إسهام في دراسة الأنواع النباتية الغذائية البرية في الساحل السوري

A Contribution to the Study of Wild Food Plants in the Coastal Regional syria

د. بسيمة الشيخ [1] م. سوسن علان [1] م. رامي يونس [1]

Dr. Basima Alcheikh [1] Eng. Sawsan Allan [1] Eng. Rami Younes [1]

(1) قسم الحراج والبيئة، كلية الزراعة ،جامعة تشرين، اللاذقية، سورية.

(1) Department of Forestry and Ecology, Faculty of Agriculture, University of Tishreen, Latakia, Syria.

basima.alcheikh@tishreen.edu.sy

الملخص

نُفّذت الدراسة في بعض قرى محافظتي طرطوس واللاذقية في الساحل السوري عام 2014، بهدف تحديد الأنواع النباتية البرية الغذائية، والحصول على معلومات حول كيفية استخدامها، بغية الحفاظ على هذا الموروث المعرفي ونقله إلى الأجيال القادمة، ولاسيما أنه آخذٌ في الاندثار على نحو ملحوظ في سورية.

تم تسجيل 44 نوعاً نباتياً مأكولاً، تنتمي إلى 23 فصيلة، وزعت الأنواع الى أربع فئات رئيسة هي: منكهات غذائية شكلت 9.1 % من مجمل الأنواع، وأنواع تستهلك ثمارها وبذورها (29.54 %)، وأنواع تؤكل أزهارها، أو يمتص رحيقها (18.2 %)، وأنواع تستهلك كخضار (56.8 %).

كانت الفصيلتان Asteraceae و Rosaceae أكثر الفصائل تمثيلاً بستة أنواع لكل منهما، تلتهما الفصيلة Lamiaceae بأربعة أنواع، في حين كانت 21.7 % من الفصائل ممثلة بنوعين، و60 % منها ممثلة بنوع واحد فقط. كانت أنواع الخضار التي تؤكل نيئةً وهي: البقلة *Portulaca oleraceae*، والهندباء *Chicorium intybus*، والطرخشقون الطبي *Taraxacum officinale*، والقرصعنة *Eryngium creticum*، والجرجير *Eruca vesicaria*، والقرة *Nasturtium officinale* من أكثر الأنواع النباتية البرية استخداماً، أما من الأنواع التي تستهلك ثمارها كفاكهة فكان الديس البري (العليق) *Rubus fruticans* الأكثر استهلاكاً.

بينت الدراسة أن النساء هن الأكثر معرفةً بأنواع النباتات الغذائية البرية، وأوصت هذه الدراسة بمتابعة جمع البيانات الخاصة بهذه الأنواع على مستوى الساحل السوري، لأن طرائق استخدام هذه النباتات تختلف باختلاف المجتمعات المحلية، كما أوصت بتوثيق هذا الموروث المعرفي قبل اختفائه، وبالبحث عن سبل مبتكرة لنقله إلى الأجيال القادمة، ولاسيما أنه لا يزال يعتمد في جله على الذاكرة البشرية والتلقين الشفهي.

الكلمات المفتاحية: الغذاء البري، النباتات البرية المأكولة، المنتجات غير الخشبية، تنوع حيوي.

Abstract

This study was carried in the Syrian Coastal Zone (in some villages of Lattakia and Tartous in 2014). It aimed to identify the wild edible plants, and gathering information about their uses it to the future generation, especially that this kind of knowledge has been deterioration noticeably in Syria.

44 edible plant species, belonging to 23 families, were recorded and divided into four principal categories: food flavoring, that took 9.1% of the total recorded species; fruit and seed species (29.54%); species whose flowers or

©2019 The Arab Center for the Studies of Arid Zones and Dry Lands, All rights reserved. **ISSN:2305 - 5243 ; AIF-177(p: 99- 109)**

nectars can be consumed (18.2%); vegetable species (56.8%).
Asteraceae and Rosaceae were the most represented families, with 6 species each, the family Lamiaceae came next with 4 species; whereas 21.7% of the total families were represented by two species, and 60% of them were represented by only one.
The flowing row-eaten vegetable species: portulaca (*Portulaca oleracea*), Wild Chicory (*Chicorium itybus*), Dandelion (*Taraxacum officinale*), Eryngo (*Eryngium cryticum*), Garden Rocket (*Eruca vesicaria*), and water cress (*Nasturtim officinale*) were the most consumed, when Rubus fruticans was the most consumed fruit species.
The study showed that women were more familiar with wild edible plants than others. It recommended: to carry on collecting information about this of plants at the Syrian coastal zone scale, as the uses of this plants vary according to the different local communities; to document this knowledge before it vanishes, and to find new ways to pass it to the future generation especially that it depends enormously on the memory and oral teaching.
Key words: Wild food, Wild edible plants, Non wood forest products, Biodiversity.

المقدمة

اعتمد البشر في جميع أنحاء العالم على النباتات التي تنمو برياً في وجباتهم الغذائية لمئات آلاف السنين، وقد استمر العديد من الناس في الاعتماد على هذه الأنواع من أجل تلبية جزء من احتياجاتهم الغذائية على الأقل (Turner وزملاؤه، 2011). إذ تشير تقديرات الفاو FAO (2010) إلى وجود أكثر من مليار شخص حول العالم تدخل الأغذية البرية في نظامهم الغذائي (Aberoumand، 2009).

تُزود الغابات نحو 300 مليون شخص بأسباب الرزق والغذاء من خلال المنتجات غير الخشبية Non Timber Forest Products (NTFPs) عموماً (Becher وزملاؤه، 2005). ويعرف Pegu وزملاؤه (2013) النباتات البرية المأكولة بأنها الأنواع التي لم تزرع أبداً، ولم تستأنس، وتكون متاحةً من موائلها الطبيعية مباشرةً، وتستخدم كمصادر للغذاء. في حين تشمل الأغذية النباتية البرية التي تجمع: الجذور، والأجزاء الأخرى تحت الأرض، والأفرع، والأوراق الخضراء والثمار كأنواع الديس البري (*Rubus* sp.) وغيرها من الثمار اللحمية، والحبوب والمكسرات والبذور، والفطور، والأشنيات، والطحالب وغيرها من الأنواع الأخرى (Tuner وزملاؤه، 2011). فالنباتات الغذائية البرية تُعد مصدراً مهماً للخضراوات والفواكه والدرنات والمكسرات ذات الصلة لكثير من الناس لضمان الأمن الغذائي وتحقيق التوازن الغذائي للوجبات (Heywood، 2011)، ويُعدّ استهلاك الخضراوات البرية مصدراً للعناصر النادرة في العديد من المناطق المدارية في وجبات الأطفال من أجل ضمان النمو الطبيعي والنمو الفكري (FAO، 2010). وفي أجزاء كثيرة من العالم تُسهم النباتات الغذائية البرية Wild Food Plants (WFPs) في التغذية، والاقتصاد والهوية الثقافية للناس (Ghorbani وزملاؤه، 2012). تتراجع الأنواع الغذائية البرية ضمن عدد من المناظر الطبيعية الزراعية، إذ أن انتشار الزراعة وتجانس المنظر الطبيعي (Homogenization) على نحو متزايد يحد من توفر واستخدام الأنواع البرية ذات الأهمية الغذائية للمجتمعات الزراعية، لكن الأهم من ذلك كله للفقراء الذين لا يملكون أرضاً، وغيرهم من الفئات المهددة والذين تعتمد إمكانية استمرارهم وبقاءهم على التضافر بين الزراعة والتنوع الحيوي البري (Pretty، 2007). هذا وتعتمد المجتمعات الحضرية أيضا على الغذاء البري (Tuner وزملاؤه، 2011)، وما تزال الدول الصناعية تستخدم الأغذية البرية بالرغم من تراجع الاستخدام التقليدي لها. وتعد المصادر البرية للغذاء مهمةً جداً، ولاسيما في أوقات المجاعة والحروب والنزاعات عندما تصبح آلية الحصول على الغذاء العادي غير متاحة أو معطّلة، أو عدم قدرة السكان المحليين الحصول على أنواع أخرى من الطعام (Tardio وزملاؤه، 2006).

إن الكثير من الناس لا يدرك أو يقدر مدى إسهام النباتات البرية الصالحة للأكل في تحقيق الاحتياجات الغذائية للشعوب حتى في أجزاء من أوروبا، إذ يتجاوز إسهام النباتات البرية كونها غذائية فهي بالنسبة لكثير من الناس والمجموعات العرقية مصدراً للهوية الثقافية، كما أن استخدامها يعكس حجماً مهماً وعميقاً من المعارف حول البيئة، والبقاء، والمعيشة المستدامة والمعروفة على نحو واسع بالمعرفة البيئية التقليدية (Tuner وزملاؤه، 2011). ويشير Łuczaj وزملاؤه (2012) إلى أن قلة المعرفة حول النباتات البرية وتراجع الاحتكاك مع الطبيعة، إضافةً إلى تغيرات النظم البيئية، والتلوث والاستغلال الجائر هي من أهم أسباب تراجع استخدام الغذاء البري.

بالرغم من تراجع عادات تناول النباتات البرية المأكولة، فقد تجدد الاهتمام بهذه النباتات في العقود الأخيرة اجتماعياً وعلمياً، اذ توجد أسباب عدة تفسر هذا الاهتمام المتجدد بها. أولها أن النباتات البرية المأكولة أظهرت إمكانيةً كبيرةً كأغذية وظيفية أو مغذيات، وتجري الآن دراسة دورها في الوقاية من السرطان والأمراض المتصلة بالشيخوخة. وثانيها أن المعرفة بالنباتات البرية الصالحة للأكل تعد تراثاً ثقافياً قيّماً، ويمكن أن تسهم كثيراً في تجدد الهوية والتقاليد المحلية. ثم أن النباتات البرية المأكولة تُعد جزءاً مهماً من التنوع الحيوي الذي تديره المجتمعات المحلية، وحفظ النباتات البرية في الموئل (*in situ*) يقدم فوائد اجتماعية وثقافية، واقتصادية وبيئية للمجتمعات المحلية، ولاسيما الكبيرة منها بوجه عام. وأخيراً إن مستهلكي النباتات البرية ومقدمي الغذاء البري في تزايد مستمر بحثاً عن طريقة في الحياة صديقة للبيئة (Menendez-Baceta وزملاؤه،

2012). وقد كانت النباتات البرية المأكولة موضوع العديد من البحوث في دول أوروبا المتوسطية مثل ايطاليا، واسبانيا، ودول أخرى وسط أوروبا مثل بولونيا، وهنغاريا، وسلوفاكيا، واستونيا وغيرها. وفي الوقت الحاضر ازداد الاهتمام بالنباتات البرية كاستجابة للطلب على مصادر جديدة للغذاء الصحي (Nedelcheva، 2013).

كما يعد استخدام الأغذية البرية جزءاً من العلاقة بين السكان والأرض، وهناك ترابط بين تراجع الطرائق التقليدية في المعيشة وانخفاض استخدام الأغذية البرية (Bharucha وPretty، 2010؛ Dogan وزملاؤه، 2013). إن فهم هذه العوامل ومعرفة أنماط التحديد، والاستخدام والأهمية الاقتصادية وقيمة النباتات الغذائية البرية للمجتمعات المحلية يعد مهماً في تحديد الأولويات من أجل صون أو تدجين (زراعة) هذه النباتات، كما أن لها أهمية في التنمية الريفية من خلال تسويق الأنواع المحتملة. إن استخدام الأنواع البرية يتطلب معرفةً ثقافيةً حول كيفية حصادها، وإعدادها وطبخها، وأشكال أخرى من المعالجة. هذا وتركز الدراسات حالياً على موضوع الأنواع الغذائية البرية لما لها من دور في النظام الغذائي، أضافة إلى ذلك تُعد المصادر الوراثية البرية المفتاح الرئيس في المستقبل بالنسبة للإنتاج الزراعي، كما ان حماية وإدارة هذه الموارد من قبل المزارعين سوف يساعد على ضمان حماية التنوع الحيوي.

من وجهة نظر عالمية، وبما أن الجوع وقلة الغذاء يشكلان أهم قضايا العصر فإن للنباتات البرية دوراً مهماً في معالجة هذه المشكلة. إضافةً إلى أن أهم ما يميز العصر الحديث سوء التغذية، وثقافة الغذاء السريع، وكنتيجة لذلك تراجعت طرائق نقل المعرفة من الجيل القديم إلى الجيل الجديد (الصغار)، وهذا يستوجب توثيقاً للنباتات الغذائية البرية، وتُعد هذه الدراسة خطوة أولى في هذا المجال، وستكون مفيدة من ناحية تسجيل المعلومات حول استهلاك النباتات الصالحة للأكل، وهي قضية مستعجلة لتسجيل وتوثيق المعرفة التقليدية للنباتات البرية الصالحة للأكل التي تستعمل في سورية للأجيال القادمة، ولاسيما أن سورية غنية بالتنوع الحيوي النباتي.

هدف الدراسة: تحديد الأنواع النباتية البرية المأكولة في بعض المواقع الساحلية وتوثيقها، والحصول على بيانات حول كيفية استخدام هذه الأنواع بهدف الحفاظ على هذا النوع من المعرفة نظراً لأهميتها البالغة، و ضرورة نقلها للأجيال المقبلة قبل اختفائها، ولاسيما أن هناك تراجعاً كبيراً في هذا النوع من المعرفة على مستوى العالم بشكل عام وفي سورية بشكل خاص.

مواد البحث و طرائقه

1 - مواقع الدراسة: نُفذت الدراسة في بعض قرى محافظتي اللاذقية وطرطوس (سورية) (الشكل 1). وقد شملت القرى الآتية في محافظة اللاذقية:

- **الحارة:** تابعة لمنطقة الحفة، تبلغ كمية الهطل السنوي من 600 إلى 700ملم، وعدد سكانها 106 أشخاص.
- **الكركيت:** تتبع ناحية البهلولية، وترتفع عن سطح البحر 250 متراً، وتبلغ كمية الأمطار السنوية نحو 900 ملم، وعدد سكانها 100 شخص.
- **بريانس:** تتبع ناحية المزيرعة، وترتفع عن سطح البحر 420 متراً، ويبلغ متوسط الأمطار السنوي من 650 إلى 700 ملم، وعدد السكان 78 شخص.

أما في محافظة في طرطوس فشملت الدراسة القرى الآتية:

- **قرية الحنفية:** تتبع ناحية السودا، وترتفع عن سطح البحر من 200 إلى 250 متراً، وتبلغ كمية الأمطار السنوية 850 إلى 900 ملم، وعدد السكان 700 شخص.
- **مزرعة الحنفية:** تتبع ناحية السودا، ترتفع عن سطح البحر 100 إلى 150 متراً، وتبلغ الأمطار السنوية 850 إلى 900ملم، وعدد سكانها 800 شخص.
- **قرية الوردية :** تتبع منطقه الشيخ بدر، يبلغ ارتفاعها عن سطح البحر 570 متراً، وكمية الأمطار 850 إلى 900 ملم، وعدد السكان 2000 شخص.

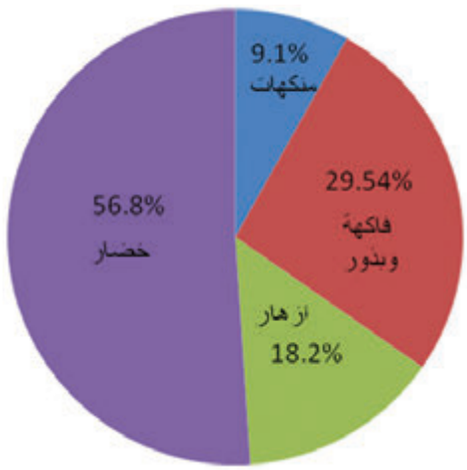
2 - استمارة خاصة لجمع المعلومات عن النباتات البرية: تم تصميم استمارة من أجل الحصول على المعلومات التي تطلّبها البحث من حيث الأنواع المستعملة في الغذاء، والاسم المحلي للنوع، والجزء المأكول، وكم مرة يؤكل (يومياً، مرةً بالأسبوع، مرةً بالشهر، مرةً بالسنة، لم يعد يستخدم)، وطريقة التحضير، إذ تم التركيز على هذا الجانب لأن أكثر ما يهمنا هو الحصول على هذه المعرفة التي تتعلق بطرائق التحضير من أجل الحفاظ عليها وتوثيقها قبل ضياعها، إذ أن جزءاً

الشكل1. مواقع الدراسة في محافظتي طرطوس واللاذقية (سورية).

كبيراً من هذه المعرفة يوجد في الذاكرة فقط، ومن المحتمل أن تختفي خلال عدة عقود. كما تم التوجه من خلال هذه الاستمارة إلى ثلاث فئات عمرية هي: فئة الصغار وأعمارها أقل من 18 سنة، والشباب من 18إلى 45 سنة، ومن تجاوزت أعمارهم 45 سنة. كما تمّ استهداف العائلات التي تجمع النباتات البرية من أجل استخدامها غذاءً فقط وليس لأي هدف آخر كالتسويق والبيع مثلاً، وتلك التي تفوق أعمار بعض أفرادها الستين عاماً، لأن هذه الفئة هي الأكثر معرفةً وخبرة في هذا المجال. بلغ عدد الأشخاص الذين شملهم الاستبيان 150 شخصاً من الفئات المختلفة، شكلت نسبة الشباب 50.5 % منهم.

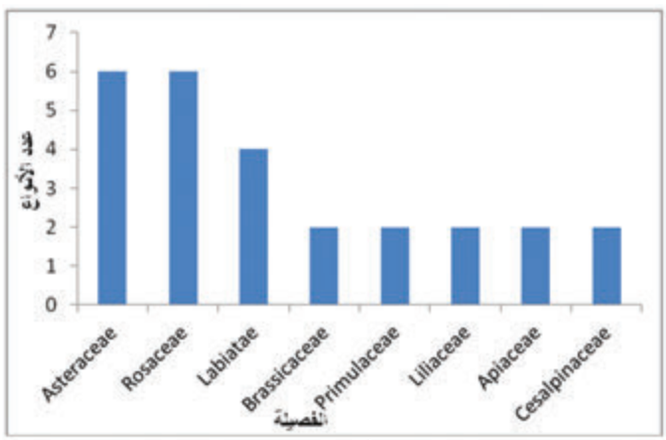
النتائج والمناقشة

تمّ تسجيل 44 نوعاً غذائياً في محافظتي طرطوس واللاذقية. تنتمي إلى 23 فصيلةً نباتيةً، قسمت إلى أربع مجموعات رئيسة هي: منكهات غذائية شكلت 9.1 % من مجمل الأنواع، وأنواع فاكهة وبذور (29.54 %)، وأنواع تؤكل أزهارها أو تستخدم في الغذاء، أو يُمتص رحيقها وتشكل 18.2 %، وأنواع خضار مأكولة 56.8 %. (الشكل 2)، منها 25.58 % تؤكل نيئةً والباقي مطبوخةً بطرائق مختلفة (الجدول 1). بلغ عدد الأنواع البرية الغذائية في طرطوس 40 نوعاً، في حين سُجل في اللاذقية 31 نوعاً.



الشكل 2. نسب المجموعات الرئيسة للأنواع الغذائية البرية في القرى المدروسة في محافظتي طرطوس واللاذقية (سورية).

كانت الفصيلة النجمية Asteraceae والفصيلة الوردية Rosaceae من أكثر الفصائل تمثيلاً للأنواع النباتية المأكولة، وتمثلت كل منهما بستة أنواع، تلتهما الفصيلة الشفوية Lamiaceae بأربعة أنواع، في حين كان 60 % من الفصائل ممثلة بنوع واحد فقط، و21.7 % منها ممثلة بنوعين فقط (الشكل 3).



الشكل 3. الفصائل النباتية الأكثر تمثيلاً للأنواع البرية المأكولة في القرى المدروسة.

بينت الدراسة أن النباتات البرية الصالحة للأكل تُستهلك بطرائق مختلفة ويتم تحضيرها وفقاً للتقاليد المحلية، والبعض منها يؤكل نئياً، والبعض الآخر مطبوخاً (الجدول 1) ، وتستهلك النباتات التي تؤكل نيئة بنسب عالية (أكثر من مرة في الأسبوع، وبعضها بشكل يومي تقريباً) ويمكن تفسير ذلك نتيجة إضافتها للسلطات، أو استخدامها سلطة مع زيت الزيتون، وهذه خاصية تتمتع بها شعوب حوض البحر الأبيض

المتوسط، وتُعد غذاءً صحياً من قبل الكثيرين، وتعد الوجبات الغذائية في منطقة حوض المتوسط في السنوات الحالية أنموذجاً للغذاء الصحي، إذ أنّ وفرة النباتات الغذائية مثل الفواكه، والخضار، والمكسرات والحبوب تُعد من أهم خصائصها (Dogan، 2013). ولم يعد استخدام النباتات الغذائية البرية مقتصراً على الدول النامية، وإنما تستخدم في اليابان، وأوروبا وأمريكا الشمالية (Liu وزملاؤه، 2012). وتشير التقديرات الى أنّ 100 مليون شخص في الاتحاد الأوربي يستهلكون الغذاء البري، ويستمتع جزء كبير من مواطني الاتحاد بجمع الغذاء البري، اذ يوجد على الأقل نحو 65 مليون شخص يمارسون هذا النشاط (Schulp وزملاؤه، 2014).

كما أظهر تحليل الاستمارة ان الأطفال هم الشريحة الأكثر إقبالاً على تناول الغذاء البري، ولاسيما أنواع الفاكهة، اذ يعرفون مواقعها ويذهبون إليها بشكل يومي تقريباً، بالإضافة إلى بعض النباتات العشبية مثل السوسن (عوينات) *Iris unguicularis* (في طرطوس)، والحمّاض (غناج الليل) *Oxalis pes- capre*، والدربيسة *Chrysanthemum segetum* (في اللاذقية)، والحمّيضة *Rumex crispus*.

وكانت البقلة *Portulaca oleraceae*، والهندباء *Chicorium intybus*، والطرخشقون *Taraxacum officinale*، والقرصعنة *Eryngium creticum*، والجرجير *Eruca vesicaria*، والقرة *Nasturtium officinale*، من أكثر الأنواع النباتية البرية استخداماً في الغذاء من قبل الشباب والكبار، وجميع هذه الأنواع تؤكل نيئة كسلطة، أو يضاف بعضها للسلطات. ومن الأنواع المطبوخة كانت الخبيزة *Malva silvistris*، ولبيسة القطة *Silene aegyptiaca* (التي تُعد من الأنواع المرغوبة جداً كحشوة للفطائر، ولاسيما في اللاذقية). ومن أنواع الفاكهة كان الديس البري (العليق) *Rubus fruticans* الأكثر استخداماً من قبل جميع الفئات العمرية، وفي بعض الأماكن يتم جمعه بشكل مكثف لتخضير العصير، وهو نوع ينتشر بشكل واسع، ومن أنواع الفاكهة أيضاً خوخ الدب *Prunus ursina*، والزعرور وحيد المدقة *Crataegus monogyna* وتُعد هذه الأنواع حسب *Pardo-de-santayana* وزملائه (2005) من الأنواع البرية التي تستهلك بشكل واسع في منطقة حوض المتوسط. ومن الأزهار غناج الليل *Oxalis pes- capre*، والسوسن (عوينات) *Iris unguicularis*.

لقد وجد بعض الاختلاف بين قرى محافظتي اللاذقية وطرطوس بالنسبة لاستخدام الأنواع، إذ سُجّل عدد من الأنواع المأكولة في طرطوس منها: اللوف *Arum dioscoridis* الذي كان يُستهلك مرة إلى مرتين في السنة لتنظيف الجسم، وأصبح يُستخدم حالياً بمعدل مرة أسبوعياً (ولاسيما من قبل مرضى السرطان، إذ تشير التحاليل إلى أنه يرفع خضاب الدم حسب إفادات بعض المرضى الذين تم التواصل معهم بشكل شخصي)، في حين يُعد نوعاً ساماً في اللاذقية، ويشير Tardio وزملاؤه (2006) إلى استهلاك عدد من الأنواع السامة مثل التاموس الشائع *Tamus communis*، وعنب الحية *Bryonia dioica* في بعض الدول مثل اسبانيا، وفرنسا، وايطاليا وتركيا، إذ تزول سميتها بعد الطبخ، وقد يعود استمرار استهلاكها إلى ذكر استخداماتها الطبية في الوثائق القديمة. ومن الأنواع التي تؤكل في طرطوس أيضاً بخور مريم *Cyclamen persicum*، والذي يحضر بطريقة تحضير ورق العنب نفسها، والسوسن (عوينات) *Iris unguicularis*، والخزامى *Lavandula staechas* إذ تستخدم أزهارها وثمارها في صناعة المعجنات، والفرقعون *Michauxia campanuloides* الذي تؤكل جذوره وأوراقه بشكل مطبوخ، والزعتر الخليلي *Origanum syriacum* الذي يضاف للسلطات أو يؤكل نيئاً مثل النعنع (في اللاذقية يجفف ويستخدم بشكل أساس مشروباً، ولاسيما في حالة أمراض الجهاز التنفسي)، في حين لم يتم استخدام أيّاً منها كنوع غذائي في اللاذقية. ومن الأنواع التي تؤكل في اللاذقية الدربيسة *Chrysanthemum segetum*، والقطيفة *Amaranthus hybridus*، وشوك الحمار *Echinops viscosus*.

كما أظهر تحليل الاستمارة أن النساء هن الأكثر خبرةً ومعرفةً بأنواع النباتات البرية وطرائق جمعها وتحضيرها، ولاسيما ربّات البيوت اللواتي تزيد أعمارهن عن الستين، ويُعدّ جمع النباتات البرية من النشاطات المهمة التي تقوم بها المرأة في الريف، في حين كان الذكور المزارعون والمتقاعدون الذين تفوق أعمارهم السبعين هم الأكثر معرفةً ورغبةً في الخروج إلى الطبيعة وجمع النباتات البرية كنوع من المتعة والتسلية. وقد أشارت هذه الشريحة إلى أن جمع النباتات الغذائية البرية ارتبط سابقاً بالرعي، والعمل الزراعي، والذهاب إلى المدارس والتنقل سيراً على الأقدام، وقد تراجع جمع النباتات البرية بتراجع بعض هذه النشاطات نتيجة التطور.

الجدول 1. الأنواع النباتية البرية المأكولة وطرائق استخدامها في المواقع المدروسة.

النوع	الاسم المحلي	الاسم العلمي	الجزء المأكول	طريقة التحضير
1	الهندباء البرية (الشيكوريا)	*Chicorium intybus*	الأوراق والفروع الفتية	تؤكل الأوراق نيئة أو تضاف إلى السلطات. تقطع الفروع الفتية مع أوراقها وتسلق، ثم تعصر قليلاً، ويضاف لها الزيت مع الحامض والملح والثوم، أو تُحمس مع الكزبرة والثوم.

تابع الجدول 1. الأنواع النباتية البرية المأكولة وطرائق استخدامها في المواقع المدروسة.

النوع	الاسم المحلي	الاسم العلمي	الجزء المأكول	طريقة التحضير
2	الهندباء البرية (هندباء، طرخشقون)	*Taraxacum officinale*	الأوراق	تؤكل الأوراق الغضة نيئةً مباشرةً، أو تضاف إلى السلطات. تقطع الفروع الفتية مع أوراقها وتغلى بالماء, ثم تعصر قليلاً، إما يُضاف لها الزيت مع الحامض والملح والثوم، أو تحمس مع الكزبرة والثوم. ولها فوائد طبية .
3	الدربيسة (طبق اسماعيل)	*Chrysanthemum segetum*	الأوراق والأفرع الفتية.	تؤكل نيئة (طازجة). كما يتم طبخها، إذ تقطع عدة فروع منها مع المسيكة والدردار والخبيزة والفجيلة وتُحمس بالزيت مع البصل مع إضافة الملح. (ملاحظة: لا تطبخ بمفردها وإنّما مع نباتات أخرى).
4	القطيفة (عرف الديك)	*Amarantus hybridus*	الأوراق الغضة ونهايات الأفرع المورقة.	تقطع وتحمس بالزيت مع البصل والملح. (لا يغطى الإناء أثناء طبخها لأنها تحوي مادة مخاطية). أو تسلق قليلاً وتعصر ومن ثم تحمس بالزيت أو الزبدة.
5	اللوف	*Arum dioscoridis*	الأوراق	تغسل الأوراق وتقطع، ويضاف إلى الماء الكثير من السماق المصفى الساخن، والملح وكمية كافية من الزيت والحمص، وتغلى لمدة 4 الى 5 ساعات حتى تنضج. أو تطبخ مع البرغل بعد غلي الأوراق 4 إلى 5 ساعات.
6	قرصعنّة	*Eryngium creticum*	الأوراق الغضة	يتم تقطيع الأوراق ويضاف لها الملح، ومن ثم تفرك جيدا باليد وتعصر ويضاف لها الزيت والثوم والحامض والملح والبندورة.
7	هليون	*Asparagus officinalis*	الفروع الغضة	تحمس الفروع الغضة بالزيت مع البيض. وله فوائد طبية .
8	بخور مريم (الدغنينة)	*Cyclamen persicum*	الأوراق	يسلق الورق ثم يحشى بالرز واللحمة ويطبخ مثل ورق العنب تماما.
9	خبيزة (هبولة)	*Malva sylvistris*	الأوراق والأفرع الغضة	تقطع ثم تحمس بالزيت مع البصل، أو يضاف لها البرغل.
10	حبيطونة	*Scandix* sp.	الأوراق والسوق	تقطع الأوراق والسوق، وتحمس مع البصل بالزيت، ويضاف الملح. وتدخل في حشوة الفطائر مع البهارات.أو تقطع مع الحميضة العريضة وتحمس مع بصل وزيت.
11	زعتر خليلي	*Origanum syriacum*	الأوراق ونهايات الأفرع الفتية المورقة	تؤكل الأوراق طازجة مع اللبنية. أو تضاف إلى السلطات طازجة، أو يرش مثل النعنع بعد التجفيف. ويُعد أحد مكونات الزعتر الأساسية. وله فوائد طبية .
12	الزعتر السوري	*Thymus syriacus*	الأوراق ونهايات الأفرع الفتية المورقة	تؤكل طازجة مع اللبنية، ويضاف إلى السلطات طازجاً أو جافاً، ويضاف إلى البيتزا والزعتر والشنكليش، أو يكبس مخللاً بالزيت أو الماء. وله فوائد طبية .
13	سلبين	*Silybum marianum*	الجذور وبعض الأفرع الغضة الخالية من الأشواك	يقشر الجذر ويؤخذ قلبه الأبيض، ويقطع وتغسل ويترك ليجف ومن ثم تحمس بالزيت مع (البصل والثوم) حسب الرغبة مع إضافة الملح، أو يحمس مع البيض.
14	غناج الليل	*Oxalis pes-caprae*	الأزهار بشكل أساسي, والأوراق	يؤكل نيئاً. كما يتم وضعة مع المخللات (الكبيس).

تابع الجدول 1. الأنواع النباتية البرية المأكولة وطرائق استخدامها في المواقع المدروسة.

النوع	الاسم المحلي	الاسم العلمي	الجزء المأكول	طريقة التحضير
15	جرجير	*Eruca* sp.	الأوراق والسوق المورقة قبل الإزهار.	تؤكل أوراقه طازجة (نيئة) مع الطعام، ويحضر من الأوراق والأفرع سلطة إذ يتم تقطيعها وتضاف لها البندورة والقليل من زيت الزيتون والملح، ويدخل في حشوة الفطائر مع الحبيطونة. وله فوائد طبية .
16	مسّيكة	*Poterium verrucosum*	كامل النبات الأخضر، والغض فوق الأرض	يتم تقطيع الأوراق وحمسها مع البصل والزيت ويضاف لها الملح، كما ويتم طبخها مع الخبيزة بالطريقة نفسها.
17	لبيسة القطة	*silene aegyptiaca*	كامل النبات الأخضر الغض فوق الأرض	يتم تقطيعها ويضاف لها الملح، ومن ثم تفرك وتعصر وتحمس مع البصل بالزيت مع إضافة قليل من الفليفلة الناعمة (الفلفل) وتستخدم حشوة للفطائر بشكل أساسي، أو تسلق قليلا ثم تعصر بعد السلق ويضاف الملح والسمسم ودبس الفليفلة وتستخدم حشوة فطائر أيضاً أو تؤكل بالخبز. كما أنها تطبخ مع أنواع نباتية أخرى متعددة بالطريقة نفسها.
18	مغيريقة	*Ranunnculus* sp.	كامل النبات الأخضر، والغض فوق الأرض	تحضر مع الخبيزة والرشاد البري والمصيرينة والمسيكة، إذ تقطع جميعها وتحمس مع الزيت والبصل وتسمى الهبولة.
19	قرقيرة	*Nasturtium officinale*	الأجزاء الهوائية الغضة	يؤكل نيئاً، أو يضاف إلى السلطات.
20	مصيرينة (عين القط)	*Anagalis arvensis*	كامل النبات الأخضر، والغض فوق الأرض	تحضر مع الخبيزة والرشاد البري والمغيريقة والمسيكة، إذ تقطع جميعها وتحمس مع الزيت والبصل.
21	دردار	*Centaurea iberica*	الأوراق	يتم تقطيع الأوراق مع الخبيزة والمسيكة، ومن ثم تحمس كلها بالزيت والبصل ويضاف لها الملح (لا يتم طبخة بمفرده وإنما مع بقية النباتات التي تم ذكرها).
22	بولغصون (لسان التور)	*Anchusa azurea*	الأوراق	تغسل الأوراق وتقطع وتوضع على النار حتى تذبل، ثم يضاف إليها الزيت والملح، وتترك لمدة نصف ساعة حتى تنضج.
23	بقيلة (بقلة)	*Portulaca oleracea*	الأوراق والأفرع	- تضاف أوراقها إلى السلطات أو تقطع الأوراق وتسلق وتصفى ثم يضاف لها الثوم والملح واللبن على شكل متبل. - أو تدخل في حشوة الفطائر حيث يتم تقطيعها مع البصل ويضاف لها السماق والملح حسب الرغبة وبعدها تفرك وتعصر ويضاف لها الزيت والملح. - كما يتم قلي الأفرع دون الأوراق بالزيت وإضافتها إلى البندورة المطبوخة مع الثوم (مثل الباميا تماماً). - كما تحمس مع الثوم واللحمة والزيت. - ولها فوائد طبية .
24	قرن الغزال (شوك الحمار)	*Echinops viscosus*	لب النورة الزهرية	تقشر النورة الزهرية وتؤكل نيئة.
25	تويمة	*Allium* sp.	الأوراق	تحمس بالزيت مع البيض.
26	الفرقعون	*Michauxia campanuloides*	الجذر، والأوراق	تطبخ الأوراق مع الأنواع الأخرى. تؤكل الجذور نيئة.

تابع الجدول 1. الأنواع النباتية البرية المأكولة وطرائق استخدامها في المواقع المدروسة.

النوع	الاسم المحلي	الاسم العلمي	الجزء المأكول	طريقة التحضير
27	الحمّيضة	*Rumex crispus*	الأوراق	تؤكل الأوراق نيئةً. كما تحضر كحشوة فطائر، إذ تقطع وتغلى بالماء لفترة قصيرة جدا (غلوة واحدة)، ثم تعصر ويضاف لها الملح والزيت والبصل وقليل من دبس الفليفلة. كما تضاف عدة فروع منها إلى الخبيزة أثناء طبخها.
28	السوسن (العوينات)	*Iris unguicularis*	الأزهار	تؤكل نيئة.
29	البطم (التربين)	*Pistacia palaestina*	الأفرع والأوراق الفتية، والثمار، والأزهار.	تؤكل الأفرع الفتية والثمار وهي طازجة نيئة, كما تؤكل الثمار المجففة، وهي أحد مكونات زعتر المناقيش. كما تضاف الثمار المجففة إلى الخبز أثناء تحضيره.
30	الزعرور أحادي المدقة (حلوان الصبي، حميرون)	*Crataegus monogyna*	الثمار	تؤكل الثمار طازجةً بعد النضج. وله فوائد طبية
31	الزعرور	*Crataegus azorolus*	الثمار	تؤكل الثمار طازجةً بعد النضج
32	العرموط	*Pirus syriaca*	الثمار	تؤكل الثمار طازجةً بعد النضج
33	الديس	*Rubus fructicans*	الثمار، والأفرع الغضة الفتية.	تؤكل طازجة، ويؤخذ عصيرها لإطفاء العطش في حالات الحمى وارتفاع درجة الحرارة. تستعمل الثمار غير الناضجة في حالات الإسهالات، ولاسيما عند الأطفال، كما أنها مقوية للجسم.وتستعمل الثمار في صنع المربيات.تقشر الأفرع الغضة الحديثة وتؤكل نيئة.
34	الآس	*Myrtus comminus*	الثمار	تؤكل طازجةً بعد النضج. له فوائد طبية .
35	خوخ الدب (برقوق)	*Prunus ursina*	الثمار	تؤكل طازجةً بعد النضج.
36	الخرنوب	*Ceratonia siliqua*	الثمار	تمتص الثمار الناضجة من قبل الأطفال لطعمها الحلو، كما تضاف إلى المتة.
37	السماق	*Rhus coriaria*	الثمار	يضاف السمّاق المطحون إلى الخبز و السلطات ويضاف إلى اللوف بكميات كبيرة, يدخل في تركيب زعتر المناقيش، كما تضاف الثمار الكاملة إلى المخللات لتسريع التخليل.
38	القطلب	*Arbutus andrachne*	الثمار	تؤكل طازجة بعد النضج (الإكثار منها يسبب الإسهال).
39	الزمزريق (سنجريق)	*Cercis siliquastrum*	الأزهار	تؤكل البراعم الزهرية نيئة، أو يمتص رحيقها.
40	المصاص	*Phlomis longifolia*	الأزهار	يمتص رحيقها.
41	الخزامى	*Lavandula stoechas*	الأزهار والثمار	تستخدم الثمار في صناعة المعجنات.
42	الغار	*Laurus nobilis*	الأوراق	منكّه تضاف إلى اللحم أثناء تحضيره. له فوائد طبية .
44	المريمية	*Salvia officinalis*	الأوراق	منكّه تضاف إلى اللحم أثناء تحضيره، أو تتبل بها اللحوم والأسماك. لها فوائد طبية .

الاستنتاجات والمقترحات:

- وجود تنوع في النباتات الغذائية البرية في القرى المشمولة بالدراسة (على مستوى الأنواع والفصائل النباتية التي تنتمي لها)، وهذا يُتيح خيارات متنوعة في الغذاء للأسر التي تعتمد على الغذاء البري مقارنةً بالغذاء المزروع.
- كانت أنواع الخضار التي تجمع في الربيع، ولاسيما الأنواع التي تؤكل نيئة (أنواع السلطات) من أكثر الأنواع النباتية البرية استخداماً.
- ما يثير الاهتمام أن اللوف *Arum dioscoridis* كان من الأنواع المهمة جداً كنوع مطبوخ في طرطوس، في حين يُعدّ من الأنواع السامة في اللاذقية.
- كانت النساء هن الأكثر خبرةً ومعرفةً بأنواع النباتات البرية وطرائق جمعها وتحضيرها، ولاسيما ربات البيوت اللواتي تزيد أعمارهن عن الستين عاماً، في حين كان الأطفال هم الشريحة الأكثر إقبالاً على تناول الغذاء البري، ولاسيما أنواع الفاكهة وبعض الأنواع النباتية المأكولة نيئة.
- أشار الشباب وكبار السن إلى سببين رئيسين في تراجع استخدام الغذاء البري: الأول هو وفاة الأشخاص الأكثر خبرةً في هذا المجال، والثاني قلة الاحتكاك مع الطبيعة، وكلاهما سبّب ضياع جزء من المعرفة المتعلقة بالغذاء البري.

وعليه تقترح الدراسة:

- متابعة جمع المعلومات وكل ما يتعلق بالغذاء البري، وذلك بإجراء مسح شامل على مستوى الساحل السوري، لأن استخدام هذه النباتات يختلف باختلاف المجتمعات المحلية، مع ضرورة تبادل هذه المعلومات ونقلها لتحديد الأوقات المثلى للجمع والحصاد، وتحديد الأنواع الصالحة للأكل لأن بعض الأنواع قد تكون سامة حتى للإنسان.
- ضرورة الإسراع في الحصول على بيانات حول الاستخدامات الشائعة للنباتات البرية المأكولة، وتوثيقها قبل اختفاء هذا النوع من المعرفة، لأن جزءاً منها يوجد في الذاكرة فقط، ومن المحتمل أن تختفي خلال عدة عقود، إضافةً للبحث عن طرائق مبتكرة لنقلها للأجيال القادمة.

المراجع

- Aberoumand, A. 2009. Nutritional evaluation of edible *Porttulaca oleracia* as plant food. Food Analyt. Meth. 2: 204 - 207.
- Becher, B, Ruiz-Pere, M. and R. Achidiawan. 2005. Global patterns and trends in the use and management of commercial NTFPs. Word Dev.33: 1435 - 1452.
- Bharucha, Z. and J. Pretty. 2010. The roles and values of wild foods in agricultural systems. Phil. Trans. R. Soc. B,365: 2913 - 2926.
- Dogan YI, Ugulu, and N. Durkan,. 2013. Wild edible plants sold in the local markets of izmir, turkey. Pak. J. Bot., 45(S1): 177 - 184
- FAO. 2010. Food and Agriculture Organization of the United Nations: The state of food insecurity in the world.
- Ghorbani, A., G. Langenberger and J. Sauerborn. 2012. Acomparison of the wild food plant use knowledge of ethnic minorities in Naban River Watershed National Nature Reserve, Yunnan, SW China. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine: 8 - 17.
- Heywood, V H. 2011. Ethnopharmacology, food production, nutrition and biodiversity conservation: Towards a sustainable future for indigenous peoples. J Ethnopharmacol, 137(1):1 - 15.
- Liu, Y., W .Wujisguleng, and C. Long. 2012. Food uses of ferns in China: a review. Acta Soc Bot Pol 81(4):263 - 270.
- Łuczaj, Ł., A. Pieroni, J. Tarido, M. Pardo de-Santayana, R. Soukanda, I. Svanberg, and R. Kalle. 2012. Wild food plant use in 21st century Europe: The disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles. Acta soc Bot Pol, 81(4): 359 - 370.
- Menendez-Baceta G., L. Aceituno-Mata, J. Tardio, V. Reyes-Garcia, and M. Pardo-de-Santayana. 2012. Wild edible plants traditionally gathered in Gorbeialdea (Biscay, Basque Country). Genet Resour Crop Evol 59: 1329 - 1347.

- Nedelcheva, A. 2013. An ethnobotanical study of wild edibleplants in Bulgaria. EurAsian Journal of BioSciences 7: 77 - 94.
- Pardo-de-Santayana, M., E. Blanco and R. Morales. 2005. Plants known as 'té' (tea) in Spain. An ethno-pharmaco-botanical review. Journal of Ethnopharmacology 98: 1 - 19.
- Pegu, R., J. Geogoi, A.K. Tamuli, and R. Teron. 2013. Ethnopotanical study of wild edible plants in Poba Reserved Forest, Assam, India: Multiple function and implications for conservation. ResJ. Agriculture and forestry Sci. vol.1 (3):1 - 10.
- Pretty, J. 2007. The Earth Only Endures: On Reconnecting with Nature and our place in it. London: Earth scan, Organization and Environment, 21 (3):353 - 366.
- Schulp C. J. E., W. Thuiller and P.H. Verburg. 2014. Wild food in Europe: Asynthesis of knowledge and data of terrestrial wild food as an ecosystem service. Ecological Economics 105: 292 - 305.
- Tardio, J., M. Pardo-de-Santayana and R. Morales. 2006. Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. Botanical Journal of the Linnean Society,152: 27 - 71
- Turner, N., J. Łukasz, J. Łuczaj, P. Migliorini, A. L. Pieroni, A. Dreon, L.E. Sacchetti, and G.P. Maurizio. 2011. Edible and Tended Wild Plants, Traditional Ecological Knowledge and Agroecology. Critical Reviews in Plant Sciences, 30:198 - 225.

N° Ref: 641

ملحق صور بعض النباتات الغذائية البرية

حلوان الصبي ***Crataegus monogyna***

الحمّيضة ***Rumex crispus***

الديس (العليق) ***Rubus sanctus***

بخور مريم ***Cyclamen persicum***

الآس *Myrtus communis*

الهندباء البرية *Taraxacum officinale*

قرن الغزال (شوك الحمار) *Echinops viscosus*

السوسن (عوينات) *Iris unguicularis*

اللوف *Arum dioscoridis*

لبيسة القط *silene aegyptiaca*

الحماض (غناج الليل) *Oxalis pes-caprae*