



# FUTURE 50 FOODS

---



50 مكون  
من أجل حياة  
صحية ومستقبل  
أفضل لعالمنا

**50 مكون مستقبلي هي بداية  
رحلة ووسيلة للعالم لإحداث  
التغيير، طبق لذيذ واحد في كل  
مرة.**





# الخضروات الجذرية



الخضروات الجذرية هي الأجزاء الجوفية الملونة من النباتات التي تؤكل كخضروات. والتي غالباً ما يكون لديها أوراق علوية تنمو فوق سطح الأرض، والتي يجب أن تؤكل أيضاً لتحسين كمية الطعام التي يمكن لهذه النباتات المغذية توفيرها. وتحتوي الخضروات الجذرية على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن وهي محاصيل ذات قدرة تحمل وهي من محاصيل الموسام الباردة. وتظل صالحة للأكل لفترة طويلة نسبياً بعد حصادها مقارنة بالخضروات الأخرى.





## الخضروات الجذرية

الفئة

### سلسي هسباني

سکورزونیا هیسبانیکا

41

جيد في المناخات المعتدلة الباردة في بلدان مثل فرنسا ولهولندا وألمانيا.

يمكن غليه أو هرسه أو خبزه وتقديمه بدلاً من البطاطس. ويشبه الجزر والجزر الأبيض، وإنه مثالي عند تحميصه، ويتماشي بشكلٍ جيد مع الحساء واليخنات.

هذه الخضروات الجذرية التي تشبه الجزر الأبيض غير معروفة على نطاق واسع، وتعتبر جزءاً من عائلة عباد الشمسم 50. تعرف أيضاً باسم "نبات المحار" بسبب مذاق المسك اللطيف والحلو فيها، ويعود اللب ذو اللون الكريمي الباهت تحت قشرته السميكة الداكنة رائعاً لإضافته في الطهي. وإن السلسفي غني بالألياف ويعتني على كل من فيتامين إيه والحديد. وينمو بشكل

### جذر البقدونس

پتروزیلینوم کریسبم

42

في السلطة وسلطنة كولسلو. يمكن أكل كلاً من الجذر والأوراق ويعتني على فيتامين سي بشكل كبير.

يشتهر جذر البقدونس بمطابخ أوروبا الوسطى والشرقية، ويزرع على مدار العام في الهند والصين وفيتنام ونيجيريا والفلبين، وهو مقاوم للجفاف.

يقال إن جذر البقدونس ظهر لأول مرة في القرن الخامس عشر كعنصر رئيسي في حساء الخضار الهولندي. ويعرف أيضاً باسم البقدونس الهولندي، وتتمتع هذه الخضروات الجذرية بمذاق عطري بين الكرفس والجزر وحتماً البقدونس.

إن جذر البقدونس نحيف ومدبب الشكل مع قشرة باللون البيج، ويشبه الجزر الأبيض، ويمكن أن يصل طوله إلى ست بوصات ويكون رائعاً عند قليه كالفطائر أو الرقائق، أو بشره

### الفجل الأبيض (فجل شتاء)

رانيس ستيقس لونغبيباتس

43

وليه أبيض، إلا أنه يتميز بطعم طري ولاذع أكثر من قرينته الحمراء الضئيلة الأكثر شيوعاً. ويكون لذيداً سواه كان مشوياً، أو مطهواً ببطء أو محمص، ويمكن أيضاً الاستمتاع به مبشوراً أو على شكل شرائح طازجة في السلطة والمقليلات والكاري والحساء إضافة قرمشة. وفي بعض البلدان، مثل فرنسا، يتم غليه أو دهنها بالزيت أو الزبدة، أو تتبيله قليلاً ليوكل كطبقاً جانبي. ويمكن أن يؤكل أيضاً شيئاً ب شيئاً كوجبة خفيفة.

يعتني الفجل الأبيض على فيتامين سي ويساعد على الهضم.

يمكن ترجمة كلمة "الفجل" في اللغة اليونانية على أنها "سريعة الظهور"، وهي بالتأكيد تتطابق على هذه الفجلات البيضاء التي تنبت بذورها وتنمو وصولاً إلى مرحلة النضج في أقل من شهر. ونظراً لأنها تمنع الحشرات المحبة للقرع الصيفي، فإنها غالباً ما تزرع مع القرع الصيفي والقرع، ويمكن استخدامها لإرادة الأرض (أو كغطاء نباتي) للمحاصيل المساعدة على تخصيب التربة بين فترة زراعة المحاصيل.

يشبه الفجل الأبيض الجزر وينمو طوله من أربع إلى ست بوصات. وعلى الرغم من أن قشرته رقيقة بلون الكريم



# البراعم

يعود تاريخ البراعم إلى 5,000 عام عندما استخدمها الأطباء الصينيون كعلاج طبي بسبب محتواها الغذائي العالي للغاية. تتضاعف القيمة الغذائية في عملية النمو إلى ضعفين، وفي بعض الحالات إلى ثلاثة أضعاف، تحتاج البذور والبقوف إلى ظروف دافئة ورطبة لتنمو، وبالتالي فهي تحمل خطر نمو البكتيري. تم إضافتها إلى قائمة الـ 50 مكون مستقبلي لأن الخبراء يتذمرون - من حيث أهميتها لصحة الناس - بأن القيمة الغذائية المضافة تفوق المخاطر المحتملة التي يمكن أن ترتبط بها\*. تعتبر البراعم لذيذة كطبق جانبي مغطى بصلصة خفيفة أو في الحساء أو السلطات والساندويشات إلإضافة قوام مقرمش.

\*إذا كان الاستنباتات في المنزل، فمن الضروري اتباع إرشادات وإجراءات سلامة الأغذية. احرص دائمًا على غسل البراعم جيدًا بالماء البارد وتجنب القطع أو الأجزاء الفاسدة.



**البراعم****الفئة****البرسيم الحجازي**  
ميدكاجو سانيفا**44**

خضراء باهتة جاهزة للأكل. كما أن نكهتها المقرمشة الخفيفة يجعلها إضافة رائعة إلى السندويشات والحساء. يمكن أيضًا أن يتم تناولها بمفردها، تعلوها صلصة خفيفة.

وتنمو جميع البراعم في ظروف مماثلة للبكتيريا (ظروف دافئة ورطبة) مما يجعلها عرضة للتلوث، لذلك يجب اتباع ممارسات سلامة الأغذية بحرص.

هناك اعتقاد سائد أن نشأته الأولى كانت في إيران، فقد تم زراعة البرسيم لـللاف السنين. إن موسم نضجه الطويل، وقدرته على التكيف وتخصيب التربة يجعله متعةً للمزارعين. واكتسب مؤخرًا اهتمامًا من عشاق الطعام الصحي، ويتم استخدامه برامع البرسيم غير الناضجة والمغذية كمكون في مجموعة واسعة من الأطباق، بدءً من السلطات النباتية إلى المقليات والحسوات التاييلاندية.

يمكن أن تزرع برامع البرسيم بطريقة تجارية أو في المنزل في ظروف دافئة ورطبة. تبڑي بذورها البنية الصغيرة، في غضون يوم إلى يومين من ريها، منتجةً برامع بيضاء بأوراق

**الفاصولياء**  
فازيلوس فالجيزي**45**

بطهي برامع الفاصولياء عن طريق غليها بالماء أو نقعها لمدة 10 دقائق. هذا سيجعل مذاقها أفضل وأقل تأثيرًا على الجهاز الهضمي. تلائم المراة الخفيفة حلاوة الصوص أو صلصة السلطات، وغالبًا ما تستخدم كطبقة علوية للحساء والسلطات.

الفاصولياء هي مصدر شائع ومتعدد الاستعمالات للبروتين. إنها بديل رائع للحوم المفرومة بسبب قوامها ومحتوى البروتين. تجعلها النكهة المعتدلة ناقلاً مثالياً للبهارات والنكهات المختلفة.

ومع ذلك، فإن قيمتها الغذائية عندما تتبرعم تتضاعف ثلاثة أضعاف قيمة الحبوب الغير مبرومة.

الفاصولياء عالية في الليكتينات، وهي مركبات معقدة يصعب هضمها. لذلك من الضروري - كما يتم مع جميع البقول المجففة، وخاصة في الأصناف الكبيرة - أن تقوم



## برعم الحمص

سيسي أريتيبيوم

46

الحمص، المعروف أيضًا باسم حبوب غاربانزو، وهي حبوب دائمة صغيرة مصفرة وهي شائعة بالأصل في أطباقي الشرق الأوسط. ولقد اكتسبت مؤخرًا شعبية في الدول الغربية، ويتم إضافتها للسلطات ويمكن أن يتم دهنها على الخبز، وخاصة الحمص. وهو غني بنكهة الجوز الكريمية. وإن كوب واحد من الحمص، يزودنا بما يساوي 10 غرامات من البروتين وقوامه نسبيًا. إنه بديل جيد للدحوم في العديد من الأطباق. الحمص جيد بالنسبة لك والمنبت منه أفضل. كما أنه أكثر قرمشة وله نكهة أقوى.

الحمص هو واحد من أسهل حبوب البقول في الزراعة. حيث يسهل عليه تحديد حمض الفوليك ويسمح للجسم بامتصاص المواد المغذية بشكل أفضل، مثل الكالسيوم والماغنيسيوم والزنك 51 . لإنبات الحمص، لا بد من نقعه لمدة 8 ساعات، وتصفيته وشطفه. ثم ينقل إلى جرة زجاجية أووعاء يغطى بقطعة قماش. كرر خلطات الشطف والتجفيف بضع مرات حتى يصل إلى الحجم المطلوب. وعادةً ما يستغرق ذلك من ثلاثة إلى أربعة أيام. مثل كل البراعم، يعد الحمص المنبت عرضةً للنمو البكتيري، لذلك من المهم اتباع مبادئ السلامة الغذائية.

قم بإضافته إلى اليخنات أو الحساء أو المقلبات أو ببساطة استمتع به كطبق جانبي. الحمص المصنوع من الحمص المنبت يحتوي على نكهة مقرمشة وجوزية أكثر من الحمص الغير منبت.







# الدرنات

تنمو درنات النباتات تحت الأرض، مثبتةً النبات في الأرض، حيث تمتلك وتخزن العناصر الغذائية القيمة التي يمكن استخدامها في فصل الشتاء أو الأشهر الأكثر جفافاً. تحتوي عادةً على كمية عالية من الكربوهيدرات، فهي مصدر قيم للطاقة. يمكن تناولها بعدة طرق، بما في ذلك مسلوقة أو مخبوزة أو كبودينج محلي. البطاطا البيضاء هي أكثر أنواع الدرن شيوعاً. إن زراعة أقل الدرنات شيوعاً وتناولها يجعل نظامنا الغذائي أكثر مرونة، ويوفر المزيد من العناصر الغذائية في معظم الحالات.





الدرنات

الفئة

47

## جذور اللوتس

نيلومبو نوسيفيرا

ويشك بأنها تحمل فوائد طبية. إنها غنية بفيتامين سي، ولها قوام مقزمش ونكهة منعشة وحلوة بعض الشئ. إنها إضافة رائعة إلى معظم الأطباق التي يمكن إضافة الخضار إليها، فهي تستخدم عادةً في المقلبات الآسيوية، ولكن يمكن أيضًا أن تكون مقلية جيدًا أو مطهوة على نار هادئة أو مخللة.

إن جذور زهرة اللوتس الجميلة هي مرنة بشكل لا يصدق، ويمكن أن تنمو وتزدهر في معظم المسطحات المائية، وتعيد رزع بذورها، وهي قابلة للتخزين والبقاء صالحة للاستخدام لعقود من الزمن. يرجع تاريخ أقدم أمثلتها التي وجدت في الصين إلى أكثر من ألف عام ولا يزال من الممكن زراعتها حتى اليوم.

لطالما كانت هذه الجذور الصالحة للأكل ثمينة كغذاء

48

## ديسقوريا جناحية (اليام الأرجوانية)

ديسقوريا آلاتا

في الفلبين، غالباً ما يتم تناول اليام إما مغليةً أو مخبوزةً أو على شكل بودينغ يدعى يوبى هالايا، كما يمكن تحضير الديسقوريا الجناحية بنفس طريقة تحضير البطاطس. فإما تباع طازجة أو مقطعة إلى مكعبات أو تضاف إلى الشراب أو مهروسة أو مطحونة.

وعلى الرغم من زيادة شعبيتها، فقد انخفض الحيز المخصص لزراعة الديسقوريا الجناحية. ويرجع ذلك إلى زيادة السياحة والعقارات في جزيرة بانغلو، حيث كانت تزرع الديسقوريا الجناحية في الماضي. واستعيض عنها بالبطاطس الحلوة أو الكاسافا في مناطق أخرى.

ديسقوريا جناحية، يعود أصل اليام الأرجوانية إلى الفلبين، وشعبيتها آخذة بالازدياد في جميع أنحاء العالم. وهي عبارة عن درنة معمرة ذات جذور متعددة، يمكن زراعتها بسهولة. فهي مغذية وتنمو بسرعة أكبر من العديد من أنواع اليams الأخرى. ولهذا السبب فإنها تعرف باسم "غذاء المجاعة" في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية من العالم.

الديسقوريا الجناحية غنية بفيتامين إيه وبالألياف، وذات نكهة حلوة. يأتي لونها الأرجواني الجذاب من مركب الأنثوسيلانين فلافلونويد 53.

49

## جذور حبوب اليام (هيكماما)

باكورايزيس ايروسوس

ومنعشًا. مصحوبًا بنكهة نشوية قليلة الحلاوة، وعادةً يؤكل طازجاً ويُشرح لإضافة قرمشة إلى السلطة أو كوجبة خفيفة. يمكن استخدامه بدلاً من أو بالإضافة إلى الخضار الآخر في المقلبات وسعراته الحرارية أقل، وهو بديل مغذي أكثر من البطاطس المقلية أو الرقائق.

للحظ بأن الجذر أو الدرنة فقط، هي الأجزاء التي ينبغي تناولها من حبوب اليام.

هناك العديد من الفوائد لحبوب جذر اليام، المعروفة أيضًا باسم هيكماما. إنه نبات كثير الغلة ينمو بسهولة في المناخات الاستوائية والقادمة. حتى في المناطق الأكثر جفافاً. تنتج 35 طنًا للhecatare الواحد، وتصل إلى 75 طنًا للhecatare الواحد في ظروف مثالية. وهذا يجعل الهيكماما بديلاً ممتازاً للبطاطس البيضاء، والتي تنتج كحد أقصى 25 طنًا فقط للhecatare الواحد. كما يساعد نمو حبوب اليام على تعزيز خصوبة التربة من خلال تثبيت النيتروجين، ويمكن أن تنمو بالتناوب مع الذرة والبوقل أو جنبًا إلى جنب. يعد الهيكماما غذاءً منخفض السعرات الحرارية، كما وأنه مصدر لفيتامين سي والألياف. ومحتواه المائي الكبير يجعله رائعًا



## الأحمر الإندونيسي (الفندار) بطاطا حلوة

ابيومبا باتانس

50

من بين المجموعة الواسعة من البطاطا الحلوة في العالم، تعد بطاطا الفندال الحلوة واحدة من الأنواع المرغوب بها بشدة، وتعود أصول هذا النوع إلى إندونيسيا. وعلى الرغم من أن بطاطا الفندال الحلوة قد تم توثيقها منذ عام 1914، إلا أنه لم يتم فهم خصائصها الفريدة على نطاق واسع إلا منذ أوائل عام 2000. عادةً ما يتم استهلاك البطاطا الحلوة في مجموعة متنوعة من البلدان، ولكن هذا النوع مطلوب بشكل كبير بسبب نكهته وقيمتها الغذائية.

هي سلعة هامة في سيلمبو والقرى المحيطة بها في جاوة الغربية. وتصدر إلى سنغافورة وهونغ كونغ واليابان وكوريا وتايلاند وماليزيا. وتتمتع بطاطا الفندال الحلوة عندما تخbir برائحة مميزة للغاية ومذاق حلو مع سطح سكري أملس يشبه العسل. لا يقتصر الأمر على كونها طعامًا شهيًا، بل وتشكل بطاطا الفندال الحلوة أيضًا مصدراً قيّماً للعديد من العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك فيتامينات A و C و E والمغنيزي.

وقد ناضلت إندونيسيا من أجل إيجاد ما يكفي من الأراضي الصالحة لزراعة بطاطا الفندال الحلوة بشدة. ونتيجة لذلك، تم غمر السوق بالبطاطا الحلوة ذات المظهر المماثل والتي كانت تباع تحت اسم بطاطا الفندال الحلوة كعلامات مضللة عن عمد. ولا تتميز هذه البطاطا بطعم العسل والحلوة الموجودة ببطاطا الأصلية، مما يشكل تهديداً على بقاء بطاطا الفندال الحلوة متداولة. وهذا هو السبب في أنها مدرجة حالياً في قائمة الأطعمة المميزة المهددة بالانقراض.<sup>55</sup> ولدعم مستقبلها، وضع معايير محددة لإيجاد الأرض المناسبة لزراعة هذا المحصول لتلبية طلب المستهلكين.



**يملك الـ 50 مكون المستقبلي القدرة على زيادة القيمة الغذائية وتقليل التأثير البيئي للوجبات اليومية. نحن جميعاً بحاجة إلى أن تكون جزءاً من تحويل النظام الغذائي عن طريق استخدام قوتنا الشرائية لزيادة الطلب على الأطعمة التي تكون أفضل للشعوب ولكربيتنا. ابدأ باختيار تناول مجموعة واسعة من الأطعمة، بما في ذلك الـ 50 مكون المستقبلي. يبدأ مشوار الألف ميل بخطوة. لمعرفة المزيد، ابحث عن **50 مكون مستقبلي**.**

FUTURE  
**50**  
FOODS



تمت طباعة هذا التقرير على ورق معاد تدويره بنسبة 100%.