

رز العنبر والخضروات والفواكه مع مصطلحات باللهجات العربية

وفاء النظمة

[تقدم هذه الدراسة المتواضعة العديد من المعلومات المترابطة عن الزراعة والتغذية آخذة بنظر الإعتبار بعض المحاصيل الزراعية في العراق مثل رز العنبر والخضروات والفواكه وكيفية زرعها عامة وفي العراق خاصة والمشاكل التي تؤثر على إنتاجها ، كما وتبين الفوائد الصحية لبعض من الخضار والطرق المثلى لطبخها . وهي البذرة الأولى لسلسلة من دراسات قادمة مماثلة حول الزراعة والأكل في العالم العربي تصبو الى توعية عامة الناس خاصة النساء والشباب بأمور كيفية زرع المحاصيل ، تحقيق الإكتفاء الذاتي واختيار الغذاء الصحي . سيكون في كل دراسة جدول مصطلحات باللهجات العربية والفصحى والإنجليزية مع دعوة لمشاركة القراء والقارئات في توفير هذه المصطلحات]

كانت رائحة رز العنبر في العراق بعقدي الستينات والسبعينات كما أتذكرها متميزة و ما تزال في ذهني لحد الآن فكلما طبخ الرز تفوح منه رائحة لذيذة مرخية للأعصاب وتنتشر خارج البيت .

في العام الماضي جاء ذكر رز العنبر في الرسائل الألكترونية قرب إحتفالنا بعيد البذور العالمي في السادس والعشرين من نيسان (إبريل) . لم يكن في إعتقادي بأن رز العنبر كان يزرع في العراق في سنين الحصار العالمي ضد العراق ، ولكن بعد تحريات عدة دامت أكثر من سنة تبين بأن رز العنبر كان يزرع ولكن بكميات أقل من العقود السابقة . حيث كانت في التسعينات كمية المياه الواردة للعراق في موسم زراعة الرز غير كافية لزراعته لذا قررت وزارة الزراعة تبعا لكميات المياه الواردة الى البلد أن تقلص المساحة

الزراعية للرز بنسبة 50% على أن يتجه الزراعيون الى زراعة محاصيل تحتاج الى مياه أقل من الرز كمحاصيل البذور الأخرى . تحتاج بذور الشلب (الرز) الى مياه وفيرة جدا وتتطلب السقي اليومي كما ويتوجب غمرها بالمياه لمدة عشرين يوما في البداية حيث تستغرق الفترة ما بين إنباتها وحصادها حوالي 130 يوما . كانت وما تزال أكثر المدن المنتجة لرز العنبر هي الديوانية والنجف وفيهما تنمو أجود الأنواع .

في السنين الأولى من الحصار (1990-1994) كان إنتاج الرز في العراق ثابتا ويبلغ حوالي 200 ألف طن رغم ارتفاع مساحة الأراضي الزراعية من 85 ألف هكتار (في عام 1992) الى حوالي 100 ألف هكتار (1994) ، ولكن في عامي 95 و 96 حصلت طفرة في الإنتاج والمساحة المزروعة معا حيث ارتفعت الأخيرة الى 148 ألف هكتار وازداد الإنتاج ما بين ثلاثمائة ألف الى ثلاثمائة وخمسين ألف طن . وبقي إنتاج الشلب على مدى أربع سنين (1995-1999) ثابتا على حوالي 300 ألف طن سنويا .

في سنين الجفاف (2000-2003) وبسبب قلة الواردات المائية في نهري دجلة والفرات انخفضت المساحة الزراعية لمحصول الرز الى 100 ألف هكتار وبالتحديد في عامي 2001 و 2002 انخفض إنتاج الشلب الى ما بين 150 و 170 ألف طن سنويا.

وعندما نقارن هذه الإنتاجية الأخيرة والمتأثرة بقلة المياه المتاحة لزراعة الشلب قبل الإحتلال مع إنتاج الشلب في ظل واقع الحال بعد الحرب الثالثة والإحتلال وانخفاض مستوى الأنهار الشديد ، نجد إنتاج الشلب في انخفاض مستمر : فمثلا في عام 2006 كانت المساحة الزراعية لرز العنبر في النجف 186427 دونما والإنتاجية 141595 طنا ، والمساحة المزروعة في الديوانية (القادسية) 145112 دونما والإنتاجية 114462 طنا ، بينما في عام 2009 صارت المساحة الزراعية في النجف 173639 دونما وفي الديوانية 111599 دونما ، علما بأن الدونم في العراق يساوي 2500 متر

مربع (وقياسه مختلف في دول عربية أخرى*) والهكتار العراقي يعادل أربع دونمات .

أكثر مدن الجنوب تضررا في انتاجية الرز هي الناصرية (ذي قار) فبعد أن كانت المساحة الزراعية 26525 دونما في عام 2006 ، أصبحت 4394 في 2009 . في حين أن محافظة ديالى (بوسط العراق) أكثر المدن العراقية تضررا وشحة المياه فيها وصلت الى حالة طوارئ انتاجية الرز فيها مثل كافي لإعطاء صورة واضحة على الحالة السيئة التي يواجهها أهل ديالى ، ففي عام 2006 كانت المساحة الزراعية 61219 دونما مقابل تلاشيها كليا في 2009 . كانت محافظة ديالى تعتبر من أكثر المدن العراقية شهرة بجمال بساينها وجودة فواكهها الحمضية ذات النكهة المميزة لذا سُميت بمدينة البرتقال ، كما اشتهرت أيضا بزراعة الرمان .

منذ عام 2004 بدأت المياه تقل نتيجة انخفاض واردة الأنهار وتدني مستوى هطول الأمطار ، مما أدى بمزارعي الرز في بعض مناطق العراق الى استخدام طريقة الشتال وهي الفضلى حيث يطلق عليها نظام تكثيف الرز. تقلل هذه الطريقة من استهلاك المياه بحدود 10- 20 % كما وتقلل استخدام البذور للدونم الواحد ، أي أنها تعظم الإنتاجية في وحدة المساحة ، فالشتال (على عكس زراعة البذور) لا تتطلب غمر مستمر في المياه . طبقت هذه الطريقة في عام 2008 بالسماوة (المتنى) وفي عام 2009 بالنجف والديوانية (القادسية) وكانت ناجحة ولكن لا توجد احصائيات لمعرفة مدى نجاحها .

أما زراعة الخضروات والفواكه في العراق فلقد كانت تتأثر بطريقة مباشرة بالحروب ومستوى المياه في الأنهار وكميات الأمطار الهائلة . ففي السنين الثلاثة الأولى من فترة الحصار (1990-2003) كان العراق يستورد بعض المحاصيل الزراعية من الأردن ولكن عموما ومنذ نهاية عام 1993 والى

2000 لم يستورد العراق أي من محاصيل الخضر حيث كان أغلبها يزرع في العراق ويكفي إنتاجه الحاجة المحلية .

عندما كنت أزور العراق في سنوات الحصار العالمي له ، كان الطعم اللذيذ للخضروات فيها يدهشني مقارنة بخضار وفاكهة الولايات الأمريكية والتي معظمها بلا طعم ولا رائحة وأحيانا حتى بلون غير مألوف . أتذكر لحد هذه اللحظة مذاق الجزر الحلو ولذة طعم وجمال الخس بطيف ألوانه الخضراء والصفراء في سنين الحصار ، لذا استفسرت من أخصائيي الزراعة عن بذور هاذين المحصولين وفيما إذا كانت مستوردة أو محلية وتبين أن نوع الخس ذو الأوراق الطويلة المتعارف عليه في العراق كان من بذور محلية ، وأما في حالة الجزر فمعظمه من بذور محلية والبعض القليل منها مستوردا .

وللعلم فإن الخضار أدناه كانت وما تزال حتى بعد الإحتلال تزرع من بذور محلية ولذا يستحسن على العراقيين شراءها لأنها صحية أفضل من المستوردة وأيضا لتشجيع الإقتصاد المحلي :

الباميا – كرفس (معدنوس) – كزبرة – شبنت – رشاد – كراث – نعناع – ريحان – السبانخ - نارنج

ولكن بعد الإحتلال صارت وللأسف غالبية بذور الخس والجزر تستورد ، وذات الحال مع الفجل والقرنبيط والطماطة والفاصوليا الخضراء . أما الباذنجان فأكثره منتجا من بذور محلية وبلغت زراعته من بذور عراقية في العام 2005-2006 خمسة أطنان رغم أن الحاجة المحلية له تسعة أطنان ، كما أن معظم بذور الخيار مستوردة ، ففي نفس العام كان إنتاج الخيار من بذور محلية أحد عشر طنا ولكن الحاجة هي خمس وخمسون طنا !

الشمندر والسبانخ

إزداد اهتمامي مؤخرا بالسبانخ والشمندر (يقال شوندر في العراق) لأسباب صحية ، فهما ما يزالان يزرعان من بذور عراقية .

معروف بين الأوساط العلمية أن ما يأكله الناس مزروعا بنفس بيئتهم وما يستهلك بموسمه هو الأكثر صحيا . فالشمندر له خاصية مكافحة المواد المسببة للسرطان وفيه نسبة عالية من الكربوهيدرات وقليلة جدا من السعرات الحرارية مما يجعله طعاما ممتازا لتخفيض الوزن . الشمندر مصدر جيد لحامض الفوليك وفيتامين سي (C) وهو مملوء بمضادات الأكسدة التي تساعد على تخفيض نسبة الكولسترول وبالتالي تجنب أمراض القلب . ولقد بينت العديد من التجارب العلمية بأنه يجنب سرطان القولون . ويحتوي الشمندر على البيتاسيامين وهي المادة التي تعطيه الصبغة الحمراء التي تمتصها كريات الدم ومعها تزداد قابلية حمل الأوكسجين للدم بنسبة 400 % .

على المزارعين الإحتفاظ بالأوراق الخضراء للشمندر وبيعها سوية مع جذوره الكروية الحمراء لأن هذه الأوراق غنية بالبوتاسيوم والكالسيوم والحديد وفيتامين سي . بالإمكان سلق أوراق الشمندر الخضراء على البخار لمدة عشر دقائق وإضافة الحامض وزيت الزيتون أو الجبن المبروش عليها وأكلها مع أطباق رئيسية . الشمندر وأوراقه الخضراء من أهم الخضروات للنساء في فترة مابعد الطمث (الدورة الشهرية) للأسباب المذكورة أعلاه ولإحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم التي تحتاجها النساء بالذات في ذلك السن ، كما وإنه يحتوي على فيتامين أي (A) .

موسم زراعة وحصاد الشمندر على العموم هو بين أيار (مايو) الى كانون الأول (ديسمبر) ، وفي العراق يكون في شهري تشرين الأول والثاني (نوفمبر) . ينضج الشمندر بعد شهرين أو ثلاثة ويحصد عندما يصل قطر

الجزر الكروي الأحمر من 5 الى 8 سنتمترات ، لهذا فمن الأفضل أكله في هذه الفترة مطبوخا من الثمر الطازج لا المُعلَّب . في حالة الإضطراب لإستخدام المعلبات فالأمثل هي الزجاجية .

أما السبانخ فهو مصدر ممتاز لفيتامين كي (k) وفيتامين أي وللمغنيسيوم وحامض الفوليك والحديد والكالسيوم وفيتامين سي وبّي 6 (B6) ، وهو أيضا مصدر جيد للبروتين لذا فلمن يرغب /ترغب في التقليل من أكل اللحوم الحمراء أو إيقافه ، السبانخ خير بديل . ومن فوائده أيضا تواجد فيتامين إي (E) ووفرة الألياف فيه . علما بأن موسم زراعة السبانخ في العراق هو في شهري تشرين الأول والثاني وإن زراعته في حدائق البيوت سهلة ، وتوفره الأسبوعي في الغذاء صحيا جدا .

والسبانخ مثل الشمندر غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على تجنب أمراض القلب والسرطان . كما ويحتوي على البيتا كاروتين (Beta -Carotene) وهذا سوية مع فيتامين سي يحافظ على خلايا الأمعاء والقولون . أما الحديد فهو مفيد لفقر الدم وللنساء في أيام العادة الشهرية ، في حين أن غنى السبانخ بالكالسيوم يجعله ضروريا للنساء في سن ما بعد الطمث الذي فيه تتعرض النساء الى نقص كبير في كثافة المادة العظمية . مضافا اليه أن فيتامين كي (k) يقلل من نشاط الخلايا التي تضعف العظام ، كما وإن البكتريا الجيدة في الأمعاء تُحوّل فيتامين كي 1 (K1) الى كي 2 (K2) الذي يحفز بروتين الأوستيوكالسن (Osteocalcin) في العظام .

أفضل طريقة لأكل السبانخ هي طازجة نيّة في السلطات لأن مادة الكلوروفيل الخضراء وفيتامينات أي (A) وسي (C) تحترق بالطبخ . وكما الحال مع كل الخضروات الورقية ، يجب تنقيع السبانخ في محلول الماء والخل الأبيض (ذو ال 5% حموضة) لمدة ربع ساعة لغرض التعقيم ومن ثم غسله واستخدامه في السلطة . وللفادة المضاعفة تحضر السلطة من

السبانخ النيّة والشمندر المسلوق وتزوق بأي نوع من أنواع التوت أو الرمان
والحامض وزيت الزيتون .

والطريقة الفضلى الأخرى لطبخ السبانخ هي على البخار في وعاء خشبي
مثقّب (على الطريقة الصينية اليابانية) أو في المصفي المعدني فوق قدر فيه
ماء يغلي لمدة عشرة دقائق أو أقل ثم يؤكل مع الحامض وزيت الزيتون
لوحده أو مع أطباق رئيسية كالبطاطا والسمك .

المؤشرات الرئيسية لمحصولي التلب وزهرة الشمس حسب المحافظة لسنة 2006							
MAIN INDICATORS FOR PADDY AND SUN FLOWER CROPS BY GOVERNORATE FOR THE YEAR 2006							
جدول (4/3)				Table (3/4)			
المحافظة	التلب		زهرة الشمس		Paddy		المحافظة
	المساحة المزروعة (دونم)	الانتاج (طن)	المساحة المزروعة (دونم)	الانتاج (طن)	المساحة المزروعة (دونم)	الانتاج (طن)	
	Cultivated Area (donum)	Production (Ton)	Cultivated Area (donum)	Production (Ton)	Cultivated Area (donum)	Production (Ton)	
Governorate	الغلة (كغم/دونم)	الغلة (كغم/دونم)	Yield (Kg/donum)	Yield (Kg/donum)	Yield (Kg/donum)	Yield (Kg/donum)	
نينوى	398.4	1381	3466	--	--	--	
كركوك	438.4	5950	13571	--	--	--	
ديالى	442.0	656	1484	771.6	47235	61219	
الانبار	--	--	--	--	--	--	
بغداد	285.6	3343	11706	--	--	--	
بابل	320.2	741	2314	725.1	7777	10725	
كربلاء	--	--	--	--	--	--	
واسط	345.0	2568	7443	469.2	13319	28389	
صلاح الدين	505.1	3797	7517	--	--	--	
النجف	--	--	--	759.5	141595	186427	
القادسية	588.2	120	204	816.3	118462	145112	
المثنى	--	--	--	623.2	10255	16455	
ذي قار	--	--	--	444.8	11799	26525	
ميسان	391.3	9	23	465.3	12896	27713	
البيصرة	--	--	--	--	--	--	
إقليم كردستان:							
دهوك	--	--	--	--	--	--	
اربيل	--	--	--	--	--	--	
السليمانية	--	--	--	--	--	--	
المجموع	389.0	18565	47728	723.0	363338	502565	

Source: MoP/COSIT/Iraq

جدول رقم (7) المساحة المزروعة بالشلب (بالدونم) حسب المحافظات لسنة 2009

التسلسل	المحافظة	المساحة المزروعة بالشلب / بالدونم	النسبة %
1	نينوى	30	0.01
2	كركوك	-	-
3	ديالى	-	-
4	الانبار	-	-
5	بغداد	-	-
6	بابل	3665	1.08
7	كر بلاء	-	-
8	واسط	-	-
9	صلاح الدين	-	-
10	النجف	173639	51.2
11	القادسية	111599	32.9
12	المتن	12046	3.6
13	ذي قار	4394	1.3
14	ميسان	33088	9.8
15	البصرة	582	0.2
	المجموع	339043	100

Source: MoA/Iraq

لإهتمامي بالتغذية وتأثيرها الصحي على ذهننا وجسدنا ، صرت أجمع معلومات عن الحبوب والبقول والخضروات والفواكه وأسماءها باللغة العربية الفصحى ولهجاتها المتعددة وباللغة الإنجليزية .

أدناه جدول لأسماء بعض الخضروات والفواكه باللغة الإنجليزية والعربية الفصحى واللهجات العراقية والمغربية واللبنانية آملة من القارئ والقراء تزويدنا بمصطلحات هذه الخضار والفاكهة بلهجات الدول الأخرى :

الفصحى	العراقية	اللبنانية	المغربية	الإنجليزية
--	بزاليا	بزالا	جلبانة	peas
بطيخ	رقي *	بطيخ	دلاع/دلاح	watermelon
--	طماطة	بندورة	مأطيشة	tomatoes
بطيخ أصفر	بطيخ	شمّام	موسكا	cantaloupe
تين	تين	تين	كرموس	figs
جزر	جزر	جزر	خزو	carrots
--	ينكد نيا *	أكد نيا	لمزاح	Loquat
كرنب/ملفوف	لهانة	ملفوف	لمكور	cabbage
شمندر	شوندر	شمندر	باربا +	beets
؟	معدنوس	بقدونيس ^	معدنوس	parsley
؟	كزبرة	كزبرة	قزبور	coriander
؟	صبيناغ	سبانخ	ليزبيناخ	spinach
بامياء	بامية	باميا	ملوخية	okra
خيار	خيار	خيار	خيار	cucumber
زيتون	زيتون	زيتون	زيتون	olives

ملاحظات عن لفظ بعض المصطلحات في الجدول أعلاه

* 1 – تلفظ القاف في "رقي" كالجيم المصرية وهي مشددة

* 2 – تلفظ الكاف في "ينكدنيا" كالجيم المصرية

^ القاف في "بقدونيس" تلفظ كحرف الألف

+ بدأت زراعة الباربا (الشمندر) في المغرب للمرة الأولى في عام 1963

المصادر :

1. الدكتور ناقد خميس التميمي خبير البذور ومدير مشاريع في منظمة الفاو
2. قياسات الدونم عالميا باللغة الإنجليزية
<http://wapedia.mobi/en/Dunam>
- * في لبنان وفلسطين والأردن الدونم يساوي 1000 متر مربع
3. فوائد الشمندر [http://hubpages.com/hub/Health Benefits of Red Beets](http://hubpages.com/hub/Health+Benefits+of+Red+Beets)
4. الدكتور صالح بدر مدير عام الهيئة العامة للبحوث الزراعية منذ 2004

© Copyright the Institute of Near Eastern & African Studies (INEAS), 2010

حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة الدراسات الشرقية والأفريقية ، 2010