

الريحان

Basil

الاسم العلمي: *Ocimum basilicum*. العائلة: الشفوية (عائلة العناع) *Lamiaceae*

الأسماء الشائعة للريحان : الريحان الحلو ، بأسيل ، البازيليك، الريحان الملكي ، الريحان الإيطالي ، الريحان نبات عشبي عطري ينتمي إلى عائلة العناع (*Lamiaceae*)، يتراوح طوله من 30 إلى 60 سم. يستخدم في الطهي والعلاج الطبيعي التقليدي .



١- الفوائد الصحية والطبية

- **مضاد للأكسدة :** الريحان غني بمضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات والبوليفينولات التي تساعد في حماية الجسم من الضرر الناتج عن الجذور الحرة، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- **مضاد للالتهابات :** يحتوي الريحان على مركبات مثل الأوجينول واللينالول والسيترونيلول التي تساهم في تقليل الالتهابات في الجسم وتخفيف الأعراض المرتبطة بحالات التهابية مثل التهاب المفاصل.
- **دعم الجهاز المناعي :** الريحان يحتوي على فيتامين C وفيتامين A والحديد والبيتا كاروتين، مما يساعد في تعزيز الجهاز المناعي وزيادة مقاومة الجسم للأمراض
- **تحسين صحة الجهاز الهضمي :** الريحان يمكن أن يساعد في تحسين عملية الهضم وتخفيف الغازات والانتفاخ. كما يعتقد أن له تأثيرات مهدئة على المعدة والأمعاء.
- **مضاد للبكتيريا والفطريات :** الزيوت العطرية في الريحان لها خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، مما يساعد في مكافحة العدوى وتحسين صحة الفم والجلد ، تنظيم مستويات السكر في الدم.
- **فوند أخرى :** تخفيف التوتر والقلق، تحسين صحة القلب، دعم صحة الجلد، مساعدة في إدارة مرض السكري.

2-وصف وخصائص النبات

طبيعة النمو

- نبات الريحان يتتنوع في حجمه بناءً على النوع وظروف النمو. يتراوح ارتفاع معظم أنواع الريحان بين 30 إلى 60 سم، بعض الأنواع يمكن أن تصل إلى ارتفاعات أكبر، حيث يصل بعضها إلى 90 سم.
- ينتشر نبات الريحان بشكل واسع، حيث يتراوح عرضه بين 30 إلى 45 سم.
- الجذور تكون ضحلة نسبياً ولكنها متفرعة جيداً، مما يساعد النبات على امتصاص الماء والمغذيات بكفاءة.

الأوراق

أوراق الريحان هي الجزء الأكثر استخداماً من النبات، وتتميز برائحتها العطرية القوية ونكهتها الفريدة

- **الشكل:** الأوراق بيضاوية الشكل، ناعمة، وعريضة، تنمو في أزواج متقابلة على الساق.
- **اللون:** تكون الأوراق خضراء زاهية، وقد تختلف درجة اللون حسب النوع.
- **الملمس:** الأوراق ناعمة وطيرية، وتحتوي على زيت عطري يمنحها رائحتها المميزة

الأزهار

- **اللون:** أزهار الريحان صغيرة وجذابة تتراوح ألوان الأزهار بين الأبيض، الوردي، والأرجوان
- **الشكل:** تنمو الأزهار في عنقides على أطراف الفروع، وتكون على شكل قمع صغير
- **الرائحة:** تتمتع برائحة عطرية تشبه إلى حد كبير رائحة الأوراق ، ولكنها تكون أقل كثافة.
- **الزينة:** تُضفي الأزهار جمالاً على النبات، مما يجعل الريحان نباتاً محبوّاً للزراعة في الحدائق والمنازل.

3-الاستخدامات الغذائية

الريحان يستخدم بشكل واسع في الطهي حول العالم بسبب نكهته العطرية والمميزة.
من أبرز الاستخدامات الغذائية للريحان:

- **السلطات:** أوراق الريحان الطازجة تضاف إلى السلطات، التي تحتوي على الطماطم، الموزاريلا، وزيت الزيتون وغيرها لإضفاء نكهة مميزة للأطباق.
- **الزيوت والنكهات:** زيت الريحان، المستخلص من الأوراق يستخدم كمنكه قوي في العديد من الأطباق، بضع قطرات منه تكفي لتعزيز نكهة الصلصات، التتبيلات، والمعكرونة.
- **الصلصات:** الريحان هو مكون رئيسي في العديد من الصلصات الشهيرة، التي تحضر من الريحان الطازج، الثوم، زيت الزيتون، الصنوبر، والجبن وغيرها.
- **الأشعاب المجففة:** الريحان المجفف يُضاف إلى خلطات الأعشاب المجففة، التي تستخدم لتتبيل مجموعة متنوعة من الأطباق، من اليخنات إلى المشاوي.
- **المخللات:** يمكن إضافة أوراق الريحان إلى المخللات المنزلية مثل مخلل الخيار أو البانجوان لإضفاء نكهة عشبية فريدة، كما هو واضح مما يلي : يتم نقع الأوراق في الخل لتكتسبه نكهة مميزة.
- **المعكرونة الطازجة:** في بعض الوصفات، يُضاف الريحان المفروم إلى عجينة المعكرونة الطازجة لإضفاء نكهة مميزة للأطباق.
- **اللحوم والأسماك:** يستخدم الريحان لتتبيل اللحوم، الدجاج، والأسماك، حيث يُضاف إلى التتبيلات لتعزيز النكهة.

هذه الاستخدامات والعديد غيرها تجعل من الريحان مكوناً مهماً في العديد من المطابخ العالمية، حيث يضيف نكهة فريدة وطارجة للأطباق المختلفة.

4-المركبات العطرية

الريحان يحتوي على مجموعة متنوعة من المركبات العطرية التي تمنحه رائحته المميزة ونكهته الفريدة. من أهم هذه المركبات:

- **الأوجينول(Eugenol)**: هو المركب الرئيسي الذي يضفي على الريحان رائحته الحارة والنفاذة، ويشبه رائحة القرنفل.
- **اللينالول(Linalool)**: يعطي الريحان رائحة زهرية وحلوة قليلاً، وهو مركب موجود أيضاً في اللافندر.
- **السيترونيلول(Citronellol)** : يضفي رائحة حمضية ومنعشة للريحان.
- **الميثيل تشافيكول(Methyl chavicol)**: المعروف أيضاً باسم استراجول (Estragole)، وهو المسؤول عن النكهة الحلوة والمميزة لبعض أنواع الريحان.
- **الليمونين(Limonene)**: يعطي الريحان رائحة حمضية منعشة تشبه رائحة الليمون.

هذه المركبات تختلف في تركيزها باختلاف أنواع الريحان، مما يؤدي إلى تنوع في الروائح والنكهات بين الأصناف المختلفة.

5- أنواع وأصناف الريحان

للريحان العديد من الأنواع والأصناف التي تختلف في الحجم والشكل والنكهة من أهمها:

الريحان الحلو(*Ocimum basilicum*)

- أوراقه ناعمة ولازمة، لونها أخضر فاتح إلى داكن، وتميز برائحة عطرية قوية.
- يستخدم بكثرة في الطبخ، خاصة في المأكولات الإيطالية مثل البیستو، السلطات، البیتزا، والمكرونة..

الريحان الأرجواني '*Ocimum basilicum var.Purpurascens*'

- يتميز بأوراقه الأرجوانية الداكنة ونkehة معتدلة.
- يضفي لوناً ونكهة فريدة إلى الأطباق، ويستخدم في السلطات والمقبلات.

الريحان اليوناني(*Ocimum basilicum var. minimum*)

- نبات صغير ومتشعب بأوراق صغيرة ونكهة قوية.
- يستخدم غالباً في الأطباق المتوسطية والسلطات.

