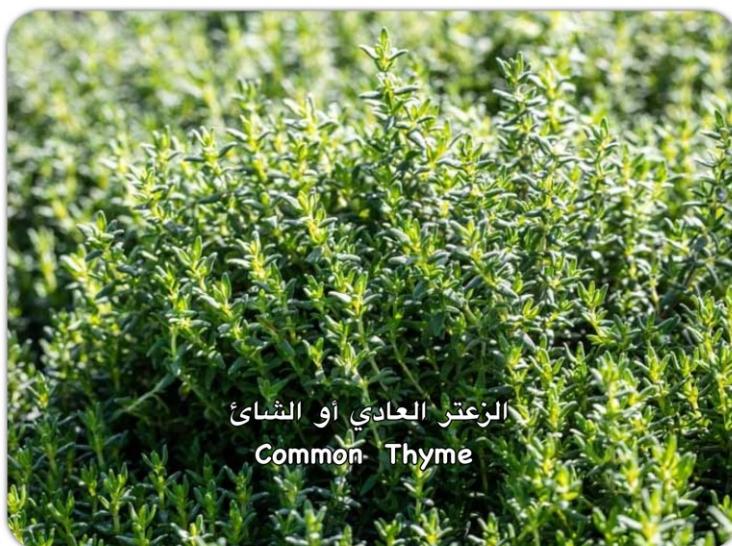


الزعتر

العادي أو الشائع

Common Thyme (Za'ater)

الاسم العلمي: *Thymus vulgaris Lamiaceae* العائلة أو الفصيلة: الشفوية
الزعتر العادي أو الشائع (Common Thyme) نبات عطري عشبي معمر له ساق خشبية ينمو بشكل طبيعي في المناطق الحارة والمعتدلة في مناطق البحر الأبيض ينتمي بالعديد من الاستخدامات الغذائية و الفوائد الصحية والاستخدامات المتنوعة



1-الفوائد الصحية والطبية

يُستخدم الزعتر في الطب التقليدي كعلاج لمجموعة كبيرة من الأمراض.

- له خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، مما يجعله مفيداً في علاج العديد من الالتهابات.
- يساعد على تخفيف الآلام والتهابات المفاصل والعضلات.
- قد يكون له تأثير مهدئ للجهاز العصبي وتحسين الهضم.
- يُستخدم كمطهر طبيعي ومزيل روائح كريهة
- يُستخدم زيت الزعتر في صناعة العطور والمنظفات والمنتجات التجميلية مستحضرات العناية بالبشرة والشعر.

الاستخدامات الغذائية

- الزعتر نبات عشبي يُستخدم في مجموعة متنوعة من الأطباق والمأكولات في مختلف الثقافات
- التوابل والبهارات:** يُستخدم الزعتر المجفف أو الطازج كتوابل لإضافة نكهة مميزة للأطباق مثل الشوربات واليخنات والصلصات.
 - الخبز:** يُستخدم الزعتر في تحضير أنواع مختلفة من الخبز، مثل خبز الزعتر والفطان.
 - الأطباق المشوية:** يُضاف الزعتر الطازج أو المجفف إلى تتبيلات الخضر واللحوم والدجاج والأسمك المشوية لتحسين الطعم والنكهة.
 - الصلصات والمخللات:** يُضاف الزعتر إلى صلصات الطماطم لتعزيز النكهة. كما يمكن استخدامه في تحضير المخللات، حيث يُضيف نكهة عطرية للخضروات المخللة.
 - السلطات:** يُضاف الزعتر الطازج أو المجفف إلى السلطات، مثل سلطة الفتوش وسلطة التبولة، لإضفاء نكهة فريدة.
 - الشاي والمشروبات:** يمكن تحضير شاي الزعتر عن طريق غلي الأوراق الطازجة أو المجففة، وهو مشروب مهدئ ويعتقد أنه يساعد في تهدئة الجهاز التنفسي والهضمي.
 - الفوائد الغذائية:** إلى جانب النكهة، الزعتر يحتوي على مضادات الأكسدة، الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين C، فيتامين A، الحديد، والكالسيوم، مما يجعله إضافة صحية إلى الطعام.

2-وصف وخصائص النبات

طبيعة النمو

- نبات الزعتر هو نبات عشبي دائم الخضرة يتميز بنموه البطيء والمتدرج يتراوح ارتفاع الزعتر عادةً بين 15 إلى 30 سنتيمترًا، وقد يصل أحياناً إلى 45 سنتيمترًا.
- السيقان رقيقة قوية، تكون خشبية عند النباتات الأكبر سنًا، تنمو السيقان بشكل متفرع، مما يساعد في تكوين كثافة نباتية.
- ينتشر عادةً كنبات طبيعي في البيئات البرية ويزرع في الحدائق كنبات عشبي معمر، ويمكن أن يكون مكملاً رائعاً في الحدائق والأراضي الطبيعية بفضل جمال أوراقه ورائحته العطرية الفريدة.

الأوراق :

- أوراق الزعتر صغيرة الحجم، بيضاوية الشكل أو رمحية، لها ملمس جلدي وتعطيها شعيرات دقيقة، مما يجعلها ناعمة للمس، تترواح ألوانها من الأخضر الرمادي إلى الأخضر الداكن.
- تنميء برائحة قوية ونكهة منعشة متوازنة، الرائحة تأتي من المركبات العطرية الموجودة في الأوراق،

الأزهار :

- الأزهار صغيرة الحجم تنمو في عناقيد على طول السيقان، تتميز بشكل أنبوبى مع خمسة بتلات ، تترواح ألوانها من الوردي الفاتح إلى البنفسجي الداكن
- تزهر نباتات الزعتر في فصل الربيع والصيف . تحتوي على زيوت عطرية تضفي على الأزهار رائحة قوية ونكهة منعشة.

3-أهم أنواع الزعتر

- زعتر عادي أو شائع: *Thymus vulgaris* (Common Thyme) : وهو النوع الأكثر شيوعاً في إستخدامات في الطهي والمجلات الطبية.
- زعتر بري (Wild Thyme) *mThymus serpyllu* أو الزعتر الزاحف.
- زعتر سوري *Origanum syriacum* ، يُعرف أيضًا باسم الزعتر الكبير أو الزعتر الشامي.
- زعتر الليمون (*Thymus citriodorus*) (Lemon Thyme) ، يتميز بنكهة ليمونية مميزة.

4- المركبات العطرية

الزعتر يحتوي على مجموعة متنوعة من المركبات العطرية التي تساهم في رائحته القوية ونكهته المميزة. أهم المركبات العطرية الرئيسية في الزعتر:

- ثيمول: (Thymol) يعتبر المركب الرئيسي في الزعتر وينحه الرائحة القوية والنكهة الحادة له خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، ويستخدم في الطب الشعبي كمضاد للتقacsات ومطهر.
- كارفاكول: (Carvacrol) يمنح الزعتر نكهة حارة ورائحة قوية ومميزة له خصائص مضادة للميكروبات ومضادة للالتهابات.
- بورنيول: (Borneol) يساهم في النكهة الحلوة والنكهة الطبية للزعتر له خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات ويستخدم في الطب التقليدي.
- ليمونين(Limonene) يمنح الزعتر رائحة حمضية منعشة ونكهة خفيفة، يعتبر مضاداً للأكسدة ويساعد في تحفيز الجهاز المناعي.
- كامفين: (Camphene) يساهم في الرائحة العطرية الحادة والمنعشة للزعتر ، له خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات.
- بيبنين: (Pinene) يعطي الزعتر رائحة منعشة تشبه رائحة الصنوبر ، له خصائص مضادة للالتهابات ويساعد في تخفيف الاذدحام البلغمي.

هذه المركبات العطرية تمنح الزعتر الطعم القوي والرائحة المميزة التي تجعله مكوناً شهيراً في المطبخ، حيث يستخدم على نطاق واسع في تحضير الأطعمة المختلفة والأعشاب الطبية



زراعة الزعتر الشائع في المراكن
Growing Common Thyme in Pots



أزهار الزعتر الشائع
Common Thyme Flowers