

الخضروات الورقية الخضراء وخضروات

شرق السودان

طرق عملية لزراعة النباتات الغذائية المحلية
والقيام بذلك بشكل جيد



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



A project of the Rotary Club of Devonport North and
District 9830

www.foodplantsolutions.org



الخضروات الورقية الخضراء وخضروات شرق السودان



تُنتج منظمة "حلول النباتات الغذائية (Food Plant Solutions) " مواد تعليمية لتمكين الناس من فهم القيمة الغذائية للنباتات الغذائية المحلية وزيادة الوعي بالنباتات عالية القيمة الغذائية التي تتكيف مع البيئة المحلية. بعض هذه النباتات هي أنواع غير مستغلة بشكل كافٍ، والكثير منها يتفوق على الأغذية والنباتات المستوردة. تُنتج منظمة "حلول النباتات الغذائية" هذه المواد لأن خمسة أطفال تحت سن الخامسة يموتون بسبب سوء التغذية في كل دقيقة من كل يوم .

نرحب بدعمكم ونشجعه

حلول النباتات الغذائية – (Food Plant Solutions) مشروع تابع لنادي روتاري ديفونبورت الشمالي (Rotary Club of Devonport North) ومنطقة روتاري 9830 (Rotary District 9830)

يعتمد هذا الكتيب على معلومات من قاعدة بيانات النباتات الغذائية العالمية (Food Plants International - FPI) التي طورها العالم الزراعي التسماني بروس فريتش (Bruce French) ، حامل وسام أستراليا (AO)

شرق السودان – بلد الخضروات الورقية الجميلة



الخضروات الورقية الخضراء - الأغذية الصحية للأمة



الخضروات الورقية الخضراء في شرق السودان



ينبغي تناول الأوراق الخضراء الداكنة يوميًا. ويمكن طهيها بالبخار أو قليها أو سلقها.

أوراق صالحة للأكل



استخدام الخضروات الورقية الخضراء - اجمع واطه خليطاً من الأوراق



تنمو العديد من الخضروات الورقية
الخضراء الصالحة للأكل حول
المنازل وعلى جوانب الطرق.



ينبغي طهي الخضروات الورقية الخضراء.



الأشخاص الأصحاء يتناولون الخضروات الورقية الخضراء

- تحتوي العديد من النباتات على أوراق صالحة للأكل.
- الأوراق الصالحة للأكل مغذية.
- عادةً، ينبغي طهي جميع الأوراق للقضاء على البكتيريا.
- ينبغي لكل شخص تناول حفنة من الأوراق الخضراء الداكنة كل يوم للحفاظ على صحته.
- يمكن زراعة بعض الخضروات الورقية الخضراء كأسيجة، أو في المستنقعات، أو حول المنازل لتوفير إمداد يومي منتظم من الخضروات الورقية.

الخضروات الورقية الخضراء - محتوى الحديد

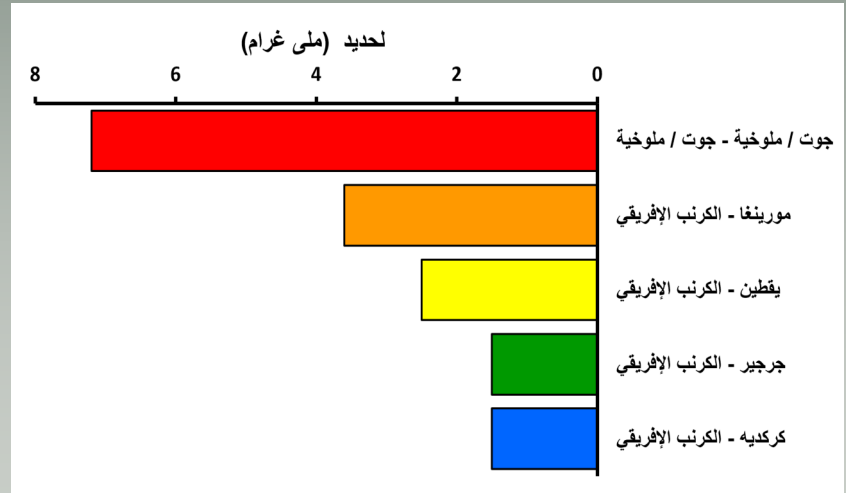
الحديد عنصر مهم، فهو ما يجعل دمنا أحمر اللون.

يساعد الحديد على نقل الأكسجين في دمنا إلى العضلات والدماغ. وهذا يساعدنا على اكتساب الطاقة اللازمة للعمل.

عندما نعاني من نقص الحديد، يُطلق علينا مصطلح "فقر الدم" (الأنيميا). ويكون امتصاص الحديد أفضل عند وجود فيتامين ج أيضاً.



بامية



جرجير



Eruca vesicaria subsp. sativa

تؤكل الأوراق الصغيرة نيئة.

يمكن استخدام البذور للحصول على زيت صالح للأكل.



بامية



Corchorus olitorius



تؤكل الأوراق الصغيرة وأطراف السيقان مطهوة.



كر كديه



Hibiscus sabdariffa



تؤكل الأوراق الصغيرة مطهوه.
يمكن تجفيف البذور وطحنها للحصول على
الدقيق.



بطاطا حلوة



Ipomoea batatas

نبات زاحف أو متسلق.

الأوراق صالحة للأكل نيئة أو مطهوة.

يقتين

Cucurbita maxima



تؤكل أطراف الأوراق الصغيرة مطهوة.
تؤكل البذور نيئة أو محمصة.

مورينغا

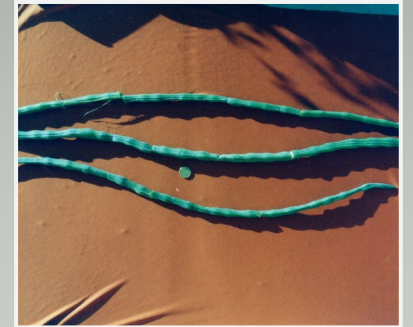


Moringa oleifera



شجرة صغيرة سريعة
النمو

تؤكل الأطراف والأوراق الصغيرة مطهوة. ويمكن تجفيفها لاستخدامها لاحقًا.



الكرب الإفريقي

تؤكل الأوراق الصغيرة نيئة في السلطات
أو مطهوة.



Brassica carinata



الخضروات الغذائية في شرق السودان



الخضروات من أجل التنوع والقيمة الغذائية

نبغي زراعة بعض الخضروات والأوراق الصالحة للأكل بالقرب من المنازل حتى تكون متوفرة بسهولة، حتى في الأيام الممطرة، أو عندما لا يتمكن الناس من الوصول إلى الحدائق البعيدة.



بطاطا حلوة



الكرنب الإفريقي



بامية

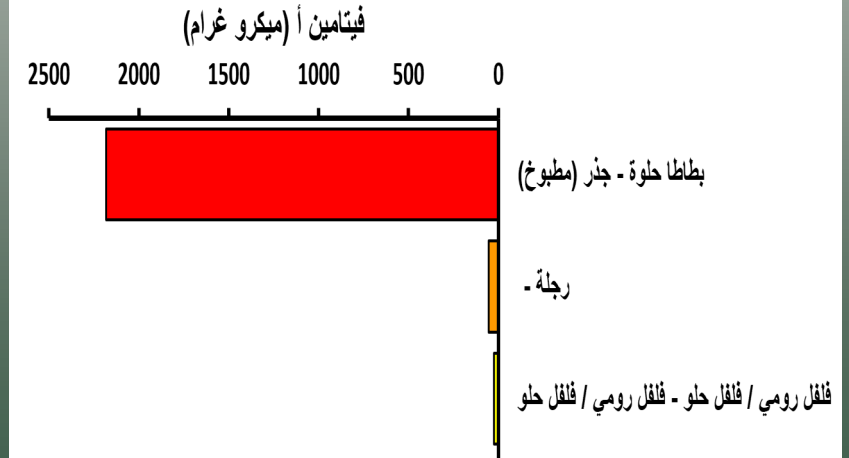
نظرًا لأن بعض الخضروات لا تنمو إلا في مواسم معينة، ينبغي للأسر أن تزرع مجموعة متنوعة منها لتوفير الغذاء على مدار العام.

قيمة فيتامين أ في الخضروات

فيتامين أ مهم جدًا للبصر ومكافحة الأمراض، وخاصة لدى الرضع وصغار الأطفال والنساء الحوامل.

الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين أ تكون لديهم صعوبة في الرؤية أثناء الليل.

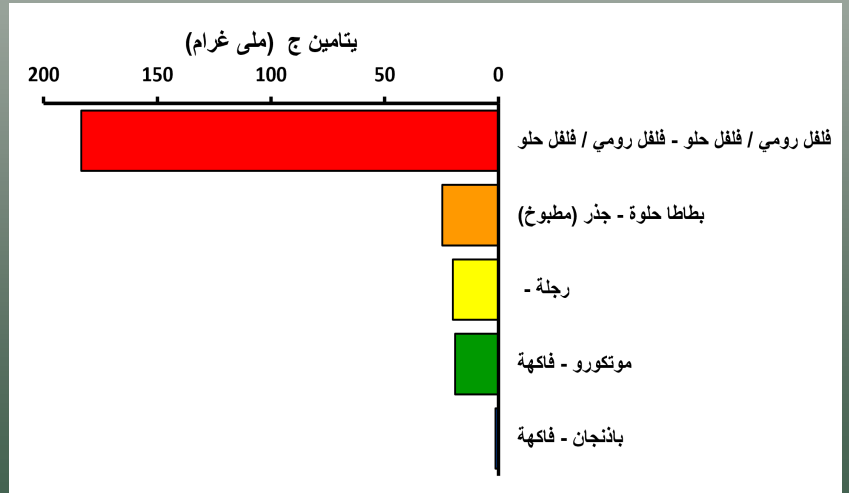
في النباتات، توجد هذه المادة الكيميائية في صورة يجب تحويلها إلى فيتامين أ داخل أجسامنا.



قيمة فيتامين ج في الخضروات



فيتامين ج مهم في مساعدتنا على تجنب المرض.



الخضروات - مغذية ولذيذة الطعم



فلفل رومي / فلفل حلو



ازلأء هندية



خيار بري



موتكورو

بامية



يمكن أكل الأوراق والقرون والبذور الصغيرة.
الأوراق صالحة للأكل عند طهيها، مثل الملوخية
(الكرنب الزلق).
يمكن أكل القرون مطهوة أو استخدامها لتكثيف
قوام الحساء.



*Abelmoschus
esculentus*



خيار بري



تُخلل الفاكهة غير الناضجة.



*Cucumis
prophetarum*



ازلاء هندية

تؤكل الأوراق والقرون والبراعم الصغيرة كلها.



Cajanus cajan



لوييا

تؤكل الأوراق والقرون والبذور الصغيرة كلها، مطهوة بالبخار أو مسلوقة
أو مقلية سريعًا.



Vigna unguiculata

رجلة

يُطهى الساق والأوراق ويؤكلان كعشب طهي (خضار ورقية مطبوخة)



Portulaca oleracea



موتكورو



تؤكل الفاكهة نيئة عند نضجها أو تُطهى
كخضار



Coccinia adoensis

شكر وتقدير



م إنتاج هذا المنشور بفضل الدعم الكريم من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ، ومنظمة إغاثة الجوع العالمية - (Welthungerhilfe - WHH).

ولم يكن ذلك ليتحقق دون التزام ودعم العديد من المتطوعين الذين شاركوا هذه الرؤية وقدموا وقتهم بسخاء ونكران للذات لدعم هذا المشروع

المراجعة والتصميم والتنسيق - ليندي كايت (Lyndie Kite) ، توم غونينون (Tom Goninon) ، جون ماكفي (John McPhee)

لمزيد من التفاصيل، يرجى التواصل معنا عبر info@foodplantsolutions.org، الموقع الإلكتروني www.foodplantsolutions.org

تعمل منظمة حلول النباتات الغذائية (Food Plant Solutions) وفقاً لسياسة الروراري العالمي (Rotary International) ، ولكنها ليست وكالة تابعة له أو خاضعة لسيطرته .

شكر وتقدير على الصور

تم استقاء معظم الصور المستخدمة في هذا المنشور من قاعدة بيانات النباتات الغذائية العالمية (Food Plants International) ويُقدَّم الشكر والتقدير على صور النباتات التالية والمأخوذة من الإنترنت .

رابط URL للصورة	الاسم الشائع	الاسم العلمي
https://www.farmseeds.co.uk/media/cache/item_large/item_images/194a6ea28a3d8b3e058956698fb4_tVD1.png	African cabbage	<i>Brassica carinata</i>
https://www.foodforestseeds.au/wp-content/uploads/2022/09/IMG_1380.jpg		
https://storage.googleapis.com/powop-assets/PPA/0151_0200/h0197a_fullsize.jpg https://www.zimbabweflora.co.zw/speciesdata/images/15/157450-7.jpg	Mutkuru	<i>Coccinia adoensis</i>
http://www.westafricanplants.senckenberg.de/images/pictures/cucu_cucumis_prophetarum_rvbli8347_12_480_d244b6.jpg https://d2seqvvyv3b8p2.cloudfront.net/1f0b2839ebf495a31a6ff4d1c4d21290.jpg	Wild cucumber	<i>Cucumis prophetarum</i>
https://www.nzpcn.org.nz/site/assets/files/0/46/333/cucurbita-maxima-1.1200x0-u0i1s1q90f1.jpg http://www.consultaplantas.com/images/phocagallery/cucurbita_maxima/thumbs/phoca_thumb_l_cucurbita_maxima_01.jpg https://www.conecte.es/media/com_concibe/images/big/Cucurbita%20maxima.jpg	Pumpkin	<i>Cucurbita maxima</i>
https://antropocene.it/wp-content/uploads/2017/08/Eruca_vesicaria.jpg	Rocket	<i>Eruca vesicaria</i>
https://www.wfpusa.org/wp-content/uploads/2021/12/Abuk_Farming_WFPMusa-Mahadi.jpg https://www.wvi.org/sites/default/files/inline-images/4000%20farmers%20%20_%20edits%20.jpg	Sudanese farmers	

ملاحظات

ملاحظات



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



www.foodplantsolutions.org