

الزعر



فوائده.. زراعته.. استخداماته

يعد الزعر من أهم النباتات الطبية والاستهلاكية الموجودة في بلاد الشام، حيث تعد منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط موطناً أصلياً له، وهو نبات عشبي أو شجيري مستديم الاخضرار ومعمّر، وقد اعتاد الناس على جمعه من المناطق الجبلية في الربيع والصيف لاستخدامه في الأكل وفي الطب الشعبي، إضافة لتوجه المزارعين لزراعة الزعر داخل البيوت البلاستيكية وفي المزارع والحدائق المنزلية.

الأصناف المنتشرة محلياً: أكثر الأصناف انتشاراً

في سورية هي:
- الزعر البري، الذي يتميز بأوراقه الإبرية الصغيرة ومنه أصناف مزروعة.
- الزعر الخليي: الذي يتميز بأوراقه العريضة الفضية اللون لأنها مغطاة بزغب صغير.

زراعة الزعر

الظروف البيئية والتربة المناسبة:

يتحمل الزعر درجات الحرارة المنخفضة والصقيع إلا أن النمو الجيد والإنتاج المرتفع من الزيت العطري يتطلب درجة حرارة معتدلة إلى مرتفعة ورطوبة (70 - 75 %). وتوجد زراعته في الأراضي الرملية والصفراء جيدة الصرف والغنية بالمادة العضوية.

موعد الزراعة:

- الزراعة البعلية: يزرع الزعر في شهري كانون الأول وكانون الثاني.
- الزراعة المرورية: يزرع في شهري تشرين الأول وتشرين الثاني.

إكثار الزعر:

- يمكن إكثار الزعر بالعقل الساقية الطرفية لضمان نجاح التجذير ثم تنقل إلى الأرض المستديمة.
- يمكن إكثاره بالفسائل عن طريق تقسيم النباتات القديمة إلى فسائل تحتوي على جذور وساق وأوراق في شهري تشرين الأول وتشرين الثاني.

الاستخدامات الطبية والعطرية

الجزء المستخدم من نبات الزعر هو الأوراق، ولها استخدامات عديدة منها:

- علاج ارتفاع الضغط: وجدت دراسة حديثة أن للزعر قدرة على تنظيم معدل نبض القلب وضغط الدم.
- علاج التهاب الشعب الهوائية: يعد زيت الزعر المستخلص من أوراق النبات وصفة طبيعية تساعد على علاج أعراض التهاب الشعب الهوائية، مثل: السعال، والحمة والبلغم.
- تقليل خطر الإصابة بالسرطان: حيث يمكن لشاي الزعر بفضل قدرته على مكافحة الأكسدة أن يساعد على مكافحة سرطان الثدي، وربما الخلايا السرطانية الأخرى، كما وجدت دراسة أخرى أنّ زيت الزعر يمتلك أقوى سميّة ضدّ الخلايا السرطانية.
- المساعدة على تحسين الحالة المزاجية: حيث يُستخدم زيت الزعر لأغراض عطرية، وعلاجية؛ لاحتوائه على مادة تُؤثّر في نشاط الخلايا العصبية، مما يعزّز من الحالة المزاجية.
- يساعد زيت الزعر على قتل الفطريات التي تُعرف بأنها سبب شائع للإصابة بعدوى الخمائر في الفم، والمهبل.
- يُستخدم الزعر المطحون مع السمسم في إعداد الكثير من وصفات الطعام والمعجنات الشهية، ولهذا المزيج العديد من الفوائد الغذائية والصحية.

أهم الأمراض التي تصيب الزعتر

- البياض الدقيقي: ويعالج باستخدام المبيدات الفطرية مثل بايفيدان/أوفير.
- الصدأ: ويعالج باستخدام (سكور 1 سم / لتر).

نصائح مفيدة عند زراعة الزعتر

- الزراعة في مكان تصل إليه أشعة الشمس بوفرة، كما يمكن الزراعة في أواني تحتوي أعشاباً أخرى تتطلب كمية الماء نفسها.
- التأكد من وجود مسافة بين الشتلات التي تُزرع في الأرض بحوالي 10-15 سنتيمتراً، وحوالي 25-30 سنتيمتراً بين الصفوف إذا ما تمت زراعة أكثر من صف من الزعتر.
- توفير الضوء اللازم للنبته في حال عدم توافر مكان مشمس لزراعتها داخل البيت، إذ يمكن استخدام

- يمكن إكثاره عن طريق البذور في عروتين الأولى في شهر تشرين الثاني مع نقل الشتلات المستديمة في شباط والعروة الثانية تزرع بالبذرة في حزيران.

شروط زراعة الزعتر:

- الزراعة في مكان تصل إليه أشعة الشمس ومن الممكن الزراعة في أواني تحتوي على أنواع أخرى من الأعشاب.

- يمكن زراعة الزعتر في جميع أنواع التربة خاصة التربة الرملية أو الصفراء فمن الأفضل اختيار التربة جيدة الصرف والتهوية، حيث يمتلك خصائص تحمل حموضة التربة والظروف المناخية الصعبة والقاسية.

- تتم زراعة شتول الزعتر في التربة الدائمة من بداية فصل الربيع إلى نهاية فصل الخريف مع تجنب الزراعة في أيام الصقيع.

طريقة الزراعة بالعقل:

- اختيار قطع النباتات السليمة ويفضل أخذ تلك القطع في فصل الربيع.

- أن تكون الفروع بطول من 4 - 6 بوصة مع إزالة الأوراق من الجذع الذي سيتم وضعه في الوعاء.

- يستخدم المزارعون مستخلصات التجذير الخاصة من أجل زيادة إنبات الجذور.

طريقة الزراعة بالفسائل:

- يمكن استخدام طريقة تقسيم النبات بحيث يمكن أخذ 3-4 أجزاء من نبات مزهر وصحي لكي يكون لكل جزء نظام جذري متطور وبهذه الطريقة يمكن نشر أنواع نباتات الزعتر الصحية دون القضاء على النباتات الأم وتدميرها، وهذه الانقسامات تمتلك معدلات كبيرة من النجاح بشرط ألا يتم تدمير جذورها أثناء عملية الزراعة.

طريقة زراعة الزعتر بالشتول:

- تتم حراثة الأرض جيداً حراثتين متعامدتين ثم يضاف السماد العضوي والفوسفاتي بمعدل 20 متر سماد عضوي تام التحلل.

- تخطط الأرض بمعدل 10 - 12 خط في

القصبتين وتزرع الشتلات في وجود الماء على مسافة من 20 - 25 سم بين كل شتلة وأخرى. ويتم ريها كل أسبوعين صيفاً وكل 3-4 أسابيع شتاءً.

- في الأراضي الحديثة تجهز التربة كما سبق مع إضافة الأسمدة في باطن الأرض ثم تردم الخطوط وتفرد الخراطيم.

تسميد الزعتر:

يُمكن إضافة بعض الأسمدة القاعدية التي تحتوي على النتروجين، والبوتاسيوم، والفوسفور، والكبريت بشكل سنوي، وذلك وفقاً لنتائج تحليل التربة؛ إذ إنّ الزعتر ينمو بشكل جيد عند إضافة النتروجين للتربة، والذي يُضاف عادةً بعد كل حصاد لتعزيز نمو شتلات جديدة خلال موسم النمو.

مصدر ضوء صناعي، مثل مصابيح الفلورسنت، أو المصابيح النباتية الخاصة.

● حصاد الزعتر بشكل منتظم ومتكرر خاصة إذا كان ينمو في وعاء؛ حيث إنّ نكهة الزعتر تكون أكثر لذة قبل إزهاره، والقيام بذلك في الصباح الباكر بعد أن يجفّ الندى عنه.

● رّي النبات مرة واحدة أسبوعياً؛ إذ إنّ الزعتر يحتاج إلى القليل من الرعاية دون توافر الكثير من الماء أو الأسمدة.

● زراعة النبتة في بيئة جافة، والتي تعد أفضل البيئات لزراعته، ولتعزيز نكهته ورائحته الفوّاحة.

● تجنّب وجود الكثير من الرطوبة، لأنّ ذلك سيتسبّب في تعفن النبات.

ري الزعتر

الزعتر نبات يتحمل الجفاف، ولكن يجب ريه فيما لا يقل عن ريتين من أجل إنتاج عائد متوسط. ويجب الحذر وعدم الإكثار من الري، وخاصة في التربة ذات التصريف السيئ.

حصاد الزعتر

لا يحصد معظم مزارعي الزعتر خلال السنة الأولى من زراعته، ويمكنهم الحصول على عوائد جيدة من السنة الثانية حتى السادسة. وبعد ست سنوات، يقوم مزارعو الزعتر بحراثة الأرض لزراعة شتلات جديدة.



قد يتطلب أيضاً الري والتسميد بين دورات الحصاد، بحيث يتم تحفيز النباتات على التجدد بسرعة، حيث يقطع معظم المزارعين النباتات بطول حوالي 5.5 بوصة (14 سم) من الأرض بواسطة مقص خاص، ويتم الاعتماد على حصاد اليد في معظم الحالات.

خطوات الحصول على زيت الزعتر

1- التجفيف:

- اختيار الزعتر الطازج باستخدام مقص حاد لتقطيع الأغصان دون أزهار ومن الأسرع اختيار سيقان طويلة مع الكثير من الأوراق عليها.
- غسيل الزعتر بالماء البارد، لإزالة الأوساخ، ويستخدم مجرى ماء خفيف بحيث تبقى الأوراق على الأغصان التي نقوم بتنظيفها.
- يتم جمع الأغصان في حزمة وشنق الحزمة في مكان دافئ ومظلم، يمر فيه تيار هوائي، وبعيد عن الشمس المباشرة، لكي يجف الزعتر بسرعة كبيرة. يجب أن تكون درجة الحرارة حول الزعتر على الأقل (10 درجات مئوية). وتسحب الأوراق عندما يجف الزعتر تماماً.

2- التقطير لاستخلاص زيت الزعتر:

- نحضر الزعتر الأخضر ونقطعه ثم نضعه في دورق زجاجي خاص (يتحمل الحرارة من أجل تبريد البخار)، ونضيف الماء على الزعتر في الدورق ونغمرها بالماء ونشعل النار تحت الدورق ونتركه حتى الغليان، وكلما نقص الماء نقوم بزيادته.
- يمر البخار الصاعد من لولب التخثر حتى يعود إلى حالته الأولى وهي الماء.
- يتم جمع الماء في وعاء الفصل ونعزل الماء عن الزيت بعد تبريده وظهور الزيت على وجه الماء. ملاحظة: لا تستعجل في الفصل لأنه كلما برد الماء ظهر الزيت بشكل واضح ونقي.

منتجات الزعتر

- زعتر المائدة المخلوط مع السمسم والتوابل المشهور جداً على المائدة السورية.
- الزعتر المجفف المستخدم كتوابل للكثير من وصفات الطبخ.
- شاي الزعتر وهو عبارة عن مغلي الأوراق وله استعمالات طبية عديدة.
- زيت الزعتر يستخدم في المجالات الطبية والعطرية.

التعبئة والتغليف

- يتم تخزين الزعتر المجفف في حاوية محكمة الإغلاق في مكان مظلم، وإن إبقاء الأوراق في حاوية محكمة الإغلاق وإبعادها عن أشعة الشمس يمكن أن يبقيها طازجة ولذيذة لعدة سنوات بعد التجفيف.
- يتم حفظ زيت الزعتر في أوعية زجاجية أو بلاستيكية محكمة الإغلاق بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة ❖

م. أماني ترياقي

مديرة التنمية الريفية الزراعية والأسرية

إذا كانت زراعة الزعتر للزيوت الأساسية ولتحقيق أقصى قدر من عائد الزيت، يجب علينا إجراء دورة حصاد واحدة فقط في السنة، عندما تفتح 50% من الزهور، ويحدث هذا عادة خلال فصل الصيف (حزيران).

أما إذا كانت زراعته للحصول على الأوراق، فيمكن القيام بدورتين أو ثلاث دورات من الحصاد، بدءاً من أواخر الربيع وانهاءً في أوائل الخريف.