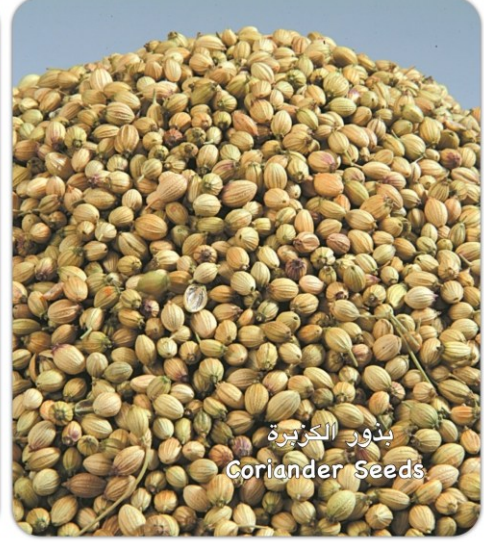


# الكزبرة Coriander

العائلة أو الفصيلة: الخيمية *Apiaceae* الإسم العلمي: *Coriandrum sativum*

الأسماء الشائعة: الكزبرة، الكسيرة، القصير، الكزبرة العربية، الفزير  
الكزبرة نبات عشبي حولي، يزرع عالمياً كنبات طهي وتوابل شهير ويستخدم في الطب الشعبي أو التقليدي.



## 1- الفوائد الصحية والطبية

تعتبر الكزبرة من الأعشاب الطبية التي الطب التقليدي أو الشعبي لعلاج بعض المشاكل الصحية مثل:

- **مضادة للأكسدة:** تحتوي الكزبرة على مضادات أكسدة قوية مثل الكيرسيتين، التي تساعد في محاربة الجذور الحرة وتقليل الإجهاد التأكسدي.
- **دعم الجهاز الهضمي:** الكزبرة تعزز الهضم وتخفف من الانتفاخ والغازات. يُعتقد أنها تساعد في إفراز الأنزيمات والعصارات الهضمية.
- **تحسين مستويات السكر في الدم:** قد تساعد الكزبرة في تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعلها مفيدة لمرضى السكري.
- **خصائص مضادة للالتهابات:** يمكن أن تساعد في تقليل الالتهابات في الجسم بفضل مركباتها المضادة للالتهابات.
- **دعم صحة القلب:** الكزبرة قد تساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة الكوليسترول الجيد (HDL)، مما يدعم صحة القلب.
- **تعزيز صحة الجلد:** تحتوي الكزبرة على خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات يمكن أن تساعد في علاج مشاكل الجلد مثل حب الشباب والتهابات الجلد.
- **غنية بالمغذيات:** تحتوي الكزبرة على فيتامينات C، A، و K بالإضافة إلى حمض الفوليك والبوتاسيوم والحديد.

## 2- وصف وخصائص النبات

### طبيعة النمو

الكزبرة نبات عشبي سنوي (احادي الحول) له ساق نحيفة ومستقيمة، يتراوح ارتفاعها بين 30 و60 سم، تكون الساق مجوفة ومنتفخة عند العقد، وعادة ما تكون ملساء وخضراء، جذور الكزبرة رفيعة ومتشعبة تمتد بشكل عمودي في التربة.

### الأوراق

أوراق الكزبرة مسطحة مع حواف مسننة تتميز بلون اخضر زاهي وتكون أكثر إشراقاً عندما تكون طازجة. تختلف أحجام الأوراق، حيث تكون الأوراق الصغيرة بحجم حوالي 1-2 سم، بينما يمكن أن تصل الأوراق الكبيرة إلى 5 سم أو أكثر ملمسها رقيق وناعم .

### البذور

صغيرة ومستديرة الشكل، تستخدم كتوابل في الطهي

### الأزهار

أزهار الكزبرة صغيرة الحجم وبيضاء أو وردية فاتحة، وتكون مرتبة في شكل مظلات مركبة. تزهر عادة في أواخر الربيع أو أوائل الصيف. تعتبر الأزهار جذابة للنحل والحشرات الملقحة الأخرى، مما يساعد في تلقيحها.

### الرائحة والطعم

لأوراق الكزبرة رائحة عطرية قوية ومميزة، وتعد هذه الرائحة واحدة من أكثر الصفات المميزة للكزبرة، الطعم يكون طازجاً وحاداً مع لمسة من الحلاوة والمرارة، وهو ما يجعل الكزبرة مكوناً شائعاً في العديد من المطابخ العالمية

## 3- الاستخدامات الغذائية

- **توابل طهي:** تُستخدم أوراق الكزبرة الطازجة كتوابل لإضافة نكهة عطرية ومنعشة إلى الأطباق مثل السلطات، الشوربات، الأطباق الرئيسية، والمأكولات البحرية.
- **تزيين الأطباق:** تُستخدم أوراق الكزبرة كزخارف على الأطباق لإضفاء لمسة من الألوان والنكهة.
- **البذور الجافة:** تستخدم البذور المجففة في تحضير التوابل والخلطات البهارية، وتُطحن لاستخدامها في الطهي وتُضاف إلى المخللات، والكاري، والمأكولات المشوية.
- **المشروبات:** يمكن إضافة الكزبرة إلى المشروبات مثل العصائر الطازجة، والمشروبات الغازية، لإضافة نكهة مميزة

## 4-المركبات العطرية

تحتوي أوراق الكزبرة وبذور الكزبرة على مجموعة متنوعة من المركبات العطرية التي تمنحها نكهتها ورائحتها المميزة. إليك نظرة على هذه المركبات:

### المركبات العطرية في أوراق الكزبرة

- **لينالول: (Linalool)** مركب رئيسي يمنح الأوراق رائحة زهرية وعشبية مميزة.
- **ديكانال: (Decanal)** يساهم في الرائحة الحمضية والحلوة، ويضفي على الأوراق نكهة منعشة
- **أندكانال: (Undecanal)** يضيف رائحة حمضية وصابونية خفيفة، وهو مركب مميز لأوراق الكزبرة.
- **جيرانيول: (Geraniol)** يمنح رائحة زهرية خفيفة ويعزز الرائحة العطرية العامة للأوراق.
- **إيكوسين: (Eicosene)** يساهم في الرائحة الخفيفة والعطرية للأوراق

### المركبات العطرية في بذور الكزبرة

- **لينالول: (Linalool)** مركب رئيسي في البذور أيضاً، يمنحها رائحة حلوة وزهرية.
- **جيرانيول: (Geraniol)** يضيف رائحة زهرية لطيفة ويعزز الرائحة الحلوة للبذور.
- **كامفور: (Camphor)** يعطي رائحة قوية وعطرية، ويضيف نكهة دافئة للبذور.

• بورنيول (Borneol): يساهم في رائحة خشبية وكافورية.

مركبات أخرى : سينول (Cineole)- بينين (Pinene)، تربينين (Terpinene)، بي-سيمين (P-Cymene)، ليمونين (Limonene):

هذه المركبات العطرية تعمل معًا لتمنح الكزبرة رائحتها ونكهتها الفريدة، مما يجعلها مكونًا شائعًا في العديد من الأطباق والمستحضرات العطرية

