَّعْمَ اللَّذِيزَ عَلَى الْأَكْلَاتِ، هَذَا بِالإِضَافَةِ إِلَى أَنَّهَا غَنِيَّةٌ بِالكَثِيرِ مِنَ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيِّ الْمُفِيدَةِ كَالْمَعَادِنِ الْأَسَاسِيَّةِ وَ عَدَدٍ مِنَ الْفَيْتَامِينَاتِ الضَّرُورِيَّةِ، وَأَيْضًا مَوَادَّ تَتَمَيَّزُ بِخَوَاصِّ مُضَادَّةٍ لِلأكْسِدَةِ وَ تُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجِلْدِ وَالْبَشْرَةِ .





الْأَنَانَسُ:

فَاكِهَةٌ اسْتَوَائِيَّةٌ لَا تَنْبُتُ إِلَّا فِي الْمَنَاطِقِ
الْاسْتَوَائِيَّةِ، وَلِلْأَنَانَسِ شَكْلٌ هَرَمِيٌّ وَمُمَيِّزٌ وَلَا فِتَّةٌ
لِلنَّظَرِ، لَذِيذُ الطَّعْمِ وَيُمْكِنُ تَحْوِيلُ مُحْتَوَاهُ إِلَى
عَصِيرٍ، وَيَمْلِكُ اللَّوْنُ الْأَصْفَرَ الْخَفِيفَ
(الْيَهُونِي)، وَ يَحْتَوِي الْأَنَانَسُ عَلَى كَمِّيَّاتٍ
كَبِيرَةٍ جِدًّا مِنَ السُّكَّرِ، وَ غِنًى جِدًّا بِالْفَيْتَامِينَاتِ .



السَّمَامُ:

فَاكِهَةٌ صَيْفِيَّةٌ تُسَمَّى الْبَطِيخَ الْأَصْفَرَ حَيْثُ أَنَّ لُبَّهُ
أَصْفَرُ اللَّوْنِ ضَارِبٌ لِلْخَضَرَةِ. وَ السَّمَامُ غِنًى
بِالْفَيْتَامِينَاتِ A وَ C وَالْمَعَادِنِ وَالْأَلْيَافِ فَمَيْتَامِينِ A
ضَّرُورِيٌّ لِنُمُو الْأَنْسِجَةِ وَيُسَاعِدُ الْعَيْنَيْنِ عَلَى الرُّؤْيَةِ
الطَّبِيعِيَّةِ فِي الظَّلَامِ وَفَيْتَامِينِ C الضَّرُورِيٌّ لِإِنْتِاجِ
الْجِسْمِ لِلْحَدِيدِ .

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

الْكَاكَ :

شَجَرَةٌ مُثْمِرَةٌ تَعُودُ بِأَصْلِهَا لِبِلَادِ الصَّيْنِ
وَالْيَابَانِ. وَمِنْهَا انْتَقَلَتْ إِلَى بَقِيَّةِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ.
وَ تَزْرَعُ حَالِيًا فِي الْبَسَاتِينِ أَوْ فِي الْحَدَائِقِ
الْمَنْزِلِيَّةِ كَشَجَرَةٍ تَزْيِينِيَّةٍ. وَتُعْطِي الثَّمَارَ فِي
فَصْلِ الْخَرِيفِ وَ حَتَّى أَوَاسِطِ فَصْلِ الشِّتَاءِ.
وَتَحْتَاجُ أَشْجَارُ الْكَاكَ إِلَى صَيْفٍ مُعْتَدِلٍ
الْحَرَارَةِ وَ لَرُطُوبَةٍ جَوِّيَّةٍ عَالِيَةٍ نِسْبِيًّا. لِذَا
تَنْتَشِرُ الْأَشْجَارُ فِي الْمَنَاطِقِ السَّاحِلِيَّةِ وَ فِي
الْأَرَاضِي الطَّنِينِيَّةِ الْغَنِيَّةِ بِالْمَوَادِّ الْعُضْوِيَّةِ .



الْفَرَاوْلَةُ :

نَبَاتٌ عَشْبِيٌّ وَيُدْعَى بِفَاكِهَةِ الرَّسَاقَةِ. وَ
تُطْلَقُ التَّسْمِيَّةُ عَلَى الثَّمَرَةِ أَيْضًا . تَتَّبِعُ
الْفَرَاوْلَةُ الْفَصِيلَةَ الْوَرْدِيَّةَ. وَهِيَ مِنْ
مَحَاصِيلِ الْخَضِرِ غَيْرِ التَّقْلِيدِيَّةِ.
وَيُمْكِنُ الْقَوْلُ بِأَنَّهَا مِنَ الْمَحَاصِيلِ
الْبُسْتَانِيَّةِ ذَاتِ الْعَائِدِ الْكَبِيرِ. وَ يُمْكِنُ
تَصْدِيرُهَا مُجَمَّدَةً أَوْ مُصَنَّعَةً أَوْ طَازِجَةً .
وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالْأَمْلاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ حَيْثُ
تَحْتَوِي عَلَى الْأَمْلاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ
كَالْكَالْسِيُومِ وَ الْحَدِيدِ وَ الْفُسْفُورِ.
كَمَا تَحْتَوِي عَلَى حَامِضِ اللَّيْمُونِ
وَحَامِضِ التَّفَاحِ .





فانيليا

ح





الْكُرْنَبُ (المَلْفُوفُ) :

نَبَاتٌ ثُنَائِي الْحَوْلِ، مِنَ الْفَصِيلَةِ الصَّلِيبِيَّةِ، وَهُوَ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي تَنْمُو فِي التُّرْبَةِ الْخُصْبَةِ، وَلَهُ سَاقٌ قَصِيرَةٌ غَلِيظَةٌ، وَبُرْعَمٌ فِي الرَّأْسِ، يَلْتَفُّ وَرَقُهُ بَعْضُهُ عَلَى بَعْضٍ، وَيَنْبُتُ فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِ، وَيُسَمَّى أَيْضًا الْمَلْفُوفُ، وَهُوَ مِنَ الْمَحَاصِيلِ الشَّتَوِيَّةِ، وَيَنْمُو فِي الْجَوِّ الْبَارِدِ الرُّطْبِ .

الْكَرْفَسُ :

عُشْبٌ ثُنَائِي 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 الْجَذُورُ وَزَيْتُ الْبُذُورِ وَرَائِحَةُ النَّبَاتِ قَوِيَّةٌ وَمُمَيِّزَةٌ وَلَهُ طَعْمٌ عِطْرِيٌّ .



الْفُولُ :

نَبَاتٌ عَشْبِيٌّ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْقَرْنَبَةِ، أَزْهَارُهُ ذَوَاتُ عَرَفٍ،
يُزْرَعُ فِي الْخَرِيفِ، وَيَنْضَجُ فِي الرَّبِيعِ، وَيُسْتَعْمَلُ
غِذَاءً لِلْإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانِ، وَأَوْرَاقُهُ قَصِيرَةٌ الْعُنُقِ، أَمَّا
الْأَزْهَارُ فَتَشْبَهُ كَثِيرًا أَزْهَارَ الْفَاصُولِيَا، إِلَّا أَنَّهَا
تَخْتَلِفُ عَنْهَا بِوُجُودِ عِلَامَاتٍ سَوْدَاءَ عَلَيْهَا . وَالْفُولُ
بِعَكْسِ الْبُقُولِ الْأُخْرَى يُمَكِّنُهُ مَقَاوِمَةُ الْبُرُودَةِ،
وَلِذَلِكَ فَهُوَ يُزْرَعُ فِي مِصْرَ شِتَاءً، وَلَكِنَّهُ لَا يَقَاوِمُ
حَرَارَةَ الْجَوِّ الشَّدِيدَةِ .



الْفُجْلُ :

نَبَاتٌ عَشْبِيٌّ حَوْلِيٌّ أَوْ ثَنَائِيٌّ الْحَوْلِ، مِنَ
الْخَضِرَوَاتِ الْجَذَرِيَّةِ الْمَأْكُولَةِ،
يَتَّبَعُ الْفَصِيلَةَ الصَّلِيبِيَّةَ، تُوَكَّلُ
جَذُورُ الْفُجْلِ كَجَذُورِ أَوْ أَوْرَاقِ وَتَعْمَلُ
عَلَى تَنْشِيطِ الشَّهِيَّةِ لِلطَّعَامِ، وَيَعْدُ
الْفُجْلُ مِنَ النَّبَاتَاتِ الَّتِي تُحِبُّ
الطَّفْسَ الْمُعْتَدِلَ الْمَائِلَ إِلَى الْبُرُودَةِ،
وَلَكِنَّهُ مِنَ الْمَحَاصِيلِ الْقَادِرَةِ عَلَى
تَحْمِلِ دَرَجَاتِ الْحَرَارَةِ الْعَالِيَةِ
نَسْبِيًّا .



الثُّومُ:

عُشْبٌ ثُنَائِي الْحَوْلِ مِنَ الْفَصِيلَةِ الزَّنْبَقِيَّةِ
وَلَهُ فِي الْأَرْضِ فُصُوصٌ كَثِيرَةٌ. وَهُوَ شَدِيدُ
الْحَرَاةِ قَوِي الرَّائِحَةِ، يُسْتَعْمَلُ فِي الطَّبِّ.
وَتَتَكَوَّنُ نَبْتُهُ الثُّومُ مِنْ فُصُوصٍ مُغْلَفَةٍ بِأُورَاقٍ
سَيْلِيلُوزِيَّةٍ شَفَافَةٍ لَتَحْفَظُهَا مِنَ الْجَفَافِ .
وَتُوجَدُ أَصْنَافٌ كَثِيرَةٌ مِنَ الثُّومِ، يُمَكِّنُ تَنَاوُلُ
الثُّومِ طَازِجًا أَوْ رَطْبًا وَصَحِيحًا أَوْ مَدْقُوقًا مَعَ
الْأَكْلِ لِتَحْسِينِ الطَّعْمِ، أَوْ حَتَّى تَنَاوُلِهِ
مَطْبُوخًا مَعَ الْأَطْعِمَةِ .



البَصَلُ:

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



الْقَرْنَبُطُ:

نَبْتَةٌ غَنِيَّةٌ بِالْمَوَادِّ الْكَبْرِيَّيَّةِ. تُعْرَفُ أَيْضًا بِاسْمِ الزَّهْرَةِ. إِنَّ الْقَرْنَبُطَ مِنْ أَكْثَرِ الْخَضِرَاوَاتِ احْتِوَاءً عَلَى الْمَادَّةِ الْفُوسْفُورِيَّةِ فَهُوَ لِذَلِكَ مُقَوٌّ لِلْبَنِيَّةِ؛ لِأَنَّ الْفُوسْفُورَ مِنْ أَحْصَ مُرَكِّبَاتِهَا . وَذَكَرَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ أَنَّهُ مِنْ الْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي تُحَلَّلُ جِمَضُ الْبُولِيكِ وَنَصَحُوا بِأَكْلِهِ لِهَذَا السَّبَبِ .



الْبَازِلَاءُ:

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



الْخَسُّ:

نَبَاتٌ عُشْبِيٌّ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْمُرَكَّبَةِ عَرِيضُ
الْوَرَقِ، وَهُوَ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي تُؤْكَلُ
أُورَاقُهَا طازِجَةً أَوْ فِي السَّلَاطَاتِ، وَ يَنْمُو
الْخَسُّ فِي فَصْلِ الرَّبِيعِ وَتُسْتَعْمَلُ أُرَاقُهُ
كَمَادَّةٍ أَسَاسِيَّةٍ فِي السَّلَاطَاتِ، وَهُوَ غَنِيٌّ
بِالْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ وَ بِخَاصَّةِ الْفَيْتَامِينَاتِ
وَالْأَمْلَاحِ وَالزُّيُوتِ وَالْبُرُوتِينَ، وَيُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ
جُدْرَانِ الشَّرَائِبِ .

الْقُلُقَاسُ :

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





البامية :

نباتٌ حَوْلِيٌّ أَوْ ذُو حَوْلَيْنِ وَهُوَ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْخُبَازِيَّةِ. وَهِيَ قُرُونٌ مُسْتَطِيلَةٌ مُغَطَّاةٌ بِزَغَبٍ نَاعِمٍ. وَهِيَ نَبَاتٌ زَهْرِيٌّ تُوَكَّلُ ثِمَارُهُ الْخَضِرَاءُ. وَيَصِلُ طُولُ النَّبَاتِ إِلَى 2 مِتر .

وَالْأَوْرَاقُ عَرِيضَةٌ يَصِلُ طُولُهَا مَا بَيْنَ 10 إِلَى 20 سم. وَتُطَبَّخُ الْبَامِيَّةُ بَعْدَ طَرُقٍ وَتُعَلَّبُ أَوْ تُجَفَّفُ وَيُنْتَجُ مِنْ سِيقَانِهَا وَالثَّمَارِ النَّاضِجَةِ نَوْعٌ مِنَ الْأَلْيَافِ يُسْتَعْمَلُ فِي صِنَاعَةِ النَّسِيجِ وَالْوَرَقِ .

اللَّفْتُ :

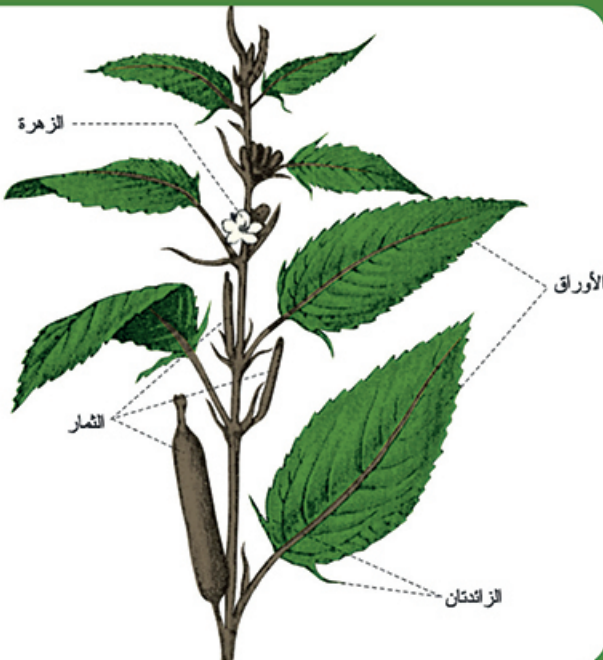
بَقْلٌ زَرَاعِيٌّ جَذْرِيٌّ مِنَ الْفَصِيلَةِ الصَّلِيبِيَّةِ. ضُرُوبُهُ الْبُسْتَانِيَّةُ كَثِيرَةٌ. وَهُوَ يُؤْكَلُ مَسْلُوقًا. وَيَنْمُو عَادَةً فِي الْمَنَاطِقِ ذَاتِ الْمَنَاحِ الْمُعْتَدِلِ . وَيَحْتَوِي اللَّفْتُ عَلَى فَيْتَامِينَاتٍ أ - ب - ج. وَهُوَ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الَّتِي يَكْثُرُ اسْتِخْدَامُهَا بَعْدَ تَخْلِيلِهَا أَوْ سَلْقِهَا وَتَمْلِيحِهَا وَيَكْثُرُ فِي الْأَسْوَاقِ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ .





الْفَاصُولِيَا:

نَبَاتٌ مِنَ الْفَصِيلَةِ الْبُقُولِيَّةِ، وَالْفَاصُولِيَا الْخَضِرَاءُ تَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينَاتٍ (أ)، (ب)، (ج) كَمَا أَنَّهَا غَنِيَّةٌ بِكَمِّيَّاتٍ لَا بَأْسَ بِهَا مِنْ أَمْلَاحٍ: الْكَالْسِيُومَ، وَالْفُسْفُوفَ، تَفِيدُ قُرُونَهُ وَلَا سِيَّيَمَا الْخَضِرَاءُ الطَّازِجَةُ فِي تَخْفِيفِ السُّكَّرِ بِالدَّمِ، وَتُعَالِجُ أَمْرَاضَ الْمَفَاصِلِ وَ الرُّومَاتِيْزِمَ .



الْمُلُوخِيَّةُ:

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

الْجَرَجِيرُ:

الْجَرَجِيرُ نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ (سَنَوِيٌّ) أَوْ رَاقَهُ رَيْشِيَّةٌ
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 عُشْبٌ 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 أَنْوَاعِ اللُّوبِيَاءِ
الظَّفْرِيَّةُ الْمَعْرُوفَةُ اخْتِصَارًا بِاللُّوبِيَاءِ .
وَتُفِيدُ قُرُونُ اللُّوبِيَا وَلَا سِيَّمَا الْخَضِرَاءُ
الطَّازِجَةُ فِي تَخْفِيزِ السُّكَّرِ بِالْدَّمِ وَتُزْرَعُ
اللُّوبِيَاءُ لِأَوْرَاقِهَا فِي الْمَنَاطِقِ ذَاتِ الْمَعْدَلَاتِ
عَالِيَةِ الْأَمْطَارِ، وَلِبُذُورِهَا فِي الْمَنَاطِقِ ذَاتِ
الْمَعْدَلَاتِ مُنْخَفِضَةِ الْأَمْطَارِ .



الباذنجان :

نبات حول عشبى 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 ببغض المركبات المفيدة مثل الزنك و البوتاسيوم. ويساعد على خفض الوزن، ويحتوي على نسبة عالية من المَوَادِّ المُكَافِحَةِ لِلسرطان.



البطاطس :

نبات يتبع الفصيلة الباذنجانية، وهي تزرع حاليًا 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 و الحديد و المغنيسيوم و البوتاسيوم، وبها مادة قادرة على امتصاص السموم من الجسم.



المقدونيس :

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