



FUTURE 50 FOODS



50 مكون
من أجل حياة
صحية ومستقبل
أفضل لعالمنا

**50 مكون مستقبلي هي بداية
رحلة ووسيلة للعالم لإحداث
التغيير، طبق لذيذ واحد في كل
مرة.**





الخضروات الجزرية

الخضروات الجزرية هي الأجزاء الجوفية الملونة من النباتات التي تؤكل كخضروات. والتي غالبًا ما يكون لديها أوراق علوية تنمو فوق سطح الأرض، والتي يجب أن تؤكل أيضًا لتحسين كمية الطعام التي يمكن لهذه النباتات المغذية توفيرها. وتحتوي الخضراوات الجزرية على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن وهي محاصيل ذات قدرة تحمل وهي من محاصيل المواسم الباردة. وتظل صالحة للأكل لفترة طويلة نسبيًا بعد حصادها مقارنة بالخضروات الأخرى.





الخضروات الجذرية

الفئة

سلسفي هسباني سكورزونيرا هيسبانيكا

41

جيد في المناخات المعتدلة الباردة في بلدان مثل فرنسا وهولندا وألمانيا. يمكن غليه أو هرسه أو خبزه وتقديمه بدلًا من البطاطس. ويشبه الجزر والجزر الأبيض، وإنه مثالي عند تحميصه، ويتماشي بشكل جيد مع الحساء واليخانات.

هذه الخضروات الجذرية التي تشبه الجزر الأبيض غير معروفة على نطاق واسع، وتعتبر جزءًا من عائلة عباد الشمس 50. تعرف أيضًا باسم "نبات المحار" بسبب مذاق المسك اللطيف والحلو فيها، ويعد اللب ذو اللون الكريمي الباهت تحت قشرته السمينة الداكنة رائعًا لإضافته في الطهي. وإن السلسفي غني بالألياف ويحتوي على كل من فيتامين إي والحديد. وينمو بشكل

جذر البقدونس بتروزيلينوم كريسم

42

في السلطة وسلطة كولسلو. يمكن أكل كلاً من الجذر والأوراق ويحتوي على فيتامين سي بشكل كبير. يشتهر جذر البقدونس بمطابخ أوروبا الوسطى والشرقية، ويزرع على مدار العام في الهند والصين وفيتنام ونيجيريا والفلبين، وهو مقاوم للجفاف.

يقال إن جذر البقدونس ظهر لأول مرة في القرن الخامس عشر كعنصر رئيسي في حساء الخضار الهولندية. ويعرف أيضًا باسم البقدونس الهولندي، وتتمتع هذه الخضروات الجذرية بمذاق عطري بين الكرفس والجزر وحتمًا البقدونس.

إن جذر البقدونس نحيف ومدبب الشكل مع قشرة باللون البيج، ويشبه الجزر الأبيض، ويمكن أن يصل طوله إلى ست بوصات ويكون رائعًا عند قليه كالفطائر أو الرقائق، أو بشره

الفجل الأبيض (فجل شتاء) رابنيس سيتيقس لونغبيناتس

43

ولبه أبيض، إلا أنه يتميز بطعم طري ولاذع أكثر من قريبته الحمراء الضئيلة الأكثر شيوعًا. ويكون لذيذًا سواء كان مشويًا، أو مطهواً ببطء أو محمص، ويمكن أيضًا الاستمتاع به مبشورًا أو على شكل شرائح طازجة في السلطة والمقليات والكاري والحساء لإضافة قرمشة. وفي بعض البلدان، مثل فرنسا، يتم غليه أو دهنه بالزيت أو الزبدة، أو تتبيله قليلًا ليؤكل كطبق جانبي. ويمكن أن يؤكل أيضًا نيئًا كوجبة خفيفة.

يحتوي الفجل الأبيض على فيتامين سي ويساعد على الهضم.

يمكن ترجمة كلمة "الفجل" في اللغة اليونانية على أنها "سريعة الظهور"، وهي بالتأكيد تنطبق على هذه الفجلات البيضاء التي تنبت بذورها وتنمو وصولًا إلى مرحلة النضج في أقل من شهر. ونظرًا لأنها تمنع الحشرات المحبة للقرع الصيفي، فإنها غالبًا ما تزرع مع القرع الصيفي والقرع، ويمكن استخدامها لإراحة الأرض (أو كغطاء نباتي) للمحاصيل للمساعدة على تخصيب التربة بين فترة زراعة المحاصيل.

يشبه الفجل الأبيض الجزر وينمو طوله من أربع إلى ست بوصات. وعلى الرغم من أن قشرته رقيقة بلون الكريم



البراعم

يعود تاريخ البراعم إلى 5,000 عام عندما استخدمها الأطباء الصينيون كعلاج طبي بسبب محتواها الغذائي العالي للغاية. تتضاعف القيمة الغذائية في عملية النمو إلى ضعفين، وفي بعض الحالات إلى ثلاثة أضعاف، تحتاج البذور والبقول إلى ظروف دافئة ورطبة لتنمو، وبالتالي فهي تحمل خطر نمو البكتيري. تم إضافتها إلى قائمة الـ 50 مكون مستقبلي لأن الخبراء يتفوقون – من حيث أهميتها لصحة الناس – بأن القيمة الغذائية المضافة تفوق المخاطر المحتملة التي يمكن أن ترتبط بها*. تعتبر البراعم لذيذة كطبق جانبي مغطى بصلصة خفيفة أو في الحساء أو السلطات والسندويشات لإضافة قوام مقرمش.

*إذا كان الاستنبات في المنزل، فمن الضروري اتباع إرشادات وإجراءات سلامة الأغذية. احرص دائماً على غسل البراعم جيداً بالماء البارد وتجنب القطع أو الأجزاء الفاسدة.





البراعم

الفئة

البرسيم الحجازي

ميديكاجو ساتيفا

44

خضراء باهتة جاهزة للأكل. كما أن نكهتها المقرمشة الخفيفة تجعلها إضافة رائعة إلى السندويشات والحساء. يمكن أيضًا أن يتم تناولها بمفردها، تعلوها صلصة خفيفة.

وتنمو جميع البراعم في ظروف مماثلة للبكتيريا (ظروف دافئة ورطبة) مما يجعلها عرضةً للتلوث، لذلك يجب اتباع ممارسات سلامة الأغذية بحرص.

هناك اعتقاد سائد أن نشأته الأولى كانت في إيران، فقد تم زراعة البرسيم لآلاف السنين. إن موسم نضجه الطويل، وقدرته على التكيف وتخصيب التربة يجعله متعةً للمزارعين. واكتسب مؤخرًا اهتمامًا من عشاق الطعام الصحي، ويتم استخدام براعم البرسيم غير الناضجة والمغذية كمكون في مجموعة واسعة من الأطباق، بدءًا من السلطات النيئة إلى المقلبات والحشوات التايلاندية.

يمكن أن تزرع براعم البرسيم بطريقة تجارية أو في المنزل في ظروف دافئة ورطبة. تبرز بذورها البنية الصغيرة، في غضون يوم إلى يومين من ربيها، منتجةً براعم بيضاء بأوراق

الفاصولياء

فازيولس فالجيز

45

بطهي براعم الفاصولياء عن طريق غليها بالماء أو نقعها لمدة 10 دقائق. هذا سيجعل مذاقها أفضل وأقل تأثيرًا على الجهاز الهضمي. تلائم المرارة الخفيفة طلاوة الصوص أو صلصة السلطات، وغالبًا ما تستخدم كطبقة علوية للحساء والسلطات.

الفاصولياء هي مصدر شائع ومتعدد الاستعمالات للبروتين، إنها بديل رائع للحوم المفرومة بسبب قوامها ومحتوى البروتين. تجعلها النكهة المعتدلة ناقلًا مثاليًا للبهارات والنكهات المختلفة.

ومع ذلك، فإن قيمتها الغذائية عندما تتبرعم تتضاعف ثلاثة أضعاف قيمة الحبوب الغير مبرعمة.

الفاصولياء عالية في الليكتينات، وهي مركبات معقدة يصعب هضمها. لذلك من الضروري - كما يتم مع جميع البقول المجففة، وخاصة في الأصناف الكبيرة - أن تقوم



البراعم

الفئة

برعم الحمص
سيسر أرثينيوم

46

الحمص، المعروف أيضًا باسم حبوب غاربانزو، وهي حبوب دائرية صغيرة مصفرة وهي شائعة بالأصل في أطباق الشرق الأوسط. ولقد اكتسبت مؤخرًا شعبية في الدول الغربية، ويتم اضافتها للسلطات ويمكن أن يتم دهنها على الخبز، وخاصة الحمص. وهو غني بنكهة الجوز الكريمة. وإن كوب واحد من الحمص، يزودنا بما يساوي 10 غرامات من البروتين وقوام لبني نسيًا. إنه بديل جيد للحوم في العديد من الأطباق. الحمص جيد بالنسبة لك والمنبت منه أفضل. كما أنه أكثر قرمشة وله نكهة أقوى.

الحمص هو واحد من أسهل حبوب البقول في الزراعة. حيث يسهل عليه تحديد حمض الفوليك ويسمح للجسم بامتصاص المواد المغذية بشكل أفضل، مثل الكالسيوم والمغنسيوم والزنك 51. لنبات الحمص، لابد من نقعه لمدة 8 ساعات، وتصفيته وشطفه. ثم ينقل إلى جرة زجاجية أو وعاء يغطى بقطعة قماش. كرر خطوات الشطف والتجفيف بضع مرات حتى يصل الى الحجم المطلوب. وعادة ما يستغرق ذلك من ثلاثة إلى أربعة أيام. مثل كل البراعم، يعد الحمص المنبت عرضة للنمو البكتيري، لذلك من المهم اتباع مبادئ السلامة الغذائية.

قم بإضافته إلى اليخانات أو الحساء أو المقلبات أو ببساطة استمتع به كطبق جانبي. الحمص المصنوع من الحمص المنبت يحتوي على نكهة مقرمشة وجوزية أكثر من الحمص الغير منبت.







الدرنات

تنمو درنات النباتات تحت الأرض، مثبتةً النبات في الأرض، حيث تمتص وتخزن العناصر الغذائية القيّمة التي يمكن استخدامها في فصل الشتاء أو الأشهر الأكثر جفافاً. تحتوي عادةً على كمية عالية من الكربوهيدرات، فهي مصدر قيّم للطاقة. يمكن تناولها بعدة طرق، بما في ذلك مسلوقةً أو مخبوزةً أو كبودينج محلي. البطاطا البيضاء هي أكثر أنواع الدرّن شيوعاً. إن زراعة أقل الدرّنات شيوعاً وتناولها يجعل نظامنا الغذائي أكثر مرونة، ويوفر المزيد من العناصر الغذائية في معظم الحالات.



	الدرنات	الفئة	
			جذور اللوتس نيلومبو نوسيفيرا 47 ويشك بأنها تحمل فوائد طبية. إنها غنية بفيتامين سي، ولها قوام مقرمش ونكهة منعشة وحلوة بعض الشيء. إنها إضافة رائعة إلى معظم الأطباق التي يمكن إضافة الخضار إليها، فهي تستخدم عادةً في المقلبات الآسيوية، ولكن يمكن أيضًا أن تكون مقلية جيدًا أو مطهوة على نار هادئة أو مخللة. إن جذور زهرة اللوتس الجميلة هي مرنة بشكل لا يصدق، ويمكن أن تنمو وتزدهر في معظم المسطحات المائية، وتعيد زرع بذورها، وهي قابلة للتخزين والبقاء صالحة للاستخدام لعقود من الزمن. يرجع تاريخ أقدم أمثلتها التي وجدت في الصين إلى أكثر من ألف عام ولا يزال من الممكن زراعتها حتى اليوم. لطالما كانت هذه الجذور الصالحة للأكل ثمينة كغذاء

			ديسقوريا جناحية (اليام الأرجواني) ديوسكوريا آلتا 48 في الفلبين، غالبًا ما يتم تناول اليام إما مغليةً أو مخبوزةً أو على شكل بودينغ يدعى يوبي هالايا، كما يمكن تحضير الديسقوريا الجناحية بنفس طريقة تحضير البطاطس. فإما تباع طازجة أو مقطّعة إلى مكعبات أو تضاف إلى الشراب أو مهروسة أو مطحونة. ديسقوريا جناحية، يعود أصل اليام الأرجواني إلى الفلبين، وشعبيتها آخذة بالازدياد في جميع أنحاء العالم. وهي عبارة عن درنة معمرة ذات جذور متعامدة، يمكن زراعتها بسهولة. فهي مغذية و تنمو بسرعة أكبر من العديد من أنواع اليامات الأخرى. ولهذا السبب فإنها تعرف باسم "غذاء المجاعة" في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية من العالم. وعلى الرغم من زيادة شعبيتها، فقد انخفض الحيز المخصص لزراعة الديسقوريا الجناحية. ويرجع ذلك إلى زيادة السياحة والعقارات في جزيرة بانغلو، حيث كانت تزرع الديسقوريا الجناحية في الماضي. واستعيض عنها بالبطاطس الحلوة أو الكاسافا في مناطق أخرى. الديسقوريا الجناحية غنية بفيتامين إي والألياف، وذات نكهة حلوة. يأتي لونها الأرجواني الجذاب من مركب الأنثوسيانين فلافونويد53.
--	--	--	--

			جذور حبوب اليام (هيكاما) باكورايزيس ابروسوس 49 ومنعشًا، مصحوبًا بنكهة نشوية قليلة الحلاوة، وعادةً ما يؤكل طازجًا ويُشرح لإضافة قمرشة إلى السلطة أو كوجبة خفيفة. يُمكن استخدامه بدلًا من أو بالإضافة إلى الخضار الأخرى في المقلبات وسعراته الحرارية أقل، وهو بديل مغذي أكثر من البطاطاس المقلية أو الرقائق. هناك العديد من الفوائد لحبوب جذر اليام، والمعروفة أيضًا باسم هيكاما. إنه نبات كثير الغلة ينمو بسهولة في المناخات الاستوائية والقاطلة، حتى في المناطق الأكثر جفافاً. تنتج 35 طنًا للهكتار الواحد، وتصل إلى 75 طنًا للهكتار الواحد في ظروف مثالية. وهذا يجعل الهيكاما بديلًا ممتازًا للبطاطاس البيضاء، والتي تنتج كحدٍ أقصى 25 طنًا فقط للهكتار الواحد. كما يساعد نمو حبوب اليام على تعزيز خصوبة التربة من خلال تثبيت النيتروجين، ويمكن أن تنمو بالتناوب مع الذرة والبقول أو جنبًا إلى جنب. يعد الهيكاما غذاء منخفض السعرات الحرارية، كما وأنه مصدر لفيتامين سي والألياف، ومحتواه المائي الكبير يجعله رائعًا لاحظ بأن الجذر أو الدرنة فقط، هي الأجزاء التي ينبغي تناولها من حبوب اليام.
--	--	--	---

الدورات	الفئة	
---------	-------	--

الأحمر الإندونيسي (الفندال) بطاطا حلوة

ايوميا باتاتس

50

من بين المجموعة الواسعة من البطاطا الحلوة في العالم، تعد بطاطا الفندال الحلوة واحدة من الأنواع المرغوب بها بشدة، وتعود أصول هذا النوع إلى إندونيسيا. وعلى الرغم من أن بطاطا الفندال الحلوة قد تم توثيقها منذ عام 1914، إلا أنه لم يتم فهم خصائصها الفريدة على نطاق واسع إلا منذ أوائل عام 2000. عادةً ما يتم استهلاك البطاطا الحلوة في مجموعة متنوعة من البلدان، ولكن هذا النوع مطلوب بشكل كبير بسبب نكهته وقيمته الغذائية.

هي سلعة هامة في سيلميو والقرى المحيطة بها في جاوة الغربية. وتصدّر إلى سنغافورة وهونغ كونغ واليابان وكوريا وتايلاند وماليزيا. وتتمتع بطاطا الفندال الحلوة عندما تُخبز برائحة مميزة للغاية ومذاق حلو مع سطح سكري أملس يشبه العسل. لا يقتصر الأمر على كونها طعامًا شهياً، بل وتشكل بطاطا الفندال الحلوة أيضًا مصدرًا قيمًا للعديد من العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك فيتامينات أ و سي و إي والمنغنيز.

وقد ناضلت إندونيسيا من أجل إيجاد ما يكفي من الأراضي الصالحة لزراعة بطاطا الفندال الحلوة المرغوبة بشدة. ونتيجة لذلك، تم غمر السوق بالبطاطا الحلوة ذات المظهر المماثل والتي كانت تباع تحت اسم بطاطا الفندال الحلوة كعلامات مضللة عن عمد. ولا تتميز هذه البطاطا بطعم العسل والحلوة الموجودة بالبطاطا الأصلية، مما يشكل تهديدًا على بقاء بطاطا الفندال الحلوة متداولة. وهذا هو السبب في أنها مدرجة حاليًا في قائمة الأطعمة المميزة المهددة بالانقراض⁵⁵. ولدعم مستقبلها، وُضعت معايير محددة لإيجاد الأرض المناسبة لزراعة هذا المحصول لتلبية طلب المستهلكين.

يملك الـ

50 مكون

المستقبلي القدرة

على زيادة القيمة

الغذائية وتقليل التأثير

البيئي للوجبات اليومية. نحن جميعًا بحاجة إلى أن نكون جزءًا من تحويل النظام الغذائي عن طريق استخدام قوتنا الشرائية لزيادة الطلب على الأطعمة التي تكون أفضل للشعوب ولوكوبنا. ابدأ باختيار تناول مجموعة واسعة من الأطعمة، بما في ذلك الـ 50 مكون المستقبلي. يبدأ مشوار الألف ميل بخطوة. لمعرفة المزيد، ابحث عن 50 مكون مستقبلي.



FUTURE
50
FOODS



تمت طباعة هذا التقرير على ورق معاد تدويره بنسبة 100%.