



فاكهة الصيف

# العنب

## لذيذ ملين... وزبيب منشط!

وتوجد في المملكة العربية السعودية أصناف شتى من الأعناب: فهناك البلدي ذو العنقود الكبير المكتنز والمتراحم الحبوب ذات اللون الأحمر الفاتح والشكل المستدير التي تتميز بكثرة عصيرها وسرعة تلفها. ومنه الطائفي ويزرع في الطائف، ويسميه زراع المدينة المنورة بالحجازي، ويمتاز هذا العنب باللون الأبيض المائل للخضرة ورقة القشرة. ويوجد منه الأسود الفاحم. أما في المنطقة الوسطى فهناك النوع المسمى ديس العنز ذو الحبوب الاسطوانية واللون الأخضر المصفر. وهناك الحلواني والرومي الأحمر والشريفي والشاهي والخليلي ثم الرازقي الكمثري الشكل ذو اللون الاصفر الذي قال فيه ابن الرومي:

كأن الرازقي وقد تباهى

وتاهت بالعناقيد الكروم

قوارير بماء الورد ملأى

تشف ولؤلؤ فيها يعوم

ومن الأعناب المستوردة لدول الخليج والسعودية هناك البناتي وهو أهم الأصناف العالمية، حباته صغيرة الحجم، عديمة البذور، بيضاء اللون، حلوة جداً. وهناك مسكات الإسكندرية وروجينا وأمبرور وغيرها.

### غذاء وزبيب أيضاً

ورغم أن العنب فاكهة تظهر صيفاً إلا أنه يمكن أن يخزن لمدة تصل الى سبعة أشهر وذلك بمعاملة شماره بعد القطف بثاني أكسيد الكبريت وحفظه على درجة الصفر المئوي. وأشهر أنواع العنب تحملاً للحفظ النوع البناتي. ويمكن حفظ العنب على صورة زبيب لمدة تطول إلى سنوات. وذلك بتجفيف ثمار العنب شمسياً أو صناعياً. وفاكهة العنب فاكهة مغذية لاحتوائها على كمية من السكريات تصل إلى أكثر من ٢٠٪ وفيه أيضاً بعض العناصر المعدنية المهمة مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور وشيء من الحديد والفيتامينات التي من أهمها مجموعة فيتامينات «ب» وفيتامين «ج».

وتزود المثة جرام من العنب الإنسان بقرابة ٧٠ سعراً حرارياً إلا أن الزبيب مرتفع السعرات الحرارية إذ تصل السعرات التي تعطيها المثة جرام منه إلى أكثر من ٢٨٠ سعراً حرارياً. ويمكن القول: إن العنب ملين للبطن ويقال إن الزبيب منشط لأكثر من شيء!

العنب فاكهة صيفية موطنها الأصلي آسيا، أدخلها الفينيقيون إلى أوروبا ومصر. وقد ورد ذكر العنب في القرآن في إحدى عشرة آية. وهو يزرع على نطاق واسع جداً عالمياً ويشتهر في أوروبا خاصة.

وتأتي زراعة العنب في المملكة العربية السعودية في المرتبة الثانية بعد النخيل وأهم مناطقه المدينة المنورة، إذ تحظى بقرابة ٤٣٪ من الإنتاج الكلي، تليها مناطق الشمال بما نسبته ٣١٪ من الإنتاج الكلي للمملكة.

### شجيرات وثمار

شجيرات العنب متسلقة الأوراق وتثمر الشجيرات في السنة الثالثة بعد الزراعة إلا أن أفضل إنتاجها يكون بعد السنة الثامنة من زراعتها. تجمع عناقيد العنب بعد نضجها بإمسك قاعدة العنقود الساقية وقصها بمقصات خاصة أو سكين حادة، ولا يمكس العنقود عند القطف خشية إتلافه وفرطه. وبعد قطف العناقيد توضع لفترة معينة في الظل والهواء قبل تعبئتها في الصناديق.

### ضروب وأصناف

للعنب أصناف شتى منها أصناف للمائدة وأخرى للزبيب وثالثة للعصير وأخرى للحفظ وهكذا. ولعل أشهر أصناف المائدة هي الأصناف الأوروبية التي تزرع في جميع أنحاء العالم تقريباً أما أشهر أنواع عنب العصير فهو صنف الكنكورد.

### تحتل زراعة العنب المرتبة الثانية بعد زراعة النخيل في المملكة

### السعرات الحرارية في الزبيب أعلى مما هي في العنب

### أشهر الأصناف الأوروبية التي تزرع في جميع أنحاء العالم

كل ١٠٠ جرام من العنب أو الزبيب فيها:

البيان	العنب	الزبيب
سعرات حرارية	٧٥	٢٨٥



# الرمان..

## أوجبات الياقوت البديعة



### قشر الرمان الداخلي والخارجي مفيد بمواده القلوية

#### ■ والقابضة ومعدنه أكثر من فيتاميناته

#### ■ لكل أرض رمانها، ولكنه كالياقوت يباع فيها كلها!

#### الرمان غذاء

تمد كل ١٠٠ جرام من الرمان بقراية ١٦٠ سعراً حرارياً، وإن كان الرمان قليل المحتوى من الفيتامينات إلا أنه يحوي المعادن، وهو مصدر جيد للسكريات، وتصل نسبة فيتامين ج «C» في عصير الرمان البلدي إلى حوالي ١٠ مليجرامات كل ١٠٠ جرام من العصير.

ويوجد في كل ١٠٠ جرام من حبوب الرمان المواد الغذائية التالية:  
كالسيوم ٨ مليجرام، بروتين ١,٣ جرام، فسفور ٢٠ مليجرام، دهن ٠,٨ جرام، حديد ٠,٨ مليجرام، كربوهيدرات ٤١,٧ جرام، بوتاسيوم ٦٥٨ مليجرام.

#### قشره دواء

ولقشر الرمان الداخلي والخارجي فوائد شتى، وذلك لاحتوائه على مواد قلوية ومواد قابضة، فهو دواء لطرد الديدان من الأمعاء خاصة الدودة الشريطية، ويستخدم القشر أيضاً كمادة قابضة للبطن حيث تجفف القشور وتطحن وتستخدم عند الحاجة.

#### حفظ الرمان

ورغم أن الرمان فاكهة صيفية إلا أنه من الفواكه التي يسهل حفظها لعدة أشهر، إذ يمكن حفظه لمدة ٦ أشهر، وذلك بتجفيف القشرة الخارجية شمسياً وحفظه بعد جفافها في الجو العادي. ويمكن حفظه أيضاً لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر دون تجفيف القشرة، وذلك في الثلاجة، ويتم ذلك بلف كل ثمرة بأوراق شفاطة على حدة ووضع الثمار الملفوفة في كرتون في الثلاجة. وتمتاز الثمار المخزنة بارتفاع محتواها من السكر وقلة حموضتها ولين بذورها.

الرمان فاكهة صيفية من الفصيلة الآسية وهو من ثمار الجنة.. ﴿فيهما فاكهة ونخل ورمان﴾. وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في ثلاث آيات في سورتي الأنعام والرحمن.

موطن الرمان الأصلي إيران، وانتشر منها إلى بلاد الشام والجزيرة والهند وحوض البحر المتوسط، وانتقل من أسبانيا إلى المكسيك، ثم إلى كاليفورنيا، ويعتبر أجود أنواع الرمان وألذها في المملكة تلك التي تزرع في الطائف والباحة وبلجرشي وما حول هذه المدن.

#### نانا وجنار

أشجار الرمان في المملكة على نوعين: نوع يزرع لثمار الفاكهة، ونوع آخر للزينة والأزهار، ويسمى «نانا». وزهرة رمان الفاكهة زهرة حمراء رائعة الجمال، تسمى «جنار»، وأشجار رمان الفاكهة تعمر إلى ما يقارب ٥٠ سنة، ويمكن للشجرة أن تعطي محصولاً بعد زراعتها بثلاث سنوات. ولكن أقصى محصول لها يكون بعد ٨ سنوات. تنضج ثمار الرمان في بداية شهر أغسطس «برج الأسد» وتستمر حتى نهاية شهر سبتمبر «برج السنبله».

#### وهو أشكال وألوان

حكي الرمان أول ما تبدي  
حَقَّاقُ زبرجدٍ يُحشون دُرّاً  
فجاء الصيف يحشوه عَقيقاً  
ويكسوه مرور القَيْظِ تبراً  
ويحكي في الغصون جمال حور

شققن غلاتلاً عنهن خُصراً  
والرمان أنواع، منه الطائفي المستدير الذي تزن ثمرته قرابة النصف كيلو جرام، وهي ذات لون أصفر فاتح وحبوب قرمزية درية كبيرة، ومنه البلدي ذو الحموضة المرتفعة وهو أقل جودة من الطائفي، ومنه الشامي ذو الثمار الحمراء والبذور الوردية الفاتحة، ومنه الحامض وخذ الجميل والمدني. ولأهل مصر رمانهم الذي منه المليسي والسكري والمنغلوطي والبناتي. أما في العراق فهناك السليمي ومسابق وقس عليها، فلكل أرض رمانها.