

فاكهة ومكسرات 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



فاكهة ومكسرات شرق السودان



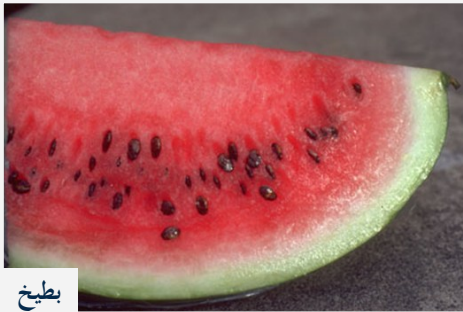
تُنتج منظمة "حلول النباتات الغذائية (Food Plant Solutions)" مواد تعليمية لتمكين الناس من فهم القيمة الغذائية للنباتات الغذائية المحلية وزيادة الوعي بالنباتات عالية القيمة الغذائية التي تتكيف مع البيئة المحلية. بعض هذه النباتات هي أنواع غير مستغلة بشكل كافٍ، والكثير منها يتفوق على الأغذية والنباتات المستوردة. 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 فريش (Bruce French) ، حامل وسام أستراليا (AO)

شرق السودان – بلد الفاكهة الرائعة

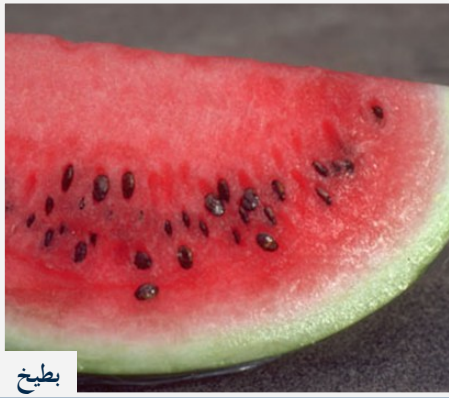


الفاكهة لذيذة الطعم وتحافظ على صحتنا

ينبغي لكل شخص تناول بعض الفاكهة كل يوم.
تمد الفاكهة الجسم بالمعادن والفيتامينات وغيرها من العناصر الغذائية المهمة التي
يحتاجها كل شخص للحفاظ على صحته وعافيته.
يزرع البستانيون والمزارعون الجيدون عدة أنواع من أشجار الفاكهة.



تناسب أنواع كثيرة من الفاكهة مناخ شرق السودان



بطيخ



الحنظل المصري



الزبيب الأبيض صغير الأوراق



جوافة

استمتع بالفاكهة لتستمتع بحياة طيبة



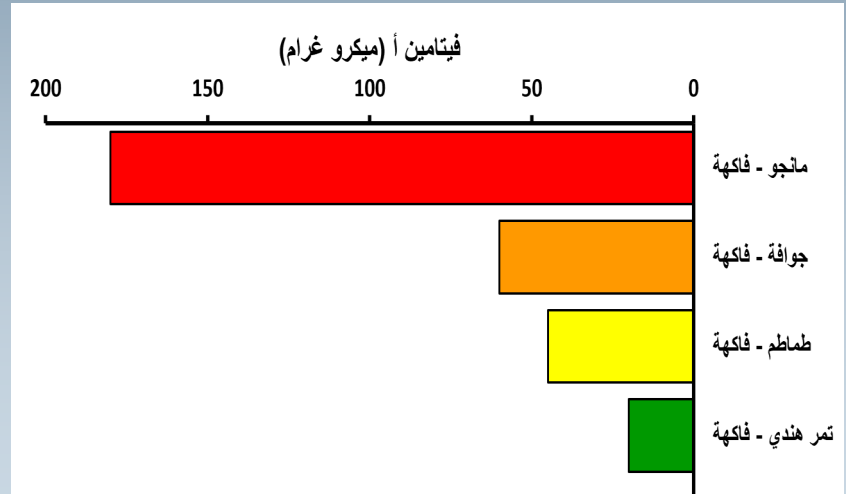
- تضيفي الفاكهة نكهة على الحياة.
- غالبًا ما تكون الفاكهة غنية بالفيتامينات.
- تُعد الفاكهة وجبة خفيفة سريعة وجيدة.
- تُعد الفاكهة وجبة خفيفة سريعة وجيدة.
- الفاكهة ممتعة.



من المفترض أن نستمتع بالنكهات والقوامات المثيرة لمجموعة مذهلة من الفاكهة.

فيتامين أ في الفاكهة

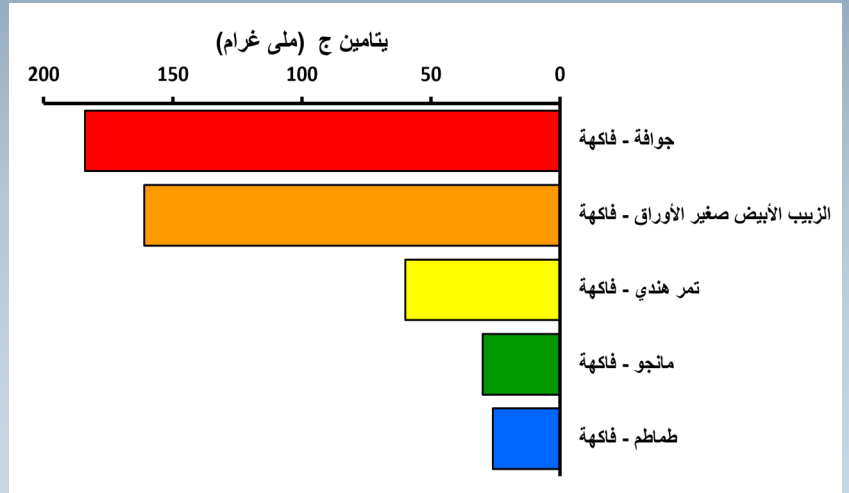
فيتامين أ مهم جدًا للبصر ومكافحة الأمراض، وخاصة لدى الرضع وصغار الأطفال والنساء لحوامل. الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين أ تكون لديهم صعوبة في الرؤية أثناء الليل. في النباتات، توجد هذه المادة الكيميائية في صورة يجب تحويلها إلى فيتامين أ داخل أجسامنا.



فيتامين ج في الفاكهة



فيتامين ج مهم في مساعدتنا على تجنب المرض.



مانجو



تؤكل الفاكهة الناضجة نيئة.

تُخلل الفاكهة غير الناضجة.



Mangifera indica

الزيب الأبيض صغير الأوراق



Grewia tenax

تؤكل الفاكهة الناضجة طازجة ونيئة.

يمكن تجفيف الفاكهة وتناولها لاحقاً.

جوافة

الفاكهة غنية بفيتامين ج.

تنمو الأشجار بسهولة وينبغي أن تكون قريبة من
المنازل حتى يتمكن الأطفال من الاستمتاع بالفاكهة.

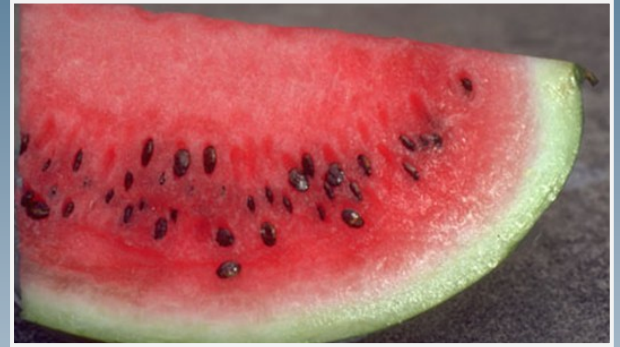


Psidium guajava



بطيخ

يمكن تناول الفاكهة نيئة عند نضجها أو
مطهوة وهي خضراء.

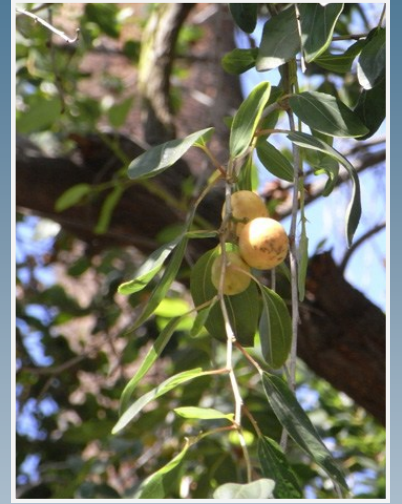


Citrullus lanatus

السدر (شوكة المسيح)

يُجفف لب الفاكهة ويُطحن للحصول على الدقيق.
يمكن تناول الفاكهة نيئة.

Ziziphus spina-christi



شرق السودان - المكسرات والبذور



المكسرات – غذاء مغدّ، قابل للتخزين، لذيذ الطعم وغني بالبروتين والفيتامينات والمعادن

- تنوع موسمي في النظام الغذائي.
- غالبًا ما تكون غذاءً احتياطيًا قابلاً للتخزين.
- غالبًا ما يجلبها الأطفال.
- أرخص ثمنًا وأفضل جودة من الوجبات الخفيفة المُشترَكة.



الحنظل المصري



تُجفف البذور، ثم تُسلق أو تُحمّص، أو تؤكل نيئة.



Balanites aegyptiaca



دوار الشمس



Helianthus annuus



تؤكل البذور نيئة أو محمصة.

يمكن طحن البذور للحصول على دقيق يُستخدم في صناعة الخبز والكعك.

يمكن استخلاص زيت طهي صالح للأكل من البذور.

فول سوداني

يمكن تجفيف البذور وتخزينها لاستخدامها لاحقًا.

إنها مغذية ويمكن تحميصها وتناولها كوجبة خفيفة.

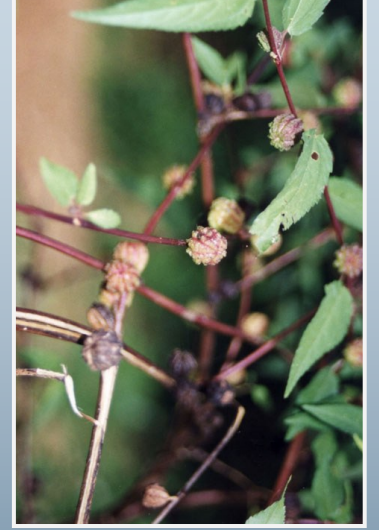
يمكن أن تحسن الفول السوداني التربة بينما تمد الجسم بالغذاء.



Arachis hypogaea

سسم

تؤكل البذور في الحساء، أو
تُقلى أو تُحمّص.



Sesamum indicum

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 وكران 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 الروتاري 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 .

الاسم الشائع	الاسم العلمي	رابط URL للصورة
Watermelon	<i>Citrullus lanatus</i>	https://img.freepik.com/premium-photo/watermelon-vine-watermelon-growing-garden-closeup_284753-1910.jpg

ملاحظات

ملاحظات



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



www.foodplantsolutions.org