

البقدونس

Parsley

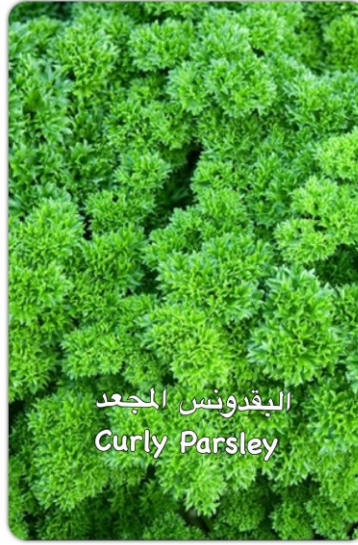
الاسم العلمي *Petroselinum crispum* : العائلة : الخيمية *Apiaceae*

الأسماء الشائعة : البقدونس ، المعدنوس، المقدونس

البقدونس نبات عشبي ينتمي إلى الفصيلة الخيمية يُزرع على نطاق واسع لأغراض الطهي وللأغراض الطبية في جميع أنحاء العالم. يعتبر من النباتات التي تتمتع بفوائد صحية عديدة، كما يُستخدم في تحضير العديد من الأطباق الشهية.



البقدونس المسطح
Flat-leaf Parsley



البقدونس المجعد
Curly Parsley



تبولة
Tabbouleh

1-الفوائد الصحية والطبية

- مضاد للأكسدة: يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في مكافحة الجذور الحرة.
 - مضاد للالتهابات: يحتوي على مركبات مضادة للالتهابات التي تساعد في تخفيف الالتهابات والألم.
 - دعم صحة الجهاز الهضمي: يساعد في تحسين الهضم وتخفيف الانتفاخ.
 - مدر للبول: يستخدم لتحفيز إفراز البول والتخلص من السموم.
 - دعم صحة العظام: يحتوي على فيتامين K الضروري لصحة العظام.
- استخدامات أخرى: التخفيف من رائحة الفم، علاج الأمراض الجلدية، إنتاج الزيوت العطرية، بيرة. إنتاج مستحضرات التجميل، تحسين صحة الشعر. وغيرها

2-وصف وخصائص النبات

طبيعة النمو

- البقدونس نبات عشبي ثنائي الحول في السنة الأولى من دورة حياته، يركز البقدونس على نمو الأوراق التي تُستخدم على نطاق واسع كأعشاب طازجة في الطهي
- في السنة الثانية، يتحول النبات إلى مرحلة الإزهار حيث ينتج ساقاً طويلة تحمل أزهاراً صغيرة بيضاء أو صفراء. بعد الإزهار، ينتج النبات بذوراً، وبعد ذلك ينتهي دورة حياته

الأوراق:

- أوراق خضراء زاهية مركبة تنمو على سيقان رفيعة. يمكن أن تكون الأوراق مجمعة أو مسطحة حسب الصنف ، أوراق البقدونس المجمد تكون ذات ملمس أكثر خشونة مقارنةً بالبقدونس المسطح الذي يكون ملمسه ناعماً.
- الأوراق صغيرة إلى متوسطة الحجم، يتراوح طولها بين 1 إلى 3 سم.
- أوراق البقدونس تتميز بنكهة منعشة وعشبية، وأحياناً تكون ذات نكهة خفيفة من الفلفل.

الأزهار:

- أزهار البقدونس صغيرة بيضاء أو صفراء مائلة للأخضر، تنمو في شكل عناقيد على نهاية السيقان.
- غالباً ما تُترك لتتطور للبذور بدلاً من استخدامها في الطهي. بذور البقدونس تستخدم في بعض الأحيان كتوابل ولأغراض طبية.
- يمكن أن تكون الأزهار والبذور مفيدة للجهاز الهضمي ولها خصائص مضادة للأكسدة

3-أهم الأصناف:

البقدونس المجعد: Curly Parsley الأوراق مجمعة بشكل واضح يستخدم بشكل شائع في التزيين.
البقدونس المسطح: Flat-leaf Parsley الأوراق ناعمة ومسطحة يفضل في الطهي لنكهته الأقوى.

4- الاستخدامات الغذائية

- يدخل في تحضير العديد من الأطباق مثل التبولة والسلطات والمقبلات.
- تُستخدم أوراق البقدونس الطازجة أو المجففة كتوابل لتحسين نكهة الأطباق مثل السلطات، الحساء، اليخانات، والصلصات.
- تُستخدم أوراق البقدونس كزينة على الأطباق لإضافة لون ونكهة.
- تُضاف أوراق البقدونس إلى العصائر الخضراء والمشروبات الصحية.

5-المركبات العطرية

البقدونس يتميز برائحته الطازجة والحادة، وذلك بفضل مجموعة من المركبات العطرية الموجودة في زيوته الأساسية. فيما يلي أهم المركبات العطرية في البقدونس:

- **ميرستيسين (Myristicin)** يساهم في الرائحة الدافئة والحارة والتي تشبه جوزة الطيب قليلاً. معروف بخصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات،
- **أبيول (Apiol)** يعطي رائحة طازجة وعشبية مميزة للبقدونس، استخدم تاريخياً في الطب التقليدي كمدر للبول .
- **أوجينول (Eugenol)** يضيف رائحة حارة تشبه القرنفل إلى البقدونس ، معروف بخصائصه المطهرة والمخدرة.
- **بينين (Alpha-Pinene) و (Beta-Pinene)** يساهم في رائحة صنوبرية طازجة.له تأثيرات مضادة للالتهابات وموسعة للقصبات.
- **ليمونين (Limonene)** يضيف رائحة حمضية تشبه الليمون تضيء الرائحة العامة للبقدونس ، له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومضادة للسرطان. يستخدم كثيراً في منتجات التنظيف والعطور



Growing Parsley indoors



Parsley Flowers