



من الحقل  
إلى المائدة



# الكوسة

سيدة طبق المحاشي  
وخضرة الشتاء والصيف..

## خرجت مع كولومبس

حتى اكتشاف كريستوفر كولومبس للقارة الأمريكية لم يكن بقية سكان العالم يعرفون شيئاً عن الكوسة إذ لم يكونوا قد رأوها بعد رغم معرفة العرب بالقرع. ويعتبر بعض علماء النبات أن الوطن الأصلي للكوسة هو أمريكا الوسطى والجنوبية، وقد وجدت هناك في مواقع أثرية وسجلات تاريخية. وأقدم هذه السجلات كانت في المكسيك ويرجع تاريخها إلى 7000 سنة قبل الميلاد. وبعض العلماء يعتبرون أن الوطن الأصلي للكوسة هو قارة آسيا بينما أمريكا هي الوطن الأصلي للقرع الذي لا

## عوض دفع الله

تنتمي الكوسة إلى العائلة القرعية والتي تضم القرع والخيار والطبخ والسمام. والكوسة في حقيقتها أنواع مختلفة وإن كنا لا نعرف منها إلا النوع الصيفي الذي يستخدم للمحاشي وإن بدأت بعض الأصناف الأخرى في الظهور في الأسواق في السنوات الأخيرة. يعتقد أن موطن الكوسة الأصلي هو أمريكا وهناك نوع آخر قريب من الكوسة المعروفة يعتقد أن موطنه آسيا. وقبل ذكر بعض أنواع الكوسة يجدر التأكيد هنا بأن هناك تداخلاً كبيراً بين الكوسة (Squash) وبعض أنواع القرع (الدباء Pumpkin) حيث إن بعض أصناف الثاني يحسب على الأول.

يختلف عن الكوسة الشتوي إلا في الشكل هذه أوصافها

الكوسة نبات حولي عشبي، يقترش الأرض (مضاد) ويمكن إسناده بدعامات خشبية. الساق مشعرة قليلاً وخشنة أو ملساء. والأوراق راحية الشكل ومفصصة وشوكية ذات لون أخضر غامق. والأزهار أحادية المسكن (أي أن الأزهار المؤنثة توجد منفصلة عن الأزهار المذكرة وتوجد كلها على النبات نفسه) والبذور بيضاء مصغرة وقمتها مستديرة.

وتتكاثر الكوسة بالبذرة التي يجب نقعها في الماء قبل الزراعة بحوالي ٢٤ ساعة لإسراع الإنبات. أو أن تزرع البذور في المشتل وتنقل البادرات عندما يصل طولها إلى ١٠ سنتيمترات.

#### والصيفي أشهرها عندما

والكوسة الصيفي محصول تسهل زراعته في حديقة المنزل، غزير الإنتاج وله استخدامات عديدة في المطبخ العربي. وهي تختلف عن الكوسة الشتوي في أنها تنمو كشجيرات كثيفة سريعة النمو، تنتج ثمرات عديدة يتم حصادها عادة في أشهر الصيف عندما تكون في مرحلة ما قبل النضج. وتعرف ثمارها بقساورها الطرية واللبن اللين، وتؤكل قبل بلوغ النضج كخضار المائدة. ويجب حصاد الثمار في هذه المرحلة لأنها لو تركت على ساق النبات حتى مرحلة النضج - مثل الكوسة الشتوي - تصبح مثل القرع لها جلد قاس.

#### والصيفي أنواع مختلفة

والزوكيني Zucchini وهي أكثر الأصناف شعبية، وأكثرها



#### يعتقد أن موطن الكوسة الأصلي أمريكا وأن ناقها للعالم هو كولومبي

#### الكوسة من فصيلة القرع وهناك تشابه بين الكوسة الشتوية وبينه

#### الكوسة الصيفي هي الأكثر شهرة في العالم العربي ومنها صنف الزوكيني سيد

#### الفاشي المشهورة

#### الكوسة الشتوي أنواع منها البلوطية والهباء والكشو والعمامة التركية



القرع قم مو شبيه بالكوسة الشتوي

استخداماً في المطبخ وتكرراً في كتب الطبخ. هناك نوعان من الزوكيني: ذو الثمار الخضراء، وذو الثمار الصفراء. ومن أمثلته «قولدرش» و«كوسة الشفاح» و«الأرستقراطي» و«كوكوزيلي» و«كوتاه».

— معقوف العنق ومستقيم العنق تنتج هذه الأصناف ثماراً صفراء لها عنق دقيقة قد تكون ملونة مثل عنق الأوزة أو مستقيمة.

#### — سائنت بات استكالوب

وشماره في شكل الأقراص وتأتي في ألوان عديدة، منها الأصفر والأبيض والأخضر. أنسب وقت لاكلها عندما تكون صغيرة بطول ثلاث بوصات.

#### أما الشتوي فليست قرعاً

وهي تختلف عن الكوسة الصيفي في أن الثمار تحصد في الخريف عندما تكون تامة النضج. الثمرة لها قشرة قاسية القوام عند مرحلة النضج. وهذا ما يجعلها مناسبة للتخزين في فصل الشتاء. ولون القشرة أخضر داكن أو برتقالي (وهذا ما يجعل بعضها يعتقد أنها قرع صغير وساهي بالقرع) واللبن لونه أكثر قتامة من لب الصيفي وتحتاج إلى فترة نمو أطول من فترة الكوسة الصيفي.

#### والشتوي أصناف أيضاً

#### الكوسة البلوطية

هناك نوعان من هذا الصنف هما «أس الطاولة» و«ملك الطاولة» ولهما قشرة خضراء داكنة وأفضل وقت لحصادهما عندما يكونان في تمام مرحلة النضج.

وأجود أنواع كوسة البلوط نوع أصفر ذهبي يسمى «بلوط جيرسي الذهبي» والهبارد الأزرق

يتميز هذا النوع بأن له أكبر ثمرة من بين ثمار الكوسة الأخرى. إذ قد تزن الثمرة أكثر من ٦ كيلوجرامات. القشرة

زرقاء أو رمادية اللون، واللبن أصفر فاتح، وهي حلوة المذاق. ويمكن أن تحل محل القرع في المطبخ.

#### كوسة بوسطن

تشبه الهبارد الأزرق وتحصل قشرتها أجمل الألوان على الإطلاق ما يجعلها مقبولة على المائدة في مناسبات وهي تقدم على المائدة مثل البطاطس المهروسة.

#### وأنواع أخرى.. وأنواع

وهناك أنواع أخرى من الكوسة الشتوي مثل كوسة السودان البصيلي، وكوسة الجوز الأرق وكوسة الكشو والتقت الذهبية، وكوسة الحبيب، وكوسة العمامة التركية، وكوسة الموز، وكلها كوسة وأن تعددت الواتها وأسماؤها.

#### وتركيبتها مائي في معظمه

إن الجزء الذي يؤكل من الكوسة - الذي يبلغ حوالي ٧٠٪ في الثمار الناضجة - له تركيب كيميائي يشمل الماء بنسبة ٩٠٪، والبقية (١٠٪) عبارة عن الحشويات الأخرى. إذ يوجد بها كمية بسيطة من البروتين (في حدود ٠.٥ - ١.٥٪) ولا تتعدى نسبة الدهون





## من الحقول إلى المائدة

٢٠٪ أما البقية فهي عبارة عن كربوهيدرات (٧٨٪) واللياف (حوالي ٠,٥ - ١٪). وتحتوي الكوسة على نسبة عالية من عنصر الكالسيوم (١٠ ملجم للكوسة الصيفي و٣١ ملليجراماً للشثوي لكل ١٠٠ جرام كوسة) يليه عنصر الفسفور (٣٥ ملليجراماً للصيفي و٣٢,٨ ملليجرام للشثوي لكل ١٠٠ جرام كوسة). كما أنها تحوي نسبة لا بأس بها من الحديد، وتمتاز الكوسة بأنها تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية (حوالي ٢٠ - ٢٥ سعراً حرارياً لكل ١٠٠ جم كوسة).

وفي الكوسة نسب متفاوتة ويسببة من الفيتامينات على رأسها فيتامين «أ» و«ب» الركبة وفيتامين «ج»، وفيتامين «د»، كما تحتوي على قليل من اليود، وتحتوي الكوسة الشثوية على صبغة البيتاكاروتين وكاروتينويدات أخرى تعمل كمضادات أكسدة لمنع تلف الخلايا. هذا بالنسبة للكوسة النيئة، أما الكوسة المطبوخة فتحتوي على عناصر غذائية أكبر نسبة، فمحتوي الكوسة المطبوخة الصيفي على ٤٥٥ ملليجرام بوتاسيوم، بينما تحتوي المطبوخة الشثوي على ٢٨٤ ملليجرام بوتاسيوم، بينما تحتوي المطبوخة الشثوي على



العمامة القرعية

٢٨٤ ملليجراماً لكل ١٠٠ جرام كوسة.

**طبخ وأكثر من استخدام**  
معظم الكوسة الصيفي تؤكل نيحة وتقدم كبديل للخيار في السلطة. وتختلف الكوسة الشثوي عن الكوسة الصيفي في أنها تستهلك - عندما تكون نائمة النضج - في الفطائر أو كخضار مطبوخة للمائدة.

وهناك العديد من طرائق تجهيز ثمار الكوسة تعطي طعاماً مغليداً للصغار والكبار، فهي تطبخ أو تعمل محاشي بالأرز واللحم، أو تطلع على هيئة شرائح ثم تقلى تماماً كشرائح البطاطس المقلية، ويمكن أيضاً سلقها بالبخار. وقد لوحظ أن الكوسة الصيفي هي الخضار الأكثر رغبة لدى شعوب دول حوض



كوسة (إس الطاوله)



هبار



كوسة شتوية (هيتي شوز)



بوسطن مارو



كوسة زوكنر الطاح



كوسة اسكوب

البحر الأبيض المتوسط وكثير من الشعوب الأفريقية والآسيوية، وأصبحت الآن أكثر استخداماً في الولايات المتحدة الأمريكية.

### وفي أفريقيا شأنها آخر

إن للخضار والفواكه في إفريقيا شأناً آخر، فمثلاً في كثير من الدول الأفريقية تستهلك أوراق نبات الكوسة كغذاء للإنسان وتساوي أهميتها أهمية الثمار تماماً، فتطبخ الأوراق الصغيرة مع إضافة مسحوق الفول السوداني والطماطم، وتطبخ الأزهار أيضاً مع قليل من الأوراق، وتستخدم الثمار غير الناضجة كخضار طازجة للمائدة، وقد تطبخ بالبخار أو الماء الذي يغلي، أو قد يتم قليها في الزيت، أما الثمار نامة النضج فيتم تجهيزها مثل الأوراق فتقشر الثمرة وتقطع إلى أجزاء صغيرة، ويتم غليها في الماء حتى تصبح طرية، ثم يضاف مسحوق الفول السوداني والملح، تستخدم الثمار أيضاً في إفريقيا في عمل الفطائر والمرببات وإذا جففت فيمكن استخدامها كمقليات، أما البذور فيستخلص منها زيت للاكل، كما يمكن تحميصها واكلها كوجبة خفيفة وقد تسحق وتضاف إلى الخضراوات تماماً مثل مسحوق الفول السوداني.