رواق أخضر

# الفيفاي..
# شجرة كل الفصول.. والفوائد

**تعدّ السلطنة من البلدان الغنية بمختلف أنواع النباتات بسبب اتساع رقعة أراضيها واختلاف تضاريسها، ورغم المنظر القاحل الذي تبدو عليه معظم الأراضي العمانية إلا انها تضم مجموعة متنوعة من النباتات والأشجار والمحاصيل المختلفة التي تختلف من منطقة لأخرى حسب طبيعة كل منطقة ومناخها وتضاريسها.**

ومن أشجار الفاكهة التي توجد في السلطنة شجرة «الفيفاي» وهي فاكهة استوائية يكثر وجودها وزراعتها في محافظة ظفار وتعدّ أهم الزراعات والمنتجات بعد الموز والنارجيل، وهي من حيث الشكل واللون والطعم قريبة أو أشبه بحبة «مانجو» ضخمة.

وكان معروفًا منذ القدم ان شجرة الفافاي تُهدى ولا تباع، وكان هذا العرف منتشرًا عند مزارعي محافظة ظفار، لكن الأمور تغيرت بعد ذلك وأصبحت النظرة لهذه الشجرة وثمارها نظرة تجارية وأصبحت تدر ثمارها أرباحًا على زارعيها.

والفيفاي من الأشجار التي لا تحتاج الى عناية مستمرة ومتابعة دائمة، وهناك من يقول «اترك البذرة وتعال بعد فترة لتجني الثمار» فهذا دليل على عدم حاجتها للعناية وقدرتها على النمو وحدها شرط ان تكون البذرة في أرض خصبة فيها طمي محلي أحمر وسماد، وتتوافر فيه مكونات الغذاء اللازمة لنمو الشجرة.

وتعدّ فصل الخريف أفضل الفصول لزراعة وغرس «الفافاي» لأن الجو يكون مناسبًا من حيث درجة الحرارة، وتزرع هذه الشجرة أحيانًا بين أشجار الموز والنارجيل ولكن من الأفضل زراعتها منفردة ولغرس شجرة يتم حفر حفرة عمقها ١٥ سنتيمترًا في مكان ملائم قريب من الماء وبعد وضع الشتلة فيه تترك حتى تنمو وتكبر، ويتراوح طول

شجرة الفيفاي من مترين الى خمسة أمتار. وتبدأ بإعطاء ثمارها عندما يصل عمرها ما بين ستة أشهر وسنة.

والشجرة المؤنثة هي التي تثمر وتكون عناقيدها قصيرة وأحادية الزهرة عكس الشجر المذكر الذي لا يثمر وعناقيده طويلة ولكل منها عدة أزهار وهي أي شجرة الفافاي دائمة الخضرة طوال العام وساقها طويلة وعارية وتحمل في أعلاها مجموعة من الأوراق المفصصة وأعناقها طويلة تتصل بالساق مباشرة وتحمل الأزهار والثمار.

وشجرة الفيفاي حساسة لتأثير الرياح التي تستطيع تمزيق أوراقها، ولهذا السبب فقد يلجأ بعض المزارعين الى زراعة الفافاي بجانب أشجار النارجيل التي تقوم بحمايتها.

وشجرة الفيفاي تتميز بأنها شجرة كل المواسم كما يقال لأنها من الأشجار ذات الاثمار المستمر وغير المحدد بأي فصل من فصول السنة، ويصل عمر شجرة الفيفاي الى أربع أو خمس سنوات.

وتتنوع ثمار الفيفاي بين المستطيلة والمستديرة والكمثرية والثمار المستطيلة الأقل بذوراً والأكثر حلاوة، وقد دخلت السلطنة العديد من الأنواع المستوردة ذات الثمار الأكبر حجماً وان كانت أقل عددًا وأقل حلاوة وليونة من النوع المحلي.

وعندما تبدأ ثمرة الفيفاي بالنضوج فإن لونها يميل الى الاصفرار كما يحدث عند ثمار الموز، وتزداد حلاوتها ويصبح داخلها أو لحمها كما يطلق عليه أصفر أو برتقاليًا به عدد من البذور السوداء التي كلما زاد عددها كانت ثمرة الفافاي أحلى مذاقً.

ويتم قطف الثمار عندما تبدأ بالاصفرار أو عندما تنضج، في حين يتم قطف بعض الثمار قبل نضجها في حال سيتم ارسالها لمناطق بعيدة أو تصديرها، لهذا يتم تفضيل الثمار غير الناضجة أو التي ما زالت خضراء.

فوائد: كغيرها من الأشجار التي تجود بها الطبيعة وتقدم ثماراً لذيذة، فإن فوائد الفيفاي كثيرة، وتركز معظمها في الجانب الطبي، حيث تعدّ الكثيرون لثمار الفافاي فوائد طبية منها ازالة الصفراء وعلاج بعض حالات الأمراض العصبية وفتح الشهية، كذلك فهي مدرة للبول وتساعد على التخلص من الحصى الموجودة في المسالك البولية، ويقول البعض ان تناول ثمار الفافاي يمنع البدانة ويشفي كثيرًا من أمراض الجلد.

وبما ان الفيفاي ثمرة تلعب الطبيعة دورًا كبيرًا في نموها وحياتها فإن ثمارها غنية جداً بالفيتامينات. وتساعد على الهضم وتليين المعدة، ويقال ان ثمارها مفيدة لمرضى السكري. وهي غنية ببعض المواد الكربوهيدراتية والعناصر المعدنية الضرورية للجسم.

كما ان تناولها يفيد في معالجة وتجنب قرحة المعدة لاحتوائها على أنزيم «البابين» ذي القدرة على هضم مختلف البروتينات وتستخدم خميرته لسرعة انضاج لحوم الذبائح الكبيرة السن القاسية.

وللفيفاي استعمالات كثيرة وفي شتى المجالات المتعلقة بالطعام وثمارها تؤكل اما طازجة مثلجة كالشمام والجح والبطيخ. وقد تطبخ مثل القرع العسلي مع إضافة السكر اليها، وتدخل ثمرة الفيفاي في صناعة الفطائر والحلويات كما تدخل ثمارها الخضراء غير الناضجة بشكل كامل في صنع بعض أنواع السَلَطات، أما ثمارها الخضراء بالكامل والصغيرة الحجم والتي تكون في بداية نموها فإنها تستخدم في صناعة المخللات.

**المصدر: وزارة الزراعة والثروة السمكية**