



## البقول

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



## وعائيات خضراء

تشير إلى النباتات التي توجد ثمرتها داخل جيب مغلق.

## بقل

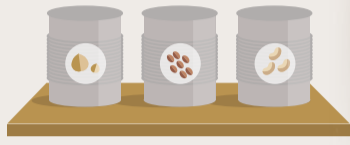
معني بَقْل الشيء بَقْلًا: ظَهَرَ. و  
- الأَرْض: أَنْبَت البَقْل. و - المرعى:  
أخْضَرَ. و - الماشية: جَمَعَ لها البَقْل

مكون متنوع الاستخدامات،  
ويمكن تخزينه لمدة طويلة

## عنصرًا رئيسيًا

في كثير من الأطباق الوطنية والإقليمية مثل:

- الفاصوليا المطبوخة
- الدال
- الشيلي
- الفلافل



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

## محصول يعود إلى قديم الزمن



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

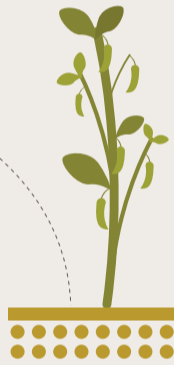
كانت البقول تعدّ جزءاً أساسياً من غذاء الإنسان لعدة قرون.



## تعزز الزراعة المستدامة وحماية التربة

N<sub>2</sub>

يمكن لخصائص البقول المثبتة للنيتروجين أن تحسن من خصوبة التربة، ممّا يحسّن ويوسّع إنتاجية الأراضي الزراعية.



حقائق مثيرة للدهشة حول

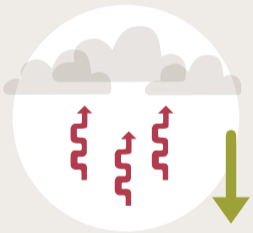
## البقول

قد لا تعرفها

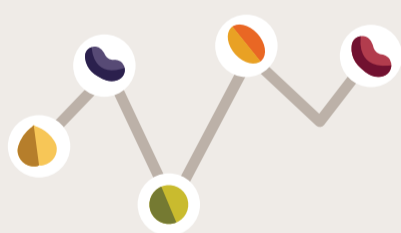
## هي جزء من شبكة التنوع البيولوجي



الزراعة البينية البقول تزيد من التنوع البيولوجي الزراعي، وتنشئ مساحات طبيعية متنوعة للحيوانات والحشرات.

حليف غير متوقّع في  
مكافحة تغيّر المناخ

لإنتاج البقول بصمة كربون أصغر، فهي تحدّ من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري بشكل غير مباشر.



تتمتع أنواع البقول بتنوع جيني واسع، يمكن منه اختيار أصنافاً جديدة متكيفة مع تغيّر المناخ.

## درجة عالية من الكفاءة في الماء

الكفاءة المائية للبقول بالمقارنة مع مصادر البروتين الأخرى:

1 كغم من  
اللحم البقري

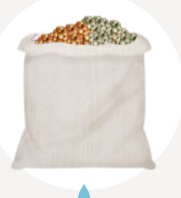
13000 لتراً

1 كغم من  
لحم الضأن

5520 لتراً

1 كغم من  
الدجاج

4325 لتراً

1 كغم من  
العدس

1250 لتراً

## غذاء ثريّ وقوي

مصدر للبروتين

ينخفض فيها مؤشر  
نسبة السكري

نسبة دهنيات قليلة

مصدراً كبيراً من  
الألياف الغذائيةغنية بالمعادن  
والفيتامينات من فئة باء

تندم فيها نسبة الكوليسترول

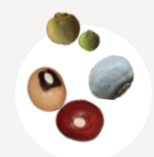
نسبة عالية من  
الحديد والزنك

غنية بالمغذيات

خالية من الغلوتين

متعددة الأغراض ويمكن  
الحصول عليها بطريقة اقتصادية

يمكن زراعة بعض البقول مثل البازلاء وجوزة البامبارا في أنواع التربة الفقيرة جداً والبيئات شبه القاحلة.



يمكن استخدام مخلفات المحاصيل من البقوليات كعلف للحيوان



تمنح المزارعين الذين يزرعون البقول الخيار بين استهلاكها أو بيع غلة محاصيلها.

