



الشمس: الضيف اللطيف في فصل الصيف

التين: فني لا يذ.. طازجا كان أم مجففا!

الشمس المجفف

وإن كان المشمش من فواكه الصيف الطازجة إلا أن كميات كبيرة منه تحفظ بالتجفيف لاستعمالها كثمار أو عصير بصورة تجارية.

واليوم هناك مزارع رئيسة للمشمش في جميع أنحاء الدنيا الباردة والجبلية أو شبه الجبلية. وتختص ولاية كاليفورنيا بأمريكا بشهرة فريدة في زراعة المشمش على مستوى تجاري. كما أنه وعلى مستوى العالم العربي تعتبر بلاد الشام وريوع الطائف وجنوب المملكة العربية السعودية من مواطن زراعة المشمش منذ القدم. ويشتهر بنكهته وطعمه المتميز عن سائر أنواع المشمش في العالم.

عند تجميع المشمش لبيع طازجا يغسل بمحاليل مخففة حامضية لإزالة بقايا المبيدات، ومن ثم يحفظ على درجة الصفر المئوي. ويمكن حفظه على هذه الدرجة لمدة لا تتعدى الأسبوعين.

معادن وفيتامين «أ»

والمشمش فاكهة لذيذة خفيفة على المعدة سهلة الهضم ذات فوائد كثيرة، يجمع بين احتوائه على العناصر المعدنية

هجم الصيف بحره وأخذت فاكهته يعقب بعضها بعضاً وقد أنضحها لهيبه. وفاكهة الصيف أكثرها غني بالماء ولينة يحليها حره. من هذه الفاكهة المشمش والتين.

المشمش من فواكه الصيف المحبوبة التي تناسب من يقومون بعمل الرجيم وذلك لسعراتها الحرارية المنخفضة.. ونحن الآن في طالع الجوزاء وهو من طوابع بدايات الصيف حيث تبدأ الحرارة في الارتفاع وبالتالي يبدأ نضوج بواكير النخيل والتين والعنب. أما المشمش فهو من الفواكه التي تمر

سريعاً بهذا الطالع.. حيث نجد أشجار المشمش تمتلئ أغصانها بالتمار المكورة الجميلة التي وصفها ابن المعتز قائلاً:

ومشمش بان منه أعجب العجب

يدعو النفوس إلى اللذات والطرب

كأنه في غصون الدوح حين بدا

بنادق خرجت من خالص الذهب

● المشمش غني بالألياف والمعادن وسعراته الحرارية قليلة.

● ...ويحتوي على مقدار كبير من فيتامين أ.

القيمة الغذائية لكل 100 جرام مشمش «حوالي ثلاث حبات مشمش طازجة أو أربعة»

| النوع | السرعة الحرارية | جرام البروتين | جرام السكر | جرام ألياف | وحدة دولية فيتامين أ | فيتامين ج | كالمسيوم | ملجرام بوتاسيوم | ملجرام حديد | ملجرام زنك |
|-------|-----------------|---------------|------------|------------|----------------------|-----------|----------|-----------------|-------------|------------|
| طازج | 50 | 1 | 12 | 2.1 | 2730 | 10 | 15 | 321 | 0.6 | 0.3 |
| مجفف | 230 | 3 | 65 | 10 | 7500 | 3 | 44 | 1400 | 4.5 | 0.8 |

يجمع المشمش بوضع المفارش تحت أشجاره ثم تهز فتساقط آلاف الثمار حيث تجمع باليد. وقد تطوى المفارش وتوضع في صناديق خاصة للتسويق.



في المناطق ذات الشتاء الدافئ نسبياً والتي لا تتعرض للصقيع. كما أن بعض أنواعه تنمو في المناطق الصخرية. وهو يرد إلى السعودية والخليج من مناطق شتى، إلا أن المزارع الحديثة في جنوب المملكة وشمالها تزود السوق بكميات كبيرة منه. والتين أنواع منه الإزميرلي والأمريكي والعادي والبري المعروف بفحل التين. كما أن منه أنواعاً صغيرة الحجم لذيدة الطعم تنمو في مناطق الطائف وجنوبها ويسمى هناك «الحماط».

التين ثمار وأوراق:

ثمرة التين ثمرة حساسة صعبة القطف من أشجارها، تحتوي على سائل أنزيمي لزج «أبيض يستخدم في تطرية اللحم حتى يسهل هضمه». يسبب هذا السائل حساسية لأيدي قاطفي الثمار بملامسته. ونظراً لصعوبة تخزين ثمار التين الطازجة لفترة طويلة فإنه يلجأ لتجفيفها. ويمكن أن تؤكل أوراق التين فهي غنية بالمعادن وبخاصة الحديد، كما أن بها نسبة جيدة من البروتين. وإن كان الناس يقتصرون على وضعها في قواعد صناديق الفواكه الصيفية الأخرى، أو تغطيتها بها.

التين فاكهة مفيدة:

ثمار التين ثمار حلوة ذات طاقة حرارية جيدة إذ تصل نسبة السكر في بعض أنواعه إلى ١٩٪ من وزن الثمرة. وأهم ما يميز التين هو احتواء ثماره على نسبة جيدة من الكالسيوم والفسفور ما يعني أنه

والفيتامينات وبين قلة سعراته الحرارية. إذ تحتوي حبة المشمش المتوسطة على ما لا يزيد على عشرين سعراً حرارياً. أما أهم ما يميز هذه الفاكهة اللذيذة فهو احتواؤها على مقادير كبيرة من فيتامين «أ». إذ تمد المئة جرام منه الجسم بضعف حاجته من هذا الفيتامين. وليس هذا فقط بل إن الشكل الذي يوجد به هذا الفيتامين في المشمش هو شكل الطلائع المسماة «الكاروتينويدات»، وهي نفسها الموجودة في الجزر. وإن كانت الكمية الموجودة في الجزر تفوق الموجودة في المشمش إلا أنه يتفوق على كثير من الخضار والفواكه المحتوية على هذا الفيتامين مثل الخوخ أو الذرة الصفراء أو البرتقال. وسر وجود هذا الفيتامين على صورته النباتية «الطلائع» تكمن في أنه أثبت قوة في الحفاظ على الخلايا الظهارية في الجسم وربما الوقاية من سرطان الرئة.

الكالسيوم وفسفور فيتامين «ج»

والمشمش غني بالألياف الغذائية وفيتامين «ج» والكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم. كما أن فيه نسبة جيدة من الحديد خصوصاً المشمش المجفف، إذ تزود ٢٠٠ جرام من المشمش المجفف حاجة الجسم اليومية من الحديد تقريباً. كما أن في المشمش بعض المعادن مثل الزنك والفيتامينات الأخرى مثل مجموعة فيتامين «ب» إلا أنها قليلة. فاحرص على تناول هذا الضيف اللطيف الذي يأتيك بعضه وقد اصطبغت وجنتاه بحمرة الشمس دليلاً على أن في خجله الظاهر حلاوة في الطعم، ولذة في مذاق.

* * *

أما التين فلا يؤكل إلا ناضجاً على عكس غيره من بعض الثمار التي يؤكل حامضها. وهو غني بالمعادن طازجاً ومجففاً.

والتين من العائلة التوتية وهو صيفي أقسم الله سبحانه وتعالى به في كتابه الكريم. وهو الفاكهة الوحيدة التي لها سورة باسمها في القرآن المجيد. والتين يزرع في مناطق شتى من العالم، ولكن موطنه الهلال الخصيب «بلاد الشام والعراق»، ويزرع

القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام تين
«حوالي ثمرة تين طازجة أو خمس ثمرات مجففة»

| القيمة الغذائية | ثمار طازجة | ثمار مجففة |
|---------------------|------------|------------|
| السعرات الحرارية | ٧٤ | ٢٥٥ |
| بروتين «جرام» | ٠.٩٥ | ٣.٢ |
| سكر «جرام» | ٢٠ | ٦٥.٣ |
| دهن «جرام» | ٠.٣ | ١.١ |
| ألياف غذائية «جرام» | ٣.٣ | ١١.٢ |
| كالسيوم «ملجرام» | ٣٦ | ١٤٤ |
| فسفور «ملجرام» | ١٤ | ٦٨.٥ |
| بوتاسيوم «ملجرام» | ٢٣٢ | ٧١٢ |

مهم لبناء العظام. ولتقريب الأمر: إذا كنا نعتبر أن الحليب مصدر مهم للكالسيوم، وأن ١٠٠ جرام منه فيها حوالي ٩٠ ملجراماً من الكالسيوم فإن ١٠٠ جرام من التين الجاف فيها حوالي ١٥٠ ملجراماً من الكالسيوم، كما أن ١٠٠ جرام من التين الطازج فيها أكثر من ثلث كمية ما تحويه ١٠٠ جرام حليب من الكالسيوم. بجانب هذا فإن نسبة الكالسيوم إلى الفسفور في التين تعتبر مثالية لحاجة جسم الإنسان، وهي بذلك تضاهي النسبة الموجودة في الحليب. كما أن في التين نسبة جيدة من الحديد والمغنسيوم وفيتامين «أ» و«ج» وحمض الفوليك والزنك والصوديوم ونسبة عالية من البوتاسيوم. ■

● أوراق التين يمكن أكلها! إنها غنية بالمعادن وبخاصة الحديد.

● يحتوى التين على نسبة جيدة من الكالسيوم والفسفور.