



البقوف مقابل الخضار الوعائي

2

أصل الكلمة

1



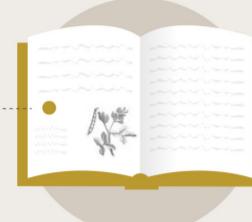
البقوف
مجموعة فرعية من
عائلة البقوليات، ولا
تشير البقوف إلا إلى
المحاصيل المجففة.



وعائيات خضراء
تشير إلى النباتات
التي توجد ثمرتها
داخل جيب مغلق.

بقل

معني بقل الشيء. بقل: ظهر. و
الارض: أنيقت البقل. و - المرعى:
أخضر. و - الماشية: جمع لها البقل



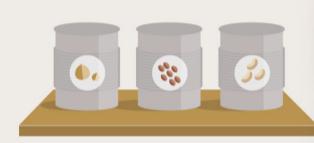
مكون متعدد الاستخدامات، ويمكن تخزينه لمدة طويلة

4



عنصر رئيسي
في كثير من الأطباق الوطنية
والإقليمية مثل:

- الفاصوليا المطبوخة • الدال
- الشيلبي • الفلفل



يمكن تخزين البقوف لعدة أشهر
من دون أن تفقد قيمتها الغذائية
العالية فتساهم بزيادة توافر الغذاء
في الفترات ما بين مواسم
الحصاد



محصول يعود إلى قديم الزمان

3



الإنتاج الزراعي القديم من
الفول والحمص والعدس
يعود إلى 7 أو 8 ألف عام،
قبل الميلاد.



كانت البقوف تعدّ جزءاً
أساسياً من غذاء
الإنسان لعدة قرون.

تعزّز الزراعة المستدامة وحماية التربة

6



N₂



يمكن لخصائص البقوف المثبتة
للنitróجين أن تحسن من خصوبة
التربة، مما يحسن ويوسّع إنتاجية
الأراضي الزراعية.

حقائق مثيرة للدهشة حول

البقوف

قد لا تعرفها



الزراعة البيئية
البقوف تزيد من التنوع البيولوجي
الزراعي، وتنشر مساحات
طبيعية متنوعة للحيوانات
والحشرات.

هي جزء من شبكة التنوع البيولوجي

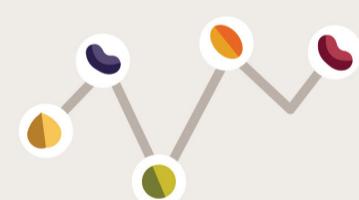
5

حليف غير متوقع في مكافحة تغير المناخ

8



إنتاج البقوف بصيمة كربون أصغر،
 فهي تحدّ من انبعاثات غازات الاحتباس
الحراري بشكل غير مباشر.



تتمتع أنواع البقوف بتنوع جيني
واسع، يمكن منه اختيار أصنافاً
جديدة متكيّفة مع تغيير المناخ.

درجة عالية من الكفاءة في الماء

7

الكافأة المائية للبقوف بالمقارنة مع مصادر البروتين الأخرى:

1 كغم من
اللحم البقرى



13000
لترًا

1 كغم من
لحم الضأن



5520
لترًا

1 كغم من
الدجاج



4325
لترًا

1 كغم من
العدس



1250
لترًا

غذاء ثريّ وقوى

10

مصدر للبروتين
ينخفض فيها مؤشر
نسبة السكري



نسبة دهنيات قليلة

مصدراً كبيراً من
الألياف الغذائية

غنية بالمعادن
والفيتامينات من فئة باء

تنعدم فيها نسبة الكوليسترول

نسبة عالية من
الحديد والزنك

غنية بالمغذيات

خالية من الغلوتين

يمكن زراعة بعض البقوف
مثل البازلاء وجوزة اليماميرا
في أنواع التربة الفقيرة جداً
والبيئات شبه القاحلة.



يمكن استخدام مخلفات
المحاصيل من البقوليات
كعلف للحيوان



تمن المزارعين الذين يزرعون
البقوف الخيار بين استهلاكها
و/أو بيع غلة محاصيلها.