



LOCALNUTLEG

Booklet

كُتَيْب

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and
LEGumes |

الجوزيات والبقوليات المحلية
في حوض المتوسط



www.localnutleg.eu



Datasheet | معلومات

Copyright | حقوق الطبع

MORE - Laboratório Colaborativo
Montanhas de Investigaç o - Associaç o
<https://localnutleg.eu>

Design | تصميم
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Photography | تصوير
MORE - Laborat rio Colaborativo
Montanhas de Investigaç o - Associaç o

Year | السنة
2023



Index المحتوى

Opening Note	المقدّمة
Almonds	اللوز
Carobs	الخروب
Chestnuts	الكستناء
Hazelnuts	البندق
Beans	الفاصولياء
Chickpeas	الحمص
Fava beans	الفول
Peas	البازيلاء
Lentils	العدس
Lupins	الترمس

Opening Note

The Mediterranean diet is known for its health and closed links to socioecological practices, knowledge and traditions, as well as promoting sustainable food production, and linking geographical origin with food quality and ecosystem services. Despite there are thousands of known nuts and legume species in the Mediterranean region, an unknown number of species are yet to be explored for food production through food processing applications.

LOCALNUTLEG project intends to increase consumer's interest in local nuts and legumes by valorization of products, and to exploit local crops with a legally registered trademark (PDO or PGI) or with an autochthonous identity as main ingredients in the formulation of plant-based prepared foods. This will create opportunities for the growth of small enterprises, retention in rural areas, diversification and job creation for smallholders and SMEs, and will foster innovation in the plant-food sector by developing new markets which will provide economic opportunities for Mediterranean countries to valorize their local biodiversity.

The present Booklet intends to convey through images the high biodiversity and availability in legumes and nuts present in the Mediterranean region. This booklet also provides bite-sized information of local nuts and legumes concerning unique crop characteristics, history, places of origin (PDO or PGI), distinctive features on production processes (harvesting techniques), gastronomy, and nutritional and functional properties.

We expect this booklet to be a source of inspiration and to awake the reader interest to taste local nuts and legumes!

مقدمة

يُعرف النظام الغذائي الذي تتميز به بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط بأنه نظام غذائي صحي، وذو ارتباط وثيق بالعادات الشعبوية والتقاليد المحلية- البيئية. كما أنه يُعزز الإنتاج الغذائي المُستدام، ويربط بين المصدر الجغرافي للغذاء والقيمة الغذائية التي يتمتع بها، وخدمات النظام البيئي. على الرغم من أنّ منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط غنيّة بالآلاف الأنواع المعروفة من الجوزيات والبقوليات، إلا أنّ بعض الأنواع لم تخضع بعد للاختبار كمصادر للإنتاج الغذائي بواسطة الوسائل المُتبعة في مُعالجة الأغذية وتصنيعها. على سبيل المثال، لم يتمّ تقديم أيّة طلبات لتسجيل الجوزيات والبقوليات ضمن "حماية تعريف المنشأ" (POD)، أو "مؤشّر جغرافي محمي" (PGI)، أو "علامة تجارية مُسجّلة بموجب القانون"، وذلك باعتبارها مُركّبات غذائية أساسية في صيغ لإنتاج منتجات غذائية ذات أساس نباتي.

مبادرة LOCALNUTLEG تهدف إلى الزيادة من اهتمام المُستهلكين بأنواع من الجوزيات والبقوليات التي تنبُت في جميع دول حوض البحر الأبيض المتوسط، من خلال تقدير قيمة المُنتجات، واستخدام المحاصيل المحلية التي تحمل علامة تجارية مُسجّلة حسب القانون (PDO أو PGI)، أو المحاصيل التي حظيت بهوية مُنفردة نظرًا لمكوّناتها الرئيسية في تطوير صيغ إنتاج لمنتجات غذائية ذات أساس نباتي.

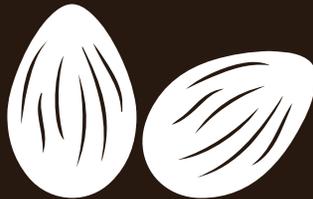
من شأن النشاط في هذا المجال أن يخلق فرصًا لنموّ المصالح التجارية الصغيرة، والحفاظ على طرق الزراعة والإنتاج في المناطق القروية، وكذلك التنوع وتوفير فرص عمل في المزارع الصغيرة والشركات الصغيرة والمتوسطة، والتشجيع على الابتكار في مجال الأغذية النباتية من خلال فتح أسواق جديدة من شأنها أن تُزود بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط بفرص اقتصادية لتحسين التنوع البيولوجي المحلي فيها.

يهدف هذا الكُتيب، ومن خلال الصور، إلى عرض التنوع البيولوجي الغني، وإظهار مدى الوفرة في البقوليات والجوزيات في منطقة حوض البحر المتوسط. كما يوقّر هذا الكُتيب معلومات تليخيصية حول الجوزيات والبقوليات المحلية، منها الصفات المُميّزة لكلّ نوع، وتاريخه ومكان نشأته (موطنه)، وأماكن انتشاره وتميمته (PGI أو PDO). يُقدّم الكُتيب كذلك الخصائص التي ينفرد بها النوع أو الصنف خلال عمليات الإنتاج (تقنيات القُطاف والحصاد)، ويُخصّص جزءًا حول مميّزاته من حيث الطعم، وسماته الغذائية والوظيفية.

يهدف هذا الكُتيب إلى أن يكون مصدر إلهام للقراء، ويثير اهتمامهم ويشجعهم على تذوّق الأنواع المحلية من الجوزيات والبقوليات.

ALMONDS | اللوز

(Prunus dulcis)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين من دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	2 - 5
Carbohydrates كربوهيدرات	21 - 31
Fiber ألياف	21 - 31
Protein بروتين	21 - 31
Fat دهون	43 - 55



Benefits

- Energy source
- Mainly unsaturated fat
- Source of vitamins (B2, B6 and E) and minerals (Mn, Mg, P)
- Source of antioxidants, such as phenolic acids and phytosterols
- Low glycemic index
- Cholesterol-free
- Skin rich in fiber

الفوائد

- مصدر للطاقة
- يحتوي بالأساس على دهون غير مُشبعة
- مصدر للفيتامينات (B6, B2 و E)، والمعادن (المنغنيز، المغنيسيوم، الفوسفور)
- مصدر لمُضادات الأكسدة مثل الأحماض الفينولية والفيستوستيرول، والمُركبات الفينولية
- مؤشر جلايسيمي منخفض (مُؤشر نسبة السكر)
- خال من الكوليسترول
- قشرة غنيّة بالألياف



Traditional Mediterranean
recipes

وصفات لمأكولات تقليدية في دول
حوض البحر الأبيض المتوسط

ISRAEL إِسْرَائِيل



Local landrace "Um El Fahem"

Description

"Um El Fahem" is the main commercial landrace in Israel, harvested in late July. The seed is large and tasty. The fruit has a soft and light colored shell, and has a delicate flavor. The fruit can be consumed fresh raw, dry, roasted or processed.

Curiosities

History: It is a landrace with origin in Syria that has been brought to Israel by Hassan Al-Assad. The landrace has taken the name of the first person who brought it and became known as Hasan Asad almond tree. Afterwards, the landrace received the name of the Israel town where Hassan Al-Assad lived: Umm el-Fahm. Nowadays the landrace is named "Hasan" or "Umm el-Fahm" almond cultivar.

Traditional dishes: The young, unripe nuts are collected whilst the outer skin remains light green and furry, well before the hard brown shell of the almond has had the chance to mature. Inside the light olive-green casing lies a smooth, soft, white almond with a subtle flavor. The fresh almonds can be eaten either whole as a sour fruit, due to the tart flesh, or shelled and dipped into lemon juice or olive oil. Slightly toasted raw almonds, either whole or thinly sliced including the furry skin, are often served traditionally in fresh salads, adding a new dimension and texture to the meal.

الصنف المحلي "لوز أم الفحم"

الوصف

"أم الفحم" هو الصنف الرئيسي للوز في إسرائيل. يتم قطف لوز "أم الفحم" في أواخر شهر تموز/يوليو. هذا الصنف له نواة كبيرة ولذيذة. اللب (النواة) له قشرة ناعمة وفاتحة اللون، وله مذاق لطيف ومتزن، ويمكن أن يؤكل اللب طازجًا أو مُحَمَّصًا أو مُصنَّعًا.

هل تعلم؟

تاريخ: الموطن الأصلي لهذا الصنف هو سوريا. في البداية، سُمِّي هذا الصنف على اسم الشخص الذي أحضره إلى البلاد، واسمه كان "حسن أسعد"، وعُرفت الشجرة في ذلك الحين باسم "حسن الأسعد". بعد ذلك سُمِّي الصنف بـ"أم الفحم" على اسم مكان إقامة حسن الأسعد. ولذلك يُطلق اليوم على هذا الصنف من اللوز "لوز حسن" أو "لوز أم الفحم".

مأكولات تقليدية: يتم قطف اللوز الصغير قبيل نضوجه، أي حين تكون قشرته الخارجية خضراء فاتحة ورقيقة، وقبل أن تنضج وتتصلب ويتحوّل لونها إلى اللون البنيّ. اللوز الناعم، الطريّ، الأبيض ولطيف المذاق (غير حادّ الطعم) نجده في اللب الذي يغلفه غشاء صلب لونه أخضر فاتح يميل إلى الرّبيّي. يُمكن أن يُؤكل اللوز الطازج كاملاً، كثمرة فيها شيء من الحموضة ذات لبّ طريّ، أو قد يُؤكل مُقشّراً ومغموراً في عصير الليمون أو زيت الزيتون. يتم تقديم اللوز الطازج المُحمّص بشكلٍ جزئيّ، كاملاً أو مقطّعا إلى شرائح دقيقة، مع قشرته. كما يُقدّم بشكلٍ عام، ووفق ما جرت العادة، مع السلطات الطازجة، ليُضيف مذاقاً وقواماً جديداً للوجبة.









Green almond salad of Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

سلطة اللوز الأخضر من مطعم قصر سهارى، نين، اسرائيل



Traditional
dishes
مأكولات
تقليدية



SPAIN

إسبانيا



"Almendra de Mallorca" PGI

Description

The "Almendra de Mallorca" PGI is a fruit from the island of Majorca. Once harvesting is completed, no almond tree may have more than 12 almonds left on it to guarantee the quality of the next crop. These almonds may be sold raw or toasted. Raw almonds have a firm and wrinkly texture, with a brown color, a slightly sweet flavor and intense aroma. On the other hand, relatively to toasted almonds with skin, the nut is dark brown tegument, easily removed. The peeled version is hard and crunchy, with a brown color and a shiny appearance. Also, it has a roasted and caramelized aroma, and a quite sweet with a touch of bitter flavor. "Almendra de Mallorca" PGI is distinguished by its high lipid content (> 55%) and a percentage of oleic and linoleic acids equal to or greater than 88%, fatty acids with a low melting point that liquefy during chewing (<15 °C). Both factors determine its smoothness and characteristic aromatic intensity.

Curiosities

Traditional dishes: Coca de Torr6 (almond nougat, sugar, aroma of cinnamon, lemon, and orange), Gat6 Mallorquin (soft and fluffy crumb cake with almonds and lemon, cinnamon, and butter), Almond Soup (broth, almonds, cream, egg and white pepper), Traditional Almond Ice Cream and Almond Milk.



"وصفات لمأكولات: "ألماندرا ده مايوركا (PGI) -
مؤشر جغرافي محمي -

لوز "ألماندرا ده مايوركا" - ذو مؤشر جغرافي محمي (PGI)

الوصف

لوز ألماندرا ده مايوركا ذو المؤشر الجغرافي المحمي (PGI)، هي ثمرة يعود أصلها إلى جزيرة مايوركا. عند الانتهاء من عملية القطف (جني الثمار)، يجب أن يتأكد المزارع أن ثمار اللوز التي تبقت على كل شجرة لا تتعدى 12 ثمرة، وذلك لضمان جودة المحصول في الموسم التالي. يُباع اللوز من هذا الصنف طازجًا أو مُحمصًا. اللوز المُحمص له ملمس صلب ومُجعد، ولونه بني، وهو حلو المذاق، ولرائحته عبق مميز. من ناحية أخرى، فبالمقارنة مع اللوز المُحمص مع قشرته، يحتوي لوز ألماندرا على قشرة داخلية بنية داكنة تقشر بسهولة. اللوز المُقشر صلب ومُقرمش، ذو لون بني، ومظهر لامع. كما أن رائحته توحى بأنه مُحمص، وهي قريبة من رائحة الكراميل. أما طعمه فحلو، مع لمسة خفيفة من المرارة. تتميز "ألماندرا ده ميوركا" (PGI) بمحتوى مُرتفع من الدهون (<55%)، ونسبة عالية من حمض الأوليك وحمض اللينوليك. تشكل هذه الأحماض الدهنية أكثر من 88% من مُجمَل الأحماض الدهنية الموجودة في هذا الصنف من اللوز. درجة حرارة الانصهار لدى هذه الأحماض هي أقل من 15 درجة مئوية، وتتحول إلى الحالة السائلة أثناء عملية المضغ. بسبب هذين المُتغيرين، يصبح ملمس اللوز (نسيجه الخارجي) ناعمًا، وتصبح رائحته نفاذة.

هل تعلم؟

مأكولات تقليدية: كوكا دي تورو (Coca de Torr6): وهي نوجا من اللوز والسكر، بإضافة تكة من القرفة والليمون والبرتقال. جاتوه مالوركان: كعكة طرية مُتفتتة وغير متماسكة، تنتفخ عند الخبز وتسمح باحتباس الهواء فيها، وتحتوي على إضافات مثل اللوز، الليمون، القرفة، والزبدة. حساء اللوز: مرقّة، لوز، كريم، بيض، وفلفل أبيض. ومن المأكولات التقليدية بوظة اللوز، وحليب اللوز.



Almond-trees in Blossom, Alfândega
da Fé, Portugal

أشجار اللوز في إزهار، ألبينداغا دي في،
البرتغال

SPAIN

إسبانيا



Local Landrace Guara

Description

Developed by CITA (Aragón) in 1983. It's one of the most widespread varieties in recent years.

It has a high kernel yield, late flowering, early maturation, early production and takes 56 days to flower. The flavor of the Guara almond is sweeter. It is round in shape and light brown in color.

Curiosities

Traditional dishes: Perfect for making nougat and ice cream, due to its characteristic level of sweetness.

الصنف المحليّ لوز جوارا

الوصف

وهو صنف طوّره مركز البحوث والتكنولوجيا الزراعيّة (CITA Aragón) في عام 1983. هذا الصنف من اللوز هو أحد أكثر الأصناف شيوعًا في السنوات الأخيرة. يتميّز هذا الصنف بمحصول كبير من الحبوب، والإزهار المُتأخر، والنضوج والقطاف المُبكرين. تستمر فترة الإزهار حوالي 65 يومًا. طعم لوز الجوارا حلو أكثر من الأصناف الأخرى. شكله دائري، ولونه بنيّ فاتح.

هل تعلم؟

مأكولات تقليديّة: المُستوى المرتفع من حلاوة الطعم يجعل هذا الصنف من اللوز مثاليًا لصنع النوجا والبوظة.



SPAIN

إسبانيا



Local landraces Llargueta

Description

The local landrace Llargueta is a fruit with a hard shell and a characteristic elongated, elliptical, and flat shape. This variety is characterized by its sweet taste and its peculiar appearance.

This nut is rich in easily assimilated proteins, essential amino acids, fatty acids, carbohydrates, and vitamins. Its flavor is more intense than that of other varieties.

This is a pure native Spanish landrace.

It is believed that its origin is inland Cataluña, but it is grown throughout the Ebro's river valley, from Zaragoza to Tarragona, and in the provinces of Lleida and Teruel (Spain).

Curiosities

Distinctive features: The Largueta almond is included among the varieties of Spanish origin, classified as being of excellent quality due to its high oil content, which gives it more juiciness and a more intense flavor. According to experts, It is lower quality than the Marcona almond. However, It is widely used in confectionery due to its easy detachment from the skin.

Traditional dishes: It is the most used to make snacks and appetizers and the most suitable variety of almond to be marketed whole, roasted and with salt. It is widely used in Spanish confectionery to make 'peladillas', in 'bombones', 'catànies' and 'almendras garrapiñadas'.

الصف مالحِيّ لوز يارغتا

الوصف

تحتوي ثمار لوز يارغتا على قشرة صلبة، وشكلها بيضويّ طويل ومسطّح. هذا الصنف يتميّز بمذاق حلو وشكل فريد. كما يُعتبر غنيًا بالبروتينات التي يتم امتصاصها في الجسم بسهولة، ويحتوي على أحماض أمينية أساسية وأحماض دهنية وفيتامينات. أمّا طعمه فحادّ أكثر من أصناف اللوز الأخرى.

منشأ هذا الصنف من اللوز الإسبانيّ محليّ خالص. فهناك إجماع على أنّ هذا الصنف نشأ تحديدًا في مركز كاتالونيا، لكنّه ينمو أيضًا في جميع أنحاء سهل نهر الإبرة (طرطوشة). ابتداءً من سرقسطة إلى تاراغونا، وكذلك في إقليم لاردة وإقليم طرويل في إسبانيا.

هل تعلم؟

السّمات المُميّزة: الموطن الأصليّ لصف لوز يارغتا هو إسبانيا. ويصنّف كلوز ذي جودة عالية، بفضل مخزونه العالي من الدهون، والتي تُضفي على اللوز المزيد من العصارّة، الأمر الذي يُعزّز ويُبرز مذاقه. وفقًا للخبراء في هذا المجال، فإنّ له جودة أقلّ من صنف اللوز الماركوني. يُستخدم هذا الصنف على نطاق واسع في المخابز، وهذا يعود إلى قابليّة تقشيرِه.

مأكولات تقليديّة: بشكل عام يُستخدم هذا الصنف في تحضير الوجبات الخفيفة والمُقبلات، وهو الصنف الأنسب لتسويق اللوز الكامل المُحمّص والمُمَلح. أمّا في المطبخ الإسبانيّ فيكثّر استخدامه في تحضير اللوز المُحلى بالسكر (peladilla)، حلوى اللوز (bombones)، لوز بالشوكولاتة (catànies)، واللوز بالكراميل (almendras garrapiñadas).



Almond orchards (UNIO fields),
Reus, Spain

إسبانيا (حقول UNIO)، ريوس،
إسبانيا

SPAIN

إسبانيا



Local landraces Marcona

Description

The local landrace Marcona is a rounded fruit with a hard shell, more flattened in shape, and with a smooth white appearance.

From a tasting point of view, it has a sweet and delicate flavor. It is a pure native Spanish landrace, and its origins are unknown, but it is probably from Alicante. It is considered to be of high quality and hence is used for making nougat. It's the most expensive and most demanded variety by the confectionery industry.

It is a very rustic species being able to survive in extreme conditions. It can survive in very high temperatures with almost no precipitation and can tolerate cold. Such characteristic contributes to decrease the production cost as maintenance is

Curiosities

Traditional dishes: It is used to make the PGI of 'Turrón de Jijona y Alicante'; the PGI of 'Mazapán de Toledo'; and traditional Aragonese guirlaches.

الصنف المحليّ لوز ماركونا

الوصف

الصنف المحليّ للوز "ماركونا" له ثمرة مُستديرة الشكل، ذات قشرة صلبة، مُسطّحة، بيضاء، وناعمة الملمس. مذاقها حلو وخفيف، وهي تابعة لصنف إسبانيّ خالص. على ما يبدو أنه صنف ماركونا نشأ تحديداً في مقاطعة أليكانتي (لِقَنْت). ولأنه عالي الجودة يُستخدم في صنع النوجا. يُعتبر ماركونا اللوز الأعلى سعراً والأكثر طلباً في صناعة الحلويات، بالإضافة إلى ذلك فهو صنف قرويّ للغاية، ويتميّز بالمتانة والقدرة على البقاء والصمود حتى في الظروف القاسية. يمكنه تحمّل درجات حرارة مرتفعة جداً، وينمو حتى في البيئات التي تفتقر إلى هطول الأمطار، والتي يطغى عليها الطقس الجاف، كما أنّ لديه مقاومة عالية للبرودة. هذه السمات تُساهم في تقليل تكاليف إنتاج اللوز من صنف ماركونا، وهذا لأنه يتطلب الحد الأدنى من العناية.

هل تعلم؟

مأكولات تقليديّة: يتم استخدام صنف ماركونا لإعداد الأطعمة المحليّة مثل نوجا جيجونا وأليكانتي (Turrón de Jijona y Alicante)، مرزباني توليدو (Mazapán de Toledo)، والحلويات التقليديّة من أراغون.





SPAIN إسبانيا



Local Landrace Vairo

Description

It is a recent variety, created by IRTA (Catalonia) in 1997. This species tree is particularly vigorous. It has late flowering, needing 55 days to bloom. It presents early maturing and, consequently, early production with a medium kernel yield. The shape of its almond is heart-shaped-amygdaloid and the appearance of the kernel is attractive to the eye, since its skin is smooth, light in color and with few wrinkles.

الصنف المحلي لوز فايرو

الوصف

صنف حديث من اللوز، قام بتطويره معهد البحوث الغذائية والتكنولوجيا في كاتالونيا (IRTA Catalonia)، في عام 1997. شجرة هذا الصنف ذات خصوبة عالية. تتأخر في الإزهار، حيث تحتاج إلى 55 يومًا لتزهر. تنضج الثمرة مبكرًا ولا تستغرق وقتًا طويلًا حتى يتم قطفها. معدل عدد الثمار على الشجرة متوسط. تتخذ الثمار شكل قلب، وهي جذابة ولافتة للنظر، فقشرتها ملساء، فاتحة اللون، ومُجعدة بعض الشيء.









FRANCE

فرنسا



Lauranne

لوز لوران

Description

الوصف

Obtained at INRA (France) by crossing "Ferragnès" x "Tuono".

Lauranne is a variety self-fertile and late flowering. Since the tree is very productive, the almonds are often a little small.

The fruit has a semi-hard shell, elongated and narrow seed, kernel yield is 35-38% and double fruits less than 5%. It is sweet, crunchy, with a bit of bitterness.

The main market segments are confectionery (coating, praline), nougats, "dragees", "calissons" and biscuits.

هذا الصنف تمّ تطويره في معهد الأبحاث القوميّة الفرنسيّة للعلوم الزراعيّة (INRA)، عن طريق التهجين بين الصنفين "فيراجنيس" X "تونو" (Ferragnès) X "تونو" (Tuono).

يتكاثر صنف لوران بالتلقيح الذاتي، ولديه إزهار متأخر. بما أنّ إنتاج الشجرة للثمار مرتفع جدًا (من حيث العدد)، فإنّ اللوز يكون صغيرًا بعض الشيء (من حيث الحجم).

تُحيط بالثمار قشرة صلبة، ولديها أنوية طويلة ورفيعة. معدّل عدد الأنوية في الشجرة هو 35-38%، والثمار المُزدوجة أقلّ من 5% من مجموع ثمار الشجرة. لثمار هذا الصنف مذاق حلو، وهي مُقرمشة، وفيها نكهة طفيفة من المرارة. يتمّ استخدام صنف لوران بالأساس لصنع الحلويات (طيفة حلوة لطاء الكعك من الخارج، وحلوى البرالين)، النوجا، اللوز المُسكّر (ملبّس)، كعك الكاليسون (وهو كعك يُشبه المُغربيّة)، والبسكويت.





Almond orchards. Alfândega da Fé,
Portugal

بساتين اللوز، ألبينداغا دي في، البرتغال

FRANCE

فرنسا



Ferragnes

Description

Obtained at INRA (France) by crossing 'Ferragnès' x "Cristomorto" x "Ai".

It is self-sterile and is pollinated with "Ferraduel" and other varieties with a late blooming.

The fruit is oblong and compressed with a sweet taste, has hard shell, yield is 40%, and the ratio of double almond is 1-2%. The fruit can be eaten raw or roasted.

لوز فيراجنيس

الوصف

هذا الصنف تم تطويره في معهد الأبحاث القوميّة الفرنسيّة للعلوم الزراعيّة (INRA)، عن طريق التهجين بين الأصناف اللوزية "فيراجنيس" X "كريستو مورتو" X "أي".

لا يُمكن لهذا الصنف القيام بعملية التلقيح الذاتي، ويتم تلقيحه بواسطة صنف "الفيرادويل" وأصناف أخرى، والإزهار في هذا الصنف متأخر.

ثمار الفيراجنيس طويلة ومضغوطة (من حيث القوام) وحلوة المذاق، ولديها قشرة صلبة. تصل نسبة المحصول إلى 40%. وإجمالي الثمار المزدوجة يتراوح بين 1-2%. يُمكن تناول الثمار نيئة أو محمّصة.



French
Producers
المنتجون الفرنسيون



Almond orchards in the Northern ARO
research station, Neve Yaar, Israel

بساتين اللوز في محطة أبحاث ARO الشماليّة،
نفيي ياغر، إسرائيل

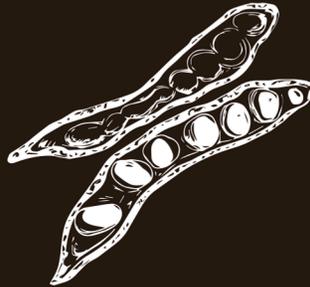






CAROBS | الخروب

(Ceratonia siliqua)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المُتوسّط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائيّ

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	7.0 - 13.5
Carbohydrates كربوهيدرات	45 - 60
Fiber ألياف	-
Protein بروتين	3 - 6
Fat دهون	0.3 - 3



Benefits

- High sugar content
- Low-fat content
- Source of dietary fiber
- Rich in vitamins (E, B6, B3, B2, C, D, B9) and minerals (K, Ca, Mn)
- Contains antioxidants
- Gluten-free

الفوائد

- يحتوي على نسبة مرتفعة من السكّر
- يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون
- مصدر للألياف الغذائيّة
- غنيّ بالفيتامينات (E, B6, B3, B2, C, D, B9) والمعادن (بوتاسيوم، كالسيوم، منغنيز)
- يحتوي على مُضادّات الأكسدة
- خالي من الجلوتين

SPAIN

إسبانيا



Populations from Catalunha

Description

Catalonia has different carob cultivars, namely Banya de Cabra, Negra and Rojal, with specific characteristics.

"Negra" grows in Barcelona, Tarragona and north of Castellón. Their pods are black, straight, and short (13—16 cm), exhibiting a rough surface. The flesh is white, of good quality, with a high sugar content. However, it has a low seed yield (7-9%).

"Roja" is grown mainly in Camp of Tarragona district. Has reddish, curved and long (17—20 cm) pods, with a smooth surface. The seed yield is medium (10-11%).

"Banya de Cabra" is grown mainly in Garraf, Barcelona. This cultivar has brown, twisted and long (18—20 cm) pods, which present a very rough surface. They have a low pulp content and a high seed yield (13-14%).

Curiosities

Applications: The seed consists of germ, endosperm, and husk. The germ and the endosperm are used in food (ex. food additive: E-410) and/or non-food applications. The pulp can be kibbled to various grades for animal feed. Moreover, the pulp can be roasted and together with other food ingredients acquire a similar taste to that of cocoa.

Harvest: The process of harvesting carob consists of shaking the branches with poles (made of wood or cane) to loosen the fruit, which then falls off on to canvas or cloth sheets spread out on the ground beneath the trees.

مجموعات لأصناف الخروب في كتالونيا

الوصف

في كتالونيا تنمو عدّة أصناف من الخروب، منها نامبلي يانيا ده كابرا، نيجرا، وروجال. ولكلّ صنف من الخروب سماته الخاصّة. "نيجرا" ينمو في برشلونة، طركونة، وشمالجّ كاستيون. تتميّز قرون هذا النوع بلونها الأسود، واستقامة الشكل والقصر في الطول (13-16 سم)، أمّا قشرتها فخشنة. لون اللبّ أبيض، وهو ذو جودة عالية، ويحتوي على الكثير من السكر. إلا أنّ محصوله من الثمار منخفض (7%-9%).

ينمو خروب روجال بالأساس في مُعسكر كامب ده طركونة. تتميّز قرونه باللون المائل إلى الحمرة، وهي طويلة (17-20 سم) وملساء، وتميل إلى الإنحناء. محصول هذا الصنف (يتّاجه من الثمار) متوسط، يتراوح بين (10%-11%).

"بانيا ده كابرا" ينمو بالأساس في منطقة جراف في برشلونة. تتميّز قرونه باللون البنيّ، شكلها مُتفتّل، وتتميّز بالطول (18-20 سم)، أمّا قشرتها فخشنة. محتوى اللبّ في هذا الصنف مُنخفض لصغر حجمه، ولكنّ محصوله من الثمار مرتفع (13%-14%).

هل تعلم؟

الاستخدام: تتكوّن بذرة هذه الأصناف من الجنين، والسويداء (إيندوسبيرم؛ وهو طبقة التخزين التي يتغذى عليها الجنين)، والقشرة. الجنين والسويداء يُستخدمان في منتجات غذائيّة (مثل المُضادّات الغذائيّة E-410)، كما قد يُستخدمان في منتجات غير غذائيّة. يمكن مُعالجة اللبّ بدرجات مختلفة، منها الدرجة التي تجعله مناسبًا للاستخدام كطعام للحيوانات. كما يُمكن تحميص اللبّ، وإضافة مكونات أخرى له، للحصول على طعم يُشبه طعم الكاكاو.

القطف: يتمّ قطف الثمار عن طريق هزّ الأغصان بواسطة عصا (من الخشب أو القصب)، حتى يضعف تمسك القرون بالغصن، فتقع القرون على قطع قماش يفرشها المُزارع تحت الأشجار.



Video: Carob Harvest
فيديو: محصول الخروب

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona Spain

بساتين الخروب، تعاونية جاروفا التجارية، طرْقونة إسبانيا







Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona Spain

لب الخروب، تعاونية جاروفا التجارية، طرغونة إسبانيا



Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, Spain

لبّ الخروب، تعاونة جاروفا التجارية، طرقة إسبانيا

ISRAEL إسرائيل



Carob from Northern Israel

Description

Carobs are native trees to Israel. Despite having been planted in the region, carobs were not cultivated commercially in Israel for thousands of years. Only recently, dozens of hectares were planted in the Hula valley in Israel, aiming at expanding global market of carob products. One of the cultivars of carob called "Maya" is known to be of high sugar content. The average (wet) weight of the pod ranges from 25 to 30 g, the seeds (about 14 seeds per pod) consist of 10% of the pod weight (about 3 g), while a single seed weight 230-250 mg. The length of the pod ranges from 15-18 cm.

Curiosities

Gastronomy: A traditional carob product of Israel is the carob syrup ("charoupomelo"), exported to many countries. At first, the carob pods are ground and then boiled with water. The extracted syrup continues boiling for approximately four hours and when most of the water is evaporated, a golden-black thick syrup is produced.

History: An ancient practice of people in the Middle East was to weigh gold and gemstones against the seeds of the carob tree. Thus, jewelers used carob uniform seeds as a unit of weight (200 mg), the carat.

خَرْوب الشمال الإسرائيلي

الوصف

شجرة الخَرْوب هي نوع من الأشجار المحليّة في إسرائيل. بالرغم من زراعتها في فترات سابقة في المنطقة، إلا أنها لم تُزرع لأهداف تجاريّة لآلاف السنين. فقط في عصرنا الحديث تمّ العمل على زراعة العديد من الدونمات بأشجار الخَرْوب في منطقة سهل الحولة في البلاد، بهدف توسيع التجارة العالميّة لمنتجات الخَرْوب. أحد الأصناف المعروفة للخَرْوب يُسمّى "مايا"، ويعرف بمحتواه العالي من السكر. متوسط الوزن (الرطب) للقرن الواحد يتراوح بين 25-30 غرام، حيث تُشكّل البذور (ما يُعادل 14 بذرة في القرن الواحد) حوالي 10% من الوزن الكليّ للقرن (3 غرامات)، في حين أنّ البذرة الواحدة تزن حوالي 230-250 ميليغرام. يتراوح طول القرن بين 15-18 سم.

هل تعلم؟

فنون الأطعمه (Gastronomy): دبس الخَرْوب هو مُنتج تقليديّ في إسرائيل، ويُصدّر إلى العديد من الدول. في بداية عمليّة الإنتاج يتمّ طحن قرون الخَرْوب، ومن ثمّ يتمّ غليّها في الماء. يغلي الدبس الناتج لمدّة 4 ساعات تقريبًا، وعندما تتبخّر غالبيّة الماء نحصل على دبس كثيف أسود اللون، فيه لمحة ولمعة من الذهبيّ. تاريخ: قديمًا، في الشرق الأوسط، اعتادت شعوب هذه المنطقة على قياس وزن الذهب والأحجار الكريمة مقابل بذور الخَرْوب. فقد استخدم الصاعغة وبائعو المجوهرات بذور الخَرْوب المُتجانسة كوحدة قياس للوزن (200 ميليغرام) للقيراط الواحد.







Carob syrup, Israel

دبس الخروب، إسرائيل

CHESTNUTS | الكستناء

(Castanea sativa)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	44 – 46
Carbohydrates كربوهيدرات	40 – 45
Fiber ألياف	20 – 30
Protein بروتين	5 – 66
Fat دهون	0,9 – 1,3



Benefits

- Cholesterol free
- Gluten-free
- Low sodium
- Source of dietary fiber
- Source of vitamins (C and B) and minerals (K and Ca)

الفوائد

- خالٍ من الكوليسترول
- خالٍ من الجلوتين
- نسبة منخفضة من الصوديوم
- مصدر للألياف الغذائية
- مصدر للفيتامينات (C وB)، والمعادن (البوتاسيوم والصوديوم)



Traditional Mediterranean recipes
وصفات لمأكولات تقليدية من تغذية حوض
الأبيض المتوسط

PORTUGAL البرتغال



Chestnut "Terra Fria" PDO

Description

The "Terra Fria" PDO chestnut is the fruit of the *Castanea sativa* Mill., from the Longal, Judia, Cta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martainha, and Negral varieties. The "Terra Fria" PDO chestnut has an elongated elliptical shape; with a reddish-brown shiny color, it has long dark lines across it, and their flavor is intense and aromatic.

Curiosities

History: The "Terra Fria" PDO chestnut is part of the so-called "magusto" which all families celebrate on All Saints Day. The "magusto" is a popular celebration during which fresh chestnuts are roasted and eaten.

Harvest: The period for harvesting the chestnuts occurs between the months of September and November in the Terra Fria Transmontana region, when the ripening is complete, which causes the opening of the chestnut husk and the natural fall of these fruits to the ground, due to the action of gravity. The fruit collection is done manually from the ground and no other method can be used to force the fruit to fall off the tree, which makes the harvesting operation of these fruits particularly difficult. Due to the abundance of the Longal variety which, despite having a great flavor and being easily peeled, it has a small caliber, that makes it even more difficult to Harvest, especially if the groves are not properly cleaned.

كستناء "تيرا فرياً" - مُعرّفة المنشأ (PDO)

الوصف

كستناء "تيرا فرياً" هي ثمار شجرة *Castanea sativa*، وهي تنقسم إلى أصنافٍ عديدة، منها: لونجال، زوديا، كوتا، ألميرلال، لملا، أفليرا، بوا فونتورا، تريجوريا، مرتايينييا و نجرال. تتميز الكستناء مُعرّفة المنشأ "تيرا فرياً" بشكلها البيضويّ الذي يميل إلى الاستطالة، ولونها البنيّ المُحمّر اللامع، وخطوطها الداكنة الممتدة على عرض الحبة، ونكهتها العطريّة القويّة.

هل تعلم؟

تاريخياً: الكستناء مُعرّفة المنشأ تيرا فرياً هي جزء لا يتجزأ من احتفالات "ماغوستو"، التي تشارك فيها كلّ عائلة في البرتغال في عيد جميع القديسين. ففي هذا الاحتفال الشعبيّ، يتمّ تحميص الكستناء الطازجة وتناولها.

القطاف: يتمّ قطاف الكستناء في منطقة تيرا فرياً ترانسمونتانا ابتداءً من شهر أيلول/سبتمبر، وانتهاءً بشهر تشرين الثاني/نوفمبر. عندما تنضج الثمار بشكل كامل. في هذه المرحلة تتفتّق قشرة الكستناء، وتسقط منها الثمار على الأرض، بتأثير الجاذبيّة. ثمّ يتمّ لّم الثمار يدويّاً عن الأرض وجمعها، فليس ثمة طريقة أخرى تسمح بتفعيل قوّة لإسقاط الثمار عن الأغصان، الأمر الذي يجعل عمليّة قطاف هذه الثمرة صعبة على نحو خاص. على الرغم من وفرة صنف لونجال لما يتميز به من الطعم الرائع والسهولة في التقشير، إلا أنه ذو قطر صغير، مما يجعل مسالة حصاده وجنيّه عسيرة، خاصة إذا لم ينظف المزارع البستان فتزداد مسالة جمع الكستناء صعوبة.





Chestnut producer, Arlindo Augusto Nestal,
Argozelo, Portugal

مُنتج الكستناء، أرليندو أوغوستو نيسثال، أرجوزيلو،
البرتغال





Map: production area
خريطة: منطقة الإنتاج

Chestnut orchard, Argozelo, Portugal

بستان الكستناء، أرجوزيلو، البرتغال

TURKEY تركيا



"Osmanoglu" Chestnut

Description

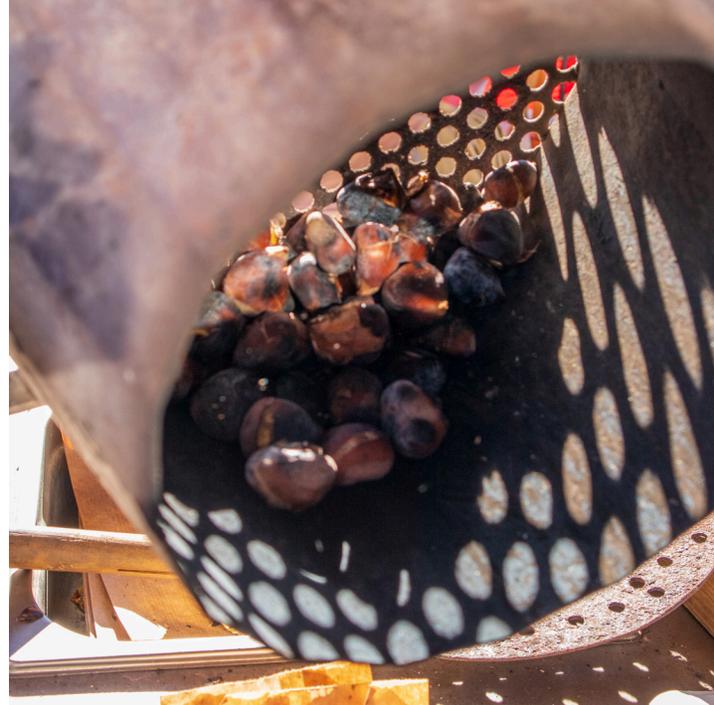
This is one of the biggest varieties and it matures in the third week of September. The fruit is usually large, oval-shaped, and of good quality. The shell is thin, it has typical chestnut shiny color, and its surface is slightly marked with lines along fruit. The ends of the fruits are often more hairy than in other varieties. Fruit flesh is cream-colored and the inner skins difficult to remove when the fruit is raw. However, this type does not break apart during cooking, so it is used especially for candied chestnuts.

كستناء "عثمان أوغلو"

الوصف

هذا هو واحد من أكبر أصناف الكستناء حجمًا. ينضج في الأسبوع الثالث من أيلول/سبتمبر. عادةً ما تكون الثمرة كبيرة وبيضوية الشكل وذات جودة عالية. القشرة رقيقة، لها لون الكستناء الاعتيادي، ولديها بعض الخطوط الطولية. فموع ثمرة كستناء عثمان أوغلو غالبًا ما تكون مكسوة بالوبر (شعيرات دقيقة) أكثر من الأصناف الأخرى. لب الثمرة بلون القشدة اللبنيّة، وقشرتها الداخليّة (الغشاء) ملتصقة باللّب لدرجة أنه يصعب إزالتها عندما تكون الثمرة نيئة. ومع ذلك، هذا الصنف لا يتفتّت أثناء الطهو، لذلك يتم استخدامه بشكل خاص لإنتاج حلوى الكستناء بالسكر.





Roasted chestnuts to celebrate the "Magusto" (a popular day celebrated in Portugal), Bragança, Portugal

الكستناء المُحمّصة للاحتفال بـ "ماغوستو" (يوم احتفال شعبيّ في البرتغال)، براغانسا، البرتغال



TURKEY

تركيا



Chestnut "Mahmutmolla"

Description

This variety is productive and produces fruit every year. The fruits are medium and small in size and oval-shaped closed to round. The shell is thin, it is moderately bright colored and slightly hairy. Fruit flesh is cream-colored, and the inner skin is easier to remove when the fruit is raw. It is collected in the last week of September.

Curiosities

Harvest: The harvest is carried out manually, the chestnuts are picked up from the ground and are subsequently placed in bags. In some cases, chestnuts are stored in open areas and covered with ferns or other plant materials; these are called "Gömü" or "Yığın". In these places, growers stored their chestnuts and sold them depending on the market's demand at different times.

Gastronomy: "Kömbe" cookies, a traditional product from the Hatay region, are made on special occasions. The dough is made with wheat flour, butter, milk, sugar, sesame oil, and different type of spices and then pressed into a special shape. Traditionally, different wooden molds are used, allowing a myriad of shapes and a rich diversity in the cookings' appearance. Also, the cookies can be filled with different nuts (chestnuts, walnuts) or fruits.



Video: Chestnut candy of Bursa

فيديو: حلوى الكستناء في بورصة

كستناء "محمومتولا (محمود ملا)"

الوصف

صنف مُثمر تُجنى ثماره كلَّ عام. الثمار صغيرة أو متوسطة حيث حيث الحجم، وشكلها بيضويّ قريب من الشكل الدائريّ. القشرة رقيقة، فاتحة اللون، ومويرة (مكسوة بالوبر). لبّ الثمرة قشديّ اللون، والقشرة الداخليّة سهلة الإزالة عندما تكون الثمرة نبيّة. يتمّ جمع الثمار في الأسبوع الأخير من شهر أيلول/سبتمبر.

هل تعلم؟

قطاف الكستناء: يتمّ التقاط الكستناء يدويًا عن الأرض، ومن ثمّ جمعها ووضعها في أكياس. في بعض الحالات يتمّ تخزين الكستناء في منطقة مفتوحة ومُغطاة بالسراخس أو نباتات أخرى، تُسمّى هذه الكستناء "Gömü" أو "Yığın". في هذه الحالات يقوم المزارعون بتخزين الكستناء وبيعها في أوقات مختلفة حسب طلب السوق.

فنون الأُطعمة (Gastronomy): كعك الكومبي (Kömbe)، وهي وصفة تقليديّة من محافظة هطاي التركيّة، تُخبز في المناسبات الخاصّة. تحتوي العجينة على دقيق قمح، زبدة، حليب، سكر، زيت السمسم، توابل مختلفة. حين يتمّ تحضير العجينة، توضع في قوالب ذات شكل خاص. حيث يتمّ استخدام قوالب خشبية مختلفة، تسمح بإكساب العجينة أشكالاً وهيئات غنيّة ومتنوّعة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تستعمل المكسرات من الكستناء والجوز كحشوة لعجينة كعك الكومبي



Kömbek cookies, Turkey.

بسكويت الكومبي، تركيا.

HAZELNUTS | البندق

(Corylus avellana)







Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	2 – 4
Carbohydrates كربوهيدرات	16 – 20
Fiber ألياف	8 – 10
Protein بروتين	12 – 18
Fat دهون	57 – 62



Benefits

- Source of vitamins (B6 and E), minerals (Mg, Ca, K, Fe), and folate
- Provides dietary fiber
- High content of monounsaturated fatty acids, which can help lower bad cholesterol
- Rich in omega-3 fats
- Rich in antioxidants

الفوائد

- مصدر للفيتامينات (B6 و E)، وكذلك للمعادن (المنغنيز، الكالسيوم، البوتاسيوم، الحديد)، وحمض الفوليك
- غنيّ بالألياف الغذائيّة
- نسبة عالية من الأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المُشبعة، والتي تساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضارّ (LDL)
- غنيّ بالأحماض الدهنيّة من نوع أوميغا 3
- غنيّ بمُضادات الأكسدة



Traditional Mediterranean recipes

وصفات لمأكولات تقليدية من تغذية حوض
الأبيض المتوسط

SPAIN إسبانيا



"Avellana de Reus" PDO

Description

The "Avellana de Reus" PDO are hazelnuts of the Negreta, Pautet, Gironella, Morella, and Culplana varieties grown in the province of Tarragona.

These nuts are always categorized by size and can be sold in a shell or shelled and the late can be either raw or roasted. "Avellana de Reus" PDO is larger than other hazelnuts and are usually of better quality containing significant amounts of vitamin E and healthy fatty acids.

"أفيانا ده ريوس" - مُعرّف المنشأ (PDO)

الوصف

"أفيانا ده ريوس" مُعرّف المنشأ هو عبارة عن عدّة أصناف من بندق النيجراتا، الباوتيت، الشيرونيلا، الموريل، والكولبيلا، التي تنمو في مقاطعة طركونة.

يتمّ تصنيف هذا الصنف من البندق وفقاً لحجمه، ويُباع بقشرته أو مُقشراً. يُباع البندق المقشّر طازجاً أو محمّصاً. يُعتبر بندق "أفيانا ده ريوس"

من أكبر أصناف البندق حجماً، وأكثرها جودةً بسبب احتوائها على كمّيّات كبيرة من فيتامين E والأحماض الدهنيّة الصحيّة.



Varieties- more information

أصناف (مزيد من المعلومات)





Halzenut fields, UNIO NUTS, Tarragona,
Spain

حقول البندق، UNIO NUTS، طرقونة، إسبانيا



TURKEY تركيا



"Giresun kalite" PDO

Description

"Giresun kalite" PDO are the round hazelnuts grown in Giresun province in Black Sea Region of Turkey. This type of hazelnut has a spherical shape with almost the same length, width, and thickness. This variety generally has medium size, and is considered as variety of high-quality. Its shell is glossy and brown. Skin is light brown, shiny, smooth, thin, and is relatively easy to remove.

Curiosities

There is a product called "Giresun hazelnut paste" which is produced from hazelnuts from this region, with powdered beet sugar.

بندق "غيرسون كاليتا" - مُعرّف المنشأ (PDO)

الوصف

بندق "غيرسون كاليتا" عبارة عن حبات مُستديرة تنمو في محافظة غيرسون، في منطقة البحر الأسود في تركيا. لها شكل كروي وقياسات الطول والعرض والعمق متساوية تقريبًا. حجم حبة هذا البندق متوسط، ويُعتبر من الأصناف عالية الجودة. قشرته بنيّة لامعة. القشرة الداخلية لحبة البندق من صنف غيرسون كاليتا بنيّة فاتحة، لامعة، ناعمة ورقيقة وإزالتها سهلة نسبيًا.

هل تعلم؟

من هذا الصنف يُصنع مُنتج "هريس بندق غيرسون"، حيث تُمزج عصيدة البندق مع مسحوق سكر مُستخرج من الشمندر.





Harvesting hazelnuts (Emine Öztürk), Ordu-Giresun, Turkey

حصاد البندق (إيمين أوزتورك)، أوردو-غيرسون،
تركيا

TURKEY

تركيا



"Levant kalite types" PDO

Description

"Levant" is the hazelnut cultivated in Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın provinces of Turkey. It contains less fat compared to "Giresun kalite". Major varieties grown are of pointed (Sivri) and almond (Badem) types. Pointed hazelnut variety (Sivri) is long and flattened on both sides. The nut part is ivory in color, sweet and crunchy. Round Almond and Flat Almond types have lengths which are considerably more than their thickness and width. They are usually large. They are not suitable for crushing and processing, therefore, are mostly consumed as a snack.

Curiosities

Association: In the Giresun region, the Findik Harmani women Association is dedicated to promote the hazelnut production, as well as to develop new and higher valued hazelnut products, implement technological innovations, and disseminate critical knowledge among the farmers of the region. Findik Harmani is driven to let the world know what is done in the Giresun region around hazelnut and to explore all its potential, taking profit of various social networks and internet resources.

Gastronomy: In local cuisine, hazelnut is most commonly sprinkled on top of different type of puddings, and it also replaces walnuts or pistachios in "baklava" (layered pastry dessert sweetened with syrup).

Hazelnut trees: Turkish hazelnut cultivars are generally in the form of bushes up to 3-4 meters as opposed to longer single-trunked trees in some other countries.

بندق "ليفانت كاليتا" - مُعرّف المنشأ (PDO)

الوصف

يُزرع البندق من صنف "ليفانت كاليتا" مُعرّف المنشأ في عدّة مقاطعات في تركيا: طرابزون، أوردو، شمشون، بولو، سكاريا، زونغولداق، برتين. كما يحتوي على نسبة دهون أقل من صنف "غيرسون كاليتا" (PDO). الصنفان الرئيسيان في البندق هما الصنف المُدبّب من البندق (سيفري)، والصنف ذو الشكل اللوزيّ من البندق (باديم). الصنف المُدبّب "سيفري" طويل الامتداد، ومُسطح على كلا الجانبين. لون اللبّ عاجيّ، وهو حلو المذاق ومقرمش. البندق ذو الشكل اللوزيّ يتوفر منه شكلان - اللوز الدائريّ واللوز المُسطح. قياس طول هذا الصنف يزيد عن قياس عرضه وشمكه بشكل كبير. وعادة ما يكون صنف "ليفانت كاليتا" كبير الحجم، وهو غير مناسب للسحق (الطحن) والمعالجة. لذلك يتم استخدامه في الغالب كوجبة خفيفة.

هل تعلم؟

جمعيات: في منطقة غيرسون تقوم الجمعية النسائية "هارماني فينديك" (Findik Harmani) بالترويج لإنتاج البندق، وكذلك بتطوير مُنتجات جديدة من البندق عالي الجودة. كما أن للجمعية دور في تنفيذ الحلول التكنولوجية التي تعنى بزراعة البندق، ونشر المعلومات المهمة حوله بين المزارعين في المنطقة. تعمل جمعية "هارماني فينديك" على إعلام الناس حول العالم بالنشاط المتعلق بالبندق في منطقة غيرسون، ودراسة الإمكانيات الكامنة فيه، بمساعدة شبكات التواصل الاجتماعيّ المتنوعة، ومواقع الإنترنت.

فنون الأَطعمة (GASTRONOMY): في المطبخ المحليّ من الرائج أن نرى ثمار البندق مرشوشاً على أنواع مختلفة من البودينج والخلوى الهلاميّة، كما يُستخدم كبديل للوز والفستق في حشوة البقلاوة (الحلويات الشرفيّة).

أشجار البندق: ينمو البندق التركيّ في الغالب على شكل شجيرات يتراوح ارتفاعها بين 3-4 أمتار، على عكس الأشجار العالية ذات الجذع الواحد التي تنمو في بلدان أخرى.



Findik Harmani women Association

الجمعية النسائية "هارماني فينديك"

BEANS | الفاصولياء

(Phaseolus vulgaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	10 – 13
Carbohydrates كربوهيدرات	61 – 63
Fiber ألياف	9 – 14
Protein بروتين	20 – 24
Fat دهون	0,7 – 2



Benefits

- Source of amino acids
- Source of dietary fiber
- Provides B vitamins and minerals (K, P, Ca, Fe)
- Rich in phytochemicals with antioxidant properties (flavonoids and phenolic compounds)
- Low glycemic index

الفوائد

- مصدر للأحماض الأمينية
- مصدر للألياف الغذائية
- غنيّ بفيتامينات من نوع B، وغنيّ بالمعادن (بوتاسيوم، فوسفور، كالسيوم، حديد)
- غنيّ بمواد نباتية ثانوية مُضادة للأكسدة (فلافونويدات، فينولات)
- مؤشر جلايسيميّ منخفض (مؤشر نسبة السكر).



Traditional Mediterranean recipes

وصفات لمأكولات تقليدية من تغذية حوض الأبيض المتوسط

SPAIN إسبانيا



"Fesols de Santa Pau" PDO

Description

"Fesols de Santa Pau" PDO are the seeds of the traditional varieties of bean (*Phaseolus vulgaris* L.); Tavella Brisa, Setsetmanera and Gra Petit, dried or cooked and preserved. Santa Pau Beans are white, small, round shaped, with a slightly shiny surface and quite smooth texture. Once cooked, they stand out for having a very soft taste, with a particularly creamy texture, a low-medium flouriness, and a barely perceptible skin. They are also acknowledged for their high protein content.

Curiosities

Drying: The drying process begins in the fields where the beans are left in the sun. However, when weather conditions are adverse, growers adapt their warehouses with a different drying system. They made holes in the ground, that allow hot air circulates between beans, and prevents them from rotting. Although, as in the field, it is necessary to move them so that the air reaches all the beans.

Production area: The "Fesols de Santa Pau" PDO grown in volcanic soils (a porous and light soil that promotes the retention of rainwater without causing reservoirs) which gives the specific characteristics of these beans.

Processing: "Fesols de Santa Pau" PDO are dried or cooked and preserved beans. The processed product may be made only with beans that meet the PDO specification, water, and salt. No other type of additive or preservative may be used.

فاصولياء "فيسولس ده سانتا باو" - مُعرّفة المنشأ (PDO)

الوصف

فاصولياء "فيسولس ده سانتا باو" هي أصل أصناف تقليديّة عديدة (*Phaseolus vulgaris* L): تافيللا بريسا، ستستمانيرا وجرّا بتيت، والتي يتمّ تجفيفها أو طهوها وتعليبها. فاصولياء "سانتا باو" بيضاء اللون، صغيرة الحجم، مُستديرة الشكل، ولديها قشرة شبه لامعة، وملمس شبه ناعم. عند الطبخ تتميّز هذه الفاصولياء بطعمها الخفيف، مرققتها اللزجة، درجة رمليتها منخفضة حتى متوسطة (مُرْملة بهيئة حبيبات)، ولها قشرة بالكاد يمكن استشعارها. كما تُعرف بمحتواها العالي من البروتين.

هل تعلم؟

التجفيف: تبدأ عمليّة التجفيف في الحقول والبساتين، حيث تترك الحبوب في الشمس. في حال لم تسمح حالة الطقس بذلك، يقوم المزارعون باللجوء إلى طريقة أخرى من التجفيف في المخازن. في المكان الذي تُخزن فيه الفاصولياء يتمّ حفر عدّة ثقوب في الأرض، وظيفتها أن تسمح بمرور الهواء الساخن بين الحبوب، الأمر الذي يمنع تعفنها. ولكن، من الضروريّ تحريك الحبوب حتى يصل الهواء الساخن إلى جميع الحبوب على حدٍ سواء، تمامًا مثلما يفعل المزارعون عند نشر الحبوب تحت الشمس.

منطقة التنمية: تتمّ زراعة وتنمية "الفيسولس ده سانتا باو" PDO في تربة بركانيّة (تربة مساميّة خفيفة تسمح بحفظ مياه الأمطار دون التسبّب في ركودها)، الأمر الذي يُضفي على هذه الحبوب صفاتها المميّزة.

المعالجة: للقيام بمعالجة "الفيسولس ده سانتا باو" يتمّ تجفيفها أو طبخها ومن ثمّ حفظها من خلال التعليب. يتمّ تصنيع المُنتج فقط من الحبوب المطابقة لمعايير حماية تعريف المنشأ (PDO). وتُطبخ الفاصولياء بالماء والملح، ولا يُنصح باستخدام أيّة إضافات أو موادّ حافظة.



"Fesols de Santa Pau" Association website

الموقع الإلكتروني لجمعية "فيسلوس ده سانتا باو"



Producers of "Fesols de Santa Pau" website
القائمون على موقع "فيسلوس ده سانتا باو"





“Mongeta del Ganxet” PDO

Description

The seeds of the indigenous “ganxet” variety of *Phaseolus vulgaris* L. beans, can be dried or cooked and preserved, in the commercial category Extra. The PDO area includes the El Vallès basin and the valley and delta of the Tordera river. The beans have a pronounced kidney shape, are hooked, flattened, white and slightly glossy. The skin is slightly wrinkled and barely noticeable. The beans have high protein content ($\geq 27\%$) and are low in starch ($\leq 25\%$), properties that are related to the high degree of creaminess of the end product. Moisture content is less than 15%. Once cooked, they are very creamy and with a characteristic mild flavor.

Curiosities

Production: Production is low compared to other climbing varieties grown in the area. The pods normally contain about four seeds.

Selection seeds: After harvest, the farmers clean the beans of any impurities and discard the grains that are not of standard size or are blemished. So, the “ganxet” shape is manually selected by local farmers.

Gastronomy: The ganxet’s peculiar organoleptic qualities (very fine skin, buttery texture, and delicate flavor) make it a particularly eclectic ingredient, suitable for a whole variety of recipes.

فاصولياء "مونجيتا ديل غانخيت" - مُعرّفة المنشأ (PDO)

الوصف

هي فاصولياء من الصنف الأصلي "غانخيت" التابعة لـ *Phaseolus vulgaris* L. beans. لتناول هذه الفاصولياء يمكن تجفيف بذورها أو طبخها وتعليبها، وهي تصنف ضمن الفئة التجارية "إكسترا". الموطن الأصلي لهذا الصنف مُعرّف المنشأ (PDO) يضم حوض الفاليس في كتالونيا والوادي، ودلتا نهر تورديرا. شكل الحبة يُشبه شكل الكلىة بشكل لافت، وهي مسطحة، متقلصة، بيضاء وشبه لامعة. القشرة مجعّدة قليلا، وتكاد ألا تحس من دقتها ورقفتها. تحتوي فاصولياء الغانخيت على نسبة عالية من البروتين ($\leq 27\%$)، ونسبة منخفضة من النشا ($\geq 25\%$)، هذه الخصائص تؤثر على الطراوة الشديدة التي تميّز مُنتجات هذا الصنف. نسبة الماء في الفاصولياء لا تتعدى 15%، بعد الطبخ تُصبح طريّة ولها نكهة غير حادة ومميّزة.

هل تعلم؟

الإنتاج: محصول هذا الصنف تُعدّ منخفضة نسبة لأصناف أخرى في المنطقة. بشكل عام ينضوي القرن الواحد على أربعة بذور.

البذور المُختارة: بعد القطف، يقوم المزارعون بالتخلّص من الحبوب التالفة أو التي لا يتلاءم حجمها مع المقاييس المطلوبة. ولذلك فإنّ شكل الكلىة الذي يتميّز به هذا الصنف من الفاصولياء هو نتيجة انتقاء شخصيّ وفرز يدويّ.

فنون الاطعمة (Gastronomy): يفضل صفات صنف "الغانخيت" (قشرة في غاية الدقة، ملمس كالزبدة، ونكهة لذيذة)، فإنه ملائم للعديد من الوصفات والطبخات



Producers of “Mongeta del Ganxet” website
القائمون على الموقع الإلكتروني "مونجيتا ديل
غانخيت"



“Ganxet” bean production cycle
دورة إنتاج الفول “غانخيت”



Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

حبوب "غانشيت"، كاستيلار ديل فاليس، إسبانيا



Ganxet beans with crackling, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spain

حبوب "غانشيت"، مطعم ماس أومبيرت، سان فيليو ديل راکو، إسبانيا



Local landrace "Castellfollit del Boix"

Description

"Castellfollit del Boix" is a landrace of the common bean that is adapted to cultivation without irrigation in the Castellfollit del Boix municipality in central Catalonia (northeast of the Iberian Peninsula), where its cultivation is centered. White seeds, whose shape is between rectangular and oval, characterize these beans. This variety's main appeal lies in its sensory traits (hardly perceptible seed coat, high creaminess, and delicate but intense dry bean flavor) and culinary qualities (large proportion of whole seeds after cooking).

Curiosities

History: According to some producers the beans arrived in Castellfollit del Boix almost 300 years ago, as the result of a commercial exchange with America. In 1789, Arthur Young, an English writer, mentioned the presence of the bean of Castellfollit del Boix in his book 'Voyage for Catalonia'.

Production area: The seeds are cultivated in a zone where the land is thin and sandy, rich with lime, which transmit a special touch to the bean of Castellfollit. The plant has an indeterminate growth, but it is cultivated without supports because the lack of irrigation prevents the plants from growing very high.

الصنف المحلي فاصولياء "كاستيلوفوليت ديل بوش"

الوصف

"كاستيلوفوليت ديل بوش" هو صنف شائع من الفاصولياء، تمّت تنميته في قرية كاستيلوفوليت ديل بوش التي تقع في مركز كاتالونيا (في القسم الشمال شرقيّ من شبه الجزيرة الأيبيريّة) بحيث يتناسب مع الزراعة البعلية "بدون ريّ". هذا الصنف يتميّز بحبوب بيضاء اللون، يتراوح شكلها بين المستطيل والاستدارة البيضويّة. هذا الصنف شائع بفضل المميّزات الحسيّة للحبوب (قشرة حبة الفاصولياء بالكاد يمكن الاستشعار بها لدقتها وخفتها، ملمس الحبة ناعم كالكرامة، وطعمها غير حادّ ولكن له حضور الفاصولياء)، ومن مميّزاتها في الطبخ هو بقاء قسم كبير من الحبوب كاملاً دون تفتّت.

هل تعلم؟

تاريخياً: من وجهة نظر بعض المزارعين فإن هذا الصنف من الفاصولياء وصل إلى كاستيلوفوليت ديل بوش قبل نحو 300 عام، عن طريق التبادل التجاريّ مع أمريكا. في عام 1789، الكاتب الإنجليزيّ آرثور يانج، كتب عن الفاصولياء من صنف كاستيلوفوليت ديل بوش في كتابه "رحلة بحريّة إلى كاتالونيا" (Voyage for Catalonia).

منطقة التنمية: تُزرع البذور في منطقة تمتاز بالتربة الخفيفة الرملية والجيريّة (غنيّة بالكالسيوم)، ممّا يُضفي على هذا الصنف من الفاصولياء نسيجاً ولمسّاً خاصّاً. بعد الإنبات تنمو نبتة الفاصولياء حتى ارتفاع متوسّط، ولا تحتاج في تنميتها إلى دعامات، لأنّه الامتناع عن ريّها - بطبيعة الحال - كفيل بإعاقة نموّها وامتدادها لارتفاعات عالية.

SPAIN إسبانيا



"Faba Asturiana" PGI

Description

The "Faba Asturiana" PGI is from the *Phaseolus vulgaris* L. species and the traditional Granja Asturiana variety. The pod is green, smooth, and long, while the bean is white, with a long and flattened shape. The "Faba Asturiana" PGI is cultivated in the Autonomous Community of the Principality of Asturias, and has a fine, soft outer skin, a creamy albumen, and a buttery consistency on the palate. It also has a creamy white color, and it is large and kidney-shaped.

Curiosities

Gastronomy: The "Faba Asturiana" PGI can be cooked (they must be soaked in water before cooking) and used to prepare a wide range of dishes. It can be combined with meat, fish, and seafood.

فاصولياء "فايا أستوريانا" - ذات مؤشّر جغرافيّ محميّ (PGI)

الوصف

مصدر الصنف "فايا أستوريانا" ذو المؤشّر الجغرافيّ المحميّ (PGI) يعود لنوع الفاصولياء الشائعة (*Phaseolus vulgaris* L.) والصنف التقليديّ جرانجا أستوريانا. يتميّز قرن فايا أستوريانا باللون الأخضر، وهو ناعم الملمس وطويل. بينما حبوب هذه الفاصولياء تبدو بيضاء، وهي طويلة ومسطحة الشكل. تمّت تنمية الصنف فايا أستوريانا في مقاطعة ذاتيّة الحكم في إمارة أستروياس (أستوريّة في إسبانيا). القشرة الخارجيّة للحبّة ناعمة وطريّة، وهي ذات مبنى ونسيج طريّ يذوب كالزبدة في الفمّ عند تناول الفاصولياء. لون الحبوب أبيض لبنّيّ وشكلها على هيئة كلية.

هل تعلم؟

فنون الأطفمة (GASTRONOMY): تُستعمل فاصولياء فايا أستوريانا لتحضير العديد من الوجبات (بعد نقعها في الماء)، منها وجبات تعتمد على اللحوم، ووجبات الأسماك وفواكه البحر والمأكولات البحريّة.



Recipes: "Faba Asturiana"
وصفات: "فايا أستوريانا"





"Castellfolli del Boix" bean pod, Castellfolli del Boix, Spain

قرون فاصولياء "كاستيلفوليت ديل بوش"، كاستيلفوليت ديل بوش، إسبانيا



"Castellfollit del Boix" bean, (hand of Josep Rius producer), Castellfollit del Boix, Spain

فاصولياء " كاستيلفوليت ديل بوش " (يد المنتج جوزيف ريو)، كاستيلفوليت ديل بوش، إسبانيا

CHICKPEAS | الحُمص

(Cicer ariteinum)



SPAIN

إسبانيا



"Cigronet de l'Anoia"

Description

The "Cigronet de l'Anoia" is a small chickpea that grows in the zone around Alta Anoia (a natural area of Catalonia that is demarcated by the plateau of the same name) which has a landscape and climate that are unique in the region. The chickpeas of Alta Anoia are small, smooth, and fine-skinned, but their volume triplicate during cooking. Its flavor is very intense while its texture is homogeneous, simultaneously firm and not mealy at all.

Curiosities

It is a local specialty which has been handed down within families over many generations, achieving a perfect adaptation to the environment and exceptional gastronomic qualities.

Production: The Production process is based on manual techniques. During the month of August, the plant matures and dries up. The pods are then harvested manually. Once the entire harvest has been completed, the seeds are separated from the pods with a stick and fanned to separate the chickpeas from the pod remains. Finally, they are collected and chosen manually to finish the drying process.

"سيرجونيت ده لانويا"

الوصف

"سيرجونيت ده لانويا" هو صنف صغير من الحمص الذي ينمو في منطقة ألتا أنويا (منطقة طبيعية في كاتالونيا التي تحدّها هضبة تحمل الاسم نفسه)، وهي منطقة تتميز بتضاريسها ومناخها. حبوب حمص ألتا أنويا صغيرة، ملساء، ورقيقة القشرة. ولكن حجمها يتضاعف بثلاث مرّات أثناء طبخها. نكهة هذا الحمص حادة وناعمة في الوقت نفسه، نسيجه متجانس، وهو متماسك ولا تميل إلى الترمّل (مبنى الحبيبات).

هل تعلم؟

زراعة هذا الصنف وتنميته هو تخصص محليّ، حيث تمّ تناقل هذا الموروث في عائلات معيّنة جيلاً من بعد جيل، وأباً عن جد. وقد طوّر المزارعون المحليّون صنفاً ملائماً - بدرجة متكاملة - للظروف البيئيّة في المنطقة، ويتميّز الصنف المطوّر بوجوده العالية عند استخدامه في وصفات المأكولات.

القطاف والإنتاج: تتركز عمليّة القطاف والإنتاج على العمل اليدويّ. خلال شهر آب/أغسطس تنضج شجيرة الحمص وتجف. في هذه المرحلة تجمع القرون يدويّاً، ويتمّ ضربها بالعصا، بهدف دفع البذور على الخروج من بوتقة القرون. يتمّ التخلص من بقايا القرون المُفرّغة بواسطة توجيه المروحة عليها (تيار ضغط هوائيّ) حتى تتطاير. وفي النهاية يتمّ انتقاء البذور وجمعها يدويّاً، ثمّ تخضع لعملية تجفيف.



"Cigronet de l'Anoia" Association website
موقع جمعيّة "سيرجونيت ده لانويا"



Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	10 – 11
Carbohydrates كربوهيدرات	61 – 63
Fiber ألياف	16 – 17
Protein بروتين	20 – 22
Fat دهون	3 – 5



Benefits

- Low energetic value
- Source of fiber
- Contains antioxidants
- Rich in B vitamins and minerals (Ca, Mg, Fe, K)
- Source of phenolic compounds

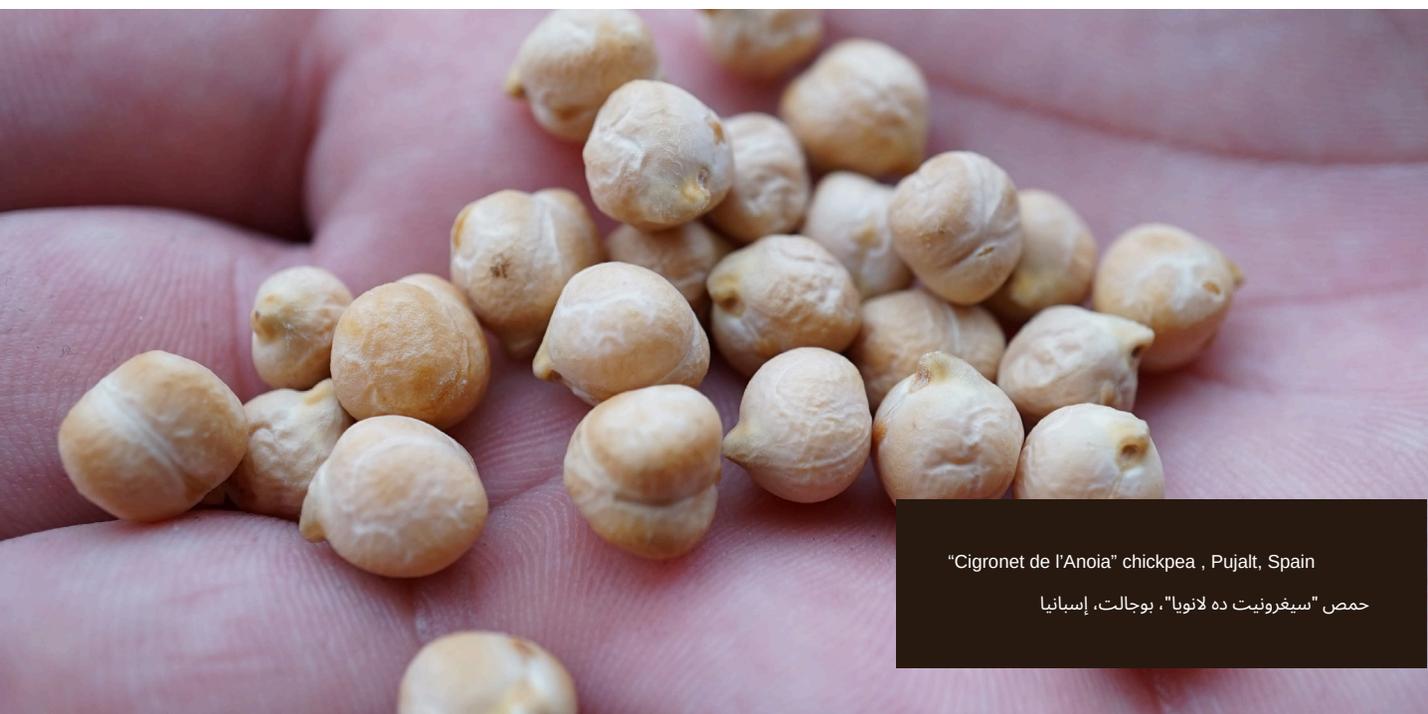
الفوائد

- قيمة الطاقة الغذائية منخفضة (عدد السعرات الحرارية قليل)
- مصدر للألياف الغذائية
- يحتوي على مضادات للأكسدة
- غني بالفيتامينات من نوع B، والمعادن (كالسيوم، مغنيزيوم، حديد، بوتاسيوم)
- مصدر للمركبات الفينولية



Traditional Mediterranean recipes

وصفات لمأكولات تقليدية من تغذية حوض الأبيض المتوسط



"Cigronet de l'Anoia" chickpea , Pujalt, Spain

حمص "سيفرونيت ده لانويا"، بوجالت، إسبانيا

TURKEY

تركيا



"Kochbashi"

Description

The grain colors of chickpeas of "Kochbashi" variety are often light yellow, sometimes they are also slightly yellowish reddish. Their shape resembles a ram's head. It is large, more or less angular and elongated and does not detach easily from the shell. The plant is tall (it can grow up to 1 m) with large leaves and white flowers.

Curiosities

Gastronomy: "Leblebi" is one of the most commonly consumed snacks in Turkey and produced by roasting of chickpeas. There are different types such as plain, sugar coated and crispy.

A special type of bread is baked using the yeast obtained from chickpeas. This yeast is prepared by fermentation of chickpeas with the addition of water, flour and salt.

Selection: After harvest, the plants are exposed to the sun for a few days and threshing to remove the seeds from the plant. Then the dried seeds are cleaned manually to remove the residues such as plant parts, soil particles, stones, weed and other crops seeds, as well as shriveled, broken, or damaged seeds.

حمص "كوشباشي"

الوصف

لون حبوب الحمص من صنف "كوشباشي" هو أصفر فاتح، وأحياناً أصفر مائل الى الخمرة. شكلها يشبه رأس الكبش. الحبوب كبيرة الحجم، طويلة وشبه مدببة، ويصعب استخراجها من القشرة. شجيرات الحمص من هذا الصنف عالية الارتفاع (تصل إلى متر واحد)، لديها أوراق كبيرة، وأزهار بيضاء اللون.

هل تعلم؟

فنون الأطعمة (Gastronomy): إحدى أكثر الوجبات الخفيفة شيوعاً واستهلاكاً في تركيا هو "اللبليبي" (Leblebi)، وهي عبارة عن حبوب حمص مُحَمَّصَة. هنالك عدّة أنواع من هذه الوجبة، عاديّ (بدون سكر)، ومُغطى بالسكر، والمُقرمش. هنالك نوع خاص من الخبز الذي يعتمد في تحضيره على الخميرة المُستخرجة من حبوب الحمص. تُجهز الخميرة بواسطة عملية تخمير الحمص بإضافة الماء والطحين والملح.

الفرز: بعد الانتهاء من القطف تُترك شجيرات الحمص في الشمس لعدّة أيام، للتأكد من جفاف البذور جيّداً، ثم يتمّ درسها لاستخراج البذور من القرون. بعد ذلك يتمّ فرز وتنظيف البذور المُحققة يدوياً للتخلص من أيّ شوائب، مثل أجزاء غير مرغوب بها من النبتة، والتراب، والحصى، والأعشاب، والحبوب التالفة والمُتضرّرة



Galery: types of "Leblebi"
جاليري: أنواع من حمص "لبليبي"



Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
حصاد الحمص يدويًا (حقل جول فيراز، اورلا إزمير، تركيا)



ITALY إيطاليا



Wrinkled Meremmas chickpea

Description

Wrinkled Meremmas chickpea is a product that has a long tradition in the province of Grosseto, in the Tuscany region, due to the presence of a strongly rural community, which has always maintained and preserved this variety and the Traditions and recipes linked to it. The poor soils of the province of Tuscany favor the tenderness and roughness of the outer shell of the chickpea. The seed is small, wrinkled, with a yellow-brownish color and with yellowish veins. The plant is resistant to drought and low temperatures, due to its deep roots. The poorest soil in nutrients, typical of the Tuscany region, controls the growth of other weeds, practically dispensing the application of phytochemicals.

Curiosities

Gastronomy: Chickpeas are mainly consumed in autumn and winter, and given its consistency, it is generally used to produce flours, soups, and purees. The traditional Italian kitchen uses chickpeas in different dishes such as pasta with chickpea (pasta e ceci), flatbread (farinata di ceci), chickpea fritters (panelle), roasted chickpeas. The "farinata di ceci" is a typical recipe from the region of Genoa and was born as a poor dish made with chickpea flour, water, salt, and olive oil. In this area, despite the growing fast food, there are still specific places where it is possible to taste "farinata di ceci" cooked in large wood-fired ovens.

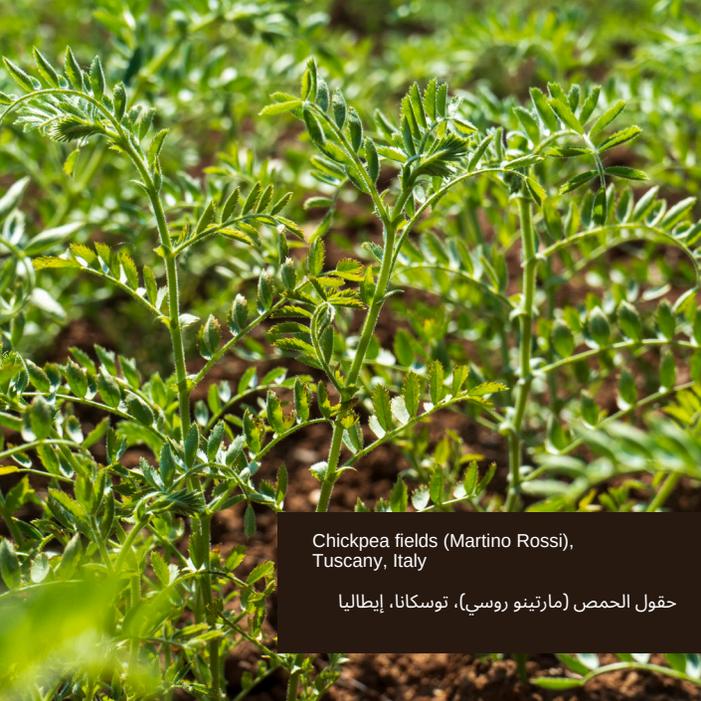
حمص مريم المجدد

الوصف

حبوب "مريما" المجددة هي منتج زراعي ذو تراث عريق في مقاطعة غروسيتو في إقليم توسكانا في إيطاليا. في هذه المنطقة يعيش مجتمع ريفي، اهتم بالحفاظ على هذا الصنف، وعلى كل ما يتعلق به من تقاليد ووصفات. التربة الفقيرة في إقليم توسكانا تؤثر على مدى خشونة أو نعومة قشرة هذا الصنف من الحمص. بذور حمص مريما صغيرة، مجعدة، لونها أصفر مائل إلى البني، وفيها عروق صفراء اللون. نبتة هذا الصنف مقاومة للجفاف ولدرجات الحرارة المنخفضة، وذلك بفضل جذورها العميقة. التربة التي تفتقر للعناصر الغذائية - وهذا نموذجي في إقليم توسكانا - لها دور في الحد من نمو الأعشاب الضارة، وتغني عن استخدام مواد الرش الكيماوية.

هل تعلم؟

فنون الأَطعمة (GASTRONOMY): يتم استهلاك الحمص بالأساس في فصل الخريف والشتاء. وبسبب خاصية التفتت في مبنى هذا الصنف فهو يُستخدم بشكل عام في صناعة الطحين، والشوربة، والهربس. في المطبخ الإيطالي التقليدي يدخل الحمص في مكوّنات العديد من الأطباق، مثل الباستا مع حبوب الحمص (pasta e ceci)، الخبز الرقيق (forinata diceci)، الأقراص المقلية (panelle)، والحمص المحمص. Forinata diceci هي وصفة تقليدية من منطقة جنوا الإيطالية، والتي وُجدت لتلبي حاجة الفقراء، فهي مكوّنة من طحين الحمص والماء والملح وزيت الزيتون. في هذه المنطقة وبالرغم من ازدهار ونماء تجارة المأكولات السريعة، إلا أنه لا يزال يمكننا تذوق "الفاريناتا دي سيتسي" مخبوزة في أفران الحطب.



Chickpea fields (Martino Rossi),
Tuscany, Italy

حقول الحمص (مارتينو روسي)، توسكانا، إيطاليا



Farinata (ZINI company), Italy

فاريناتا (شركة زيني)، إيطاليا

FAVA BEANS | الفول

(Vicia Faba)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	10 – 11
Carbohydrates كربوهيدرات	63 – 64
Fiber ألياف	8 – 9
Protein بروتين	21 – 22
Fat دهون	1 – 2



Benefits

- Source of vitamins (B and K), and minerals (Mg, Fe, P, K, Mn) and folates
- Source of fiber
- Helps lower cholesterol levels
- Rich in L-DOPA, a compound which our body converts to dopamine
- Source of bioactive compounds, with antioxidant and anti-inflammatory properties

الفوائد

- مصدر للفيتامينات (B و- K)، ومصدر للمعادن (المغنيسيوم، الحديد، الفوسفور، البوتاسيوم، المنغنيز، أحماض الفوليك)
- مصدر للألياف الغذائية
- يساعد في التقليل من مستوى الكوليسترول
- غني بـ L-DOPA، وهي مادة يحولها الجسم إلى دوبامين
- مصدر للمركبات النشطة بيولوجياً، والتي لها خصائص مُضادة للأكسدة والالتهابات



Traditional Mediterranean recipes

وصفات لمأكولات تقليدية من تغذية حوض الأبيض المتوسط

SPAIN

إسبانيا



"Haba Fabiola"

Description

"Haba Fabiola" is a traditional protected variety, ideal for agribusiness due to the high percentage of "baby" beans it produces. It is a very homogeneous plant that blooms in the spring, with green pods of short, cylindrical, and narrow shape, with 5 to 7 white, rounded seeds, all the same size and with a sweet taste.

"Haba Sofia"

Description

The "Haba Sofia" is a protected variety and an improved Selection of the variety "Reina Mora". The pods are green, long, straight, and narrow, containing 6 to 7 seed in each one. These seeds have a rounded shape and, when dried, have a bright violet color and a sweet taste.

فول "الأبا فيبولا"

الوصف

فول "ألبا فابيوالا" هو صنف محلجٍ محمّجٍ، وهو مثاليّ للتنمية الزراعيّة، وهذا بسبب النسبة العاليّة من البذور الصغيرة "baby" التي يُنتجها. نبتة هذا الصنف مُتجانسة للغاية، وتُزهر في فصل الربيع. القرون لونها أخضر، وهي قصيرة أسطوانيّة الشكل ورفيعة. يحتوي كلّ قرن على خمسة بذور إلى سبعة، وهي مستديرة ومُتجانسة الحجم وذات مذاق حلو.

فول "الأبا صوفيا"

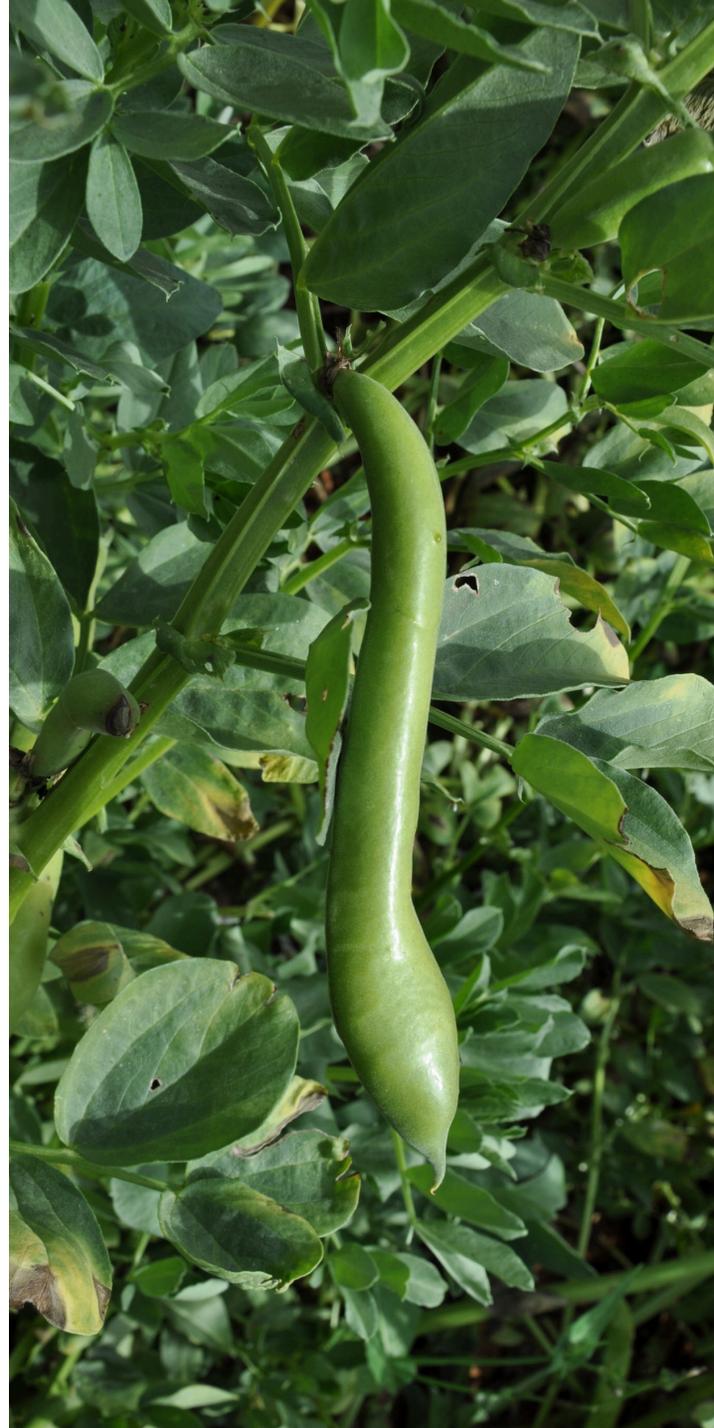
الوصف

"الأبا صوفيا" هو صنف محلجٍ محمّجٍ، وهو النسخة المُحسّنة عن صنف "رينا موري". القرون خضراء اللون، طويلة، مستقيمة، ورفيعة. كلّ قرن يحتوي على ستة بذور إلى سبعة. البذور مُستديرة، وبعد التجفيف لونها يميل إلى اللون الأرجوانيّ الفاتح، وطعمها حلو.



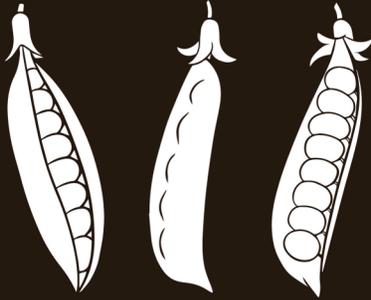






PEAS | البازيلاء

(Pisum sativum)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	10 – 14
Carbohydrates كربوهيدرات	50 – 62
Fiber ألياف	4.7 – 6
Protein بروتين	19 – 23
Fat دهون	0.9 – 1.3



Benefits

- Low energetic value
- Rich in vitamins (A, C, B), and minerals (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Source of dietary fiber
- Antioxidant and anti-inflammatory properties
- Low glycemic index

الفوائد

- القيمة المنخفضة للطاقة الغذائية (عدد قليل من السعرات الحرارية)
- غنيّ بالفيتامينات (A, B, C)، والمعادن (الكالسيوم، الحديد، الفوسفور، البوتاسيوم، المغنيسيوم)
- مصدر للألياف الغذائية
- ذو خصائص مُضادّة للأكسدة والالتهابات
- مؤشر جلايسيميّ منخفض (مؤشر نسبة السكر)



Traditional Mediterranean recipes

صفات لمأكولات تقليدية من تغذية حوض الأبيض المتوسط

ITALY إيطاليا



Pisello a mezza/ tutta frasca aretino

Description

The pea "Pisello a mezza frasca aretino" is a traditional variety from the Arezzo region of Tuscany and is characterized for having a small and particularly sweet seed and a soft husk. The culture requires sandy soils and does not require phytosanitary interventions. The sowing season (in furrows) is from October to late November and the pod development between late March and April. There is also another typical variety from the region of Tuscany, the pea "Pisello a tutta frasca aretino", which is characterized for being small, smooth, light green, very tender and with a sweet taste. The growing conditions are identical as for the pea "Pisello a mezza frasca aretino". Currently, the Production area is limited to two farms in Montevarchi and a few small farmers in Pratomagno and Valdarno in Arezzo. However, the amount produced is small (about 200 kg/year) and is intended for direct sales and/or local trade.

Curiosities

Gastronomy: The pea "Pisello a mezza frasca aretino", also known as "Pisello quarantino", with a particularly sweet taste, is cooked in different ways. In particular, it is used to cook lamb with peas, a typical dish served on Easter day.

بازيلاء "فيسلو آه ماتساه" / "توتا فريسكا أرتينو"

الوصف

"فيسلو آه ماتساه فريسكا أرتينو" هو صنف من البازيلاء التي تنمو في توسكانا في إيطاليا حيث تُعتبر موطنها الأصلي. هذا الصنف يتميز بالبذور الصغيرة ذات المذاق الحلو، والقشرة الرقيقة. إضافة إلى ذلك فنبته بازلاء الفيسلو تنمو في تربة رملية، ولا تحتاج إلى تدخل أنظمة الصحة النباتية. تُزرع بازلاء الفيسلو (في الأحاديث أو الأتلام) بين تشرين الأول/أكتوبر ونهاية تشرين الثاني/نوفمبر. أما القرون فتبدأ بالنمو من أواخر آذار/مارس حتى نيسان/أبريل. صنف آخر يُزرع في توسكانا يُدعى "توتا فريسكا أرتينو". هذا الصنف يحتوي على بذور لونها أخضر فاتح، وهي صغيرة الحجم وناعمة الملمس وحلوة المذاق. ظروف تنمية هذا الصنف هي الظروف نفسها التي تسمح بنمو "فيسلو آه ماتساه فريسكا أرتينو". يُنمى هذا الصنف في يومنا فقط في مزرعتين في مونتفيرشي، وكذلك في مزارع عدد محدود من صغار المزارعين في بلدتي بيرتومانيو وفالدارنو في إيطاليا. ومع ذلك، فإن حجم المحصول يُعتبر صغيراً (حوالي 200 كيلوغرام في السنة)، والمحصول مُخصّص للبيع المباشر و/أو التجارة داخل الإقليم نفسه.

هل تعلم؟

فنون الأكلة (GASTRONOMY): تُعرف البازيلاء "فيسلو آه ماتساه فريسكا أرتينو" أيضاً باسم "فيسلو كاراتينو"، وتتميز بمذاق حلو على نحو خاص. يتم طهوها بصفات وطرق مختلفة، وتُطبخ بالأساس مع لحم الخروف بمرقة البازيلاء، وهو طبق محلي يؤكل في عيد الفصح.



SPAIN إسبانيا



Local landrace "pèsol Negre del Berguedà"

Description

The "pèsol Negre del Berguedà" is cultivated in Vall de Lord, between the regions of Berguedà and Solsonès, in the province of Lleida, in the Autonomous Community of Catalonia. It is produced in small quantities and in mountainous areas. The raw grain has a greenish-gray color, which once cooked turns into very dark brown, almost black. The texture of the black pea after being cooked is smooth and has a sweet, deep, and aromatic flavor. Although it has not been genetically improved, it has unique characteristics that are difficult to standardize in culinary processes. This variety is usually stewed or sautéed with pork meat, although it is also a product suitable for innovative preparations.

الصف المحليّ بازلياء "باسول نيجرا ديل بارجيدا"

الوصف

"باسول نيجرا ديل بارجيدا" هو صنف من البازلياء يُزرع في فال دي لورد، في المنطقة الواقعة بين بيرجودا وسولسونا في مقاطعة ليدا في منطقة كاتالونيا المُتمتعة بالحكم الذاتي. تُزرع بازلياء نيجرا في المناطق الجبلية من المقاطعة، وبكميات قليلة. لون البذرة الطازجة رماديّ مائل إلى الأخضر، وبعد الطهو يصبح لونها بنيًّا شديد الغمقاق، حتى أنه يكاد يُعتبر أسود تقريبًا. ملمس الحبة السوداء المسلوقة ناعم، وطعمها حلو وعميق وعطريّ. لم يخضع هذا الصنف للتحسين الوراثي، لكنه يتمتّع بخصائص فريدة تجعل من تطبيق نهج موحد عند استخدامه في الطهو أمرًا عسيرًا. في الغالب، يتمّ طبخ هذا الصنف أو قليه مع اللحم الدهنيّ، ولكنه مناسب أيضًا للوصفات المُبتكرة.



Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version)
فيديو: عمليّات الزراعة والحصاد ووصفات المأكولات (النسخة الكتالوتية)



LENTILS | العدس

(Lens culinaris)





“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” PGI

عدس "لنتيتشيا ده كاستلوشيو ده نورسيا" - ذو مؤشّر جغرافيّ محميّ (PGI)

Description

Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is characterized by its very small size; it is flat and round with a thin skin and the color varies from veined green to light brown (some seeds may have stripes). The production area of Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is located in the municipalities of Norcia, in the province of Perugia, and Castel Sant'Angelo su Nera, in the province of Macerata, respectively in the regions of Umbria and The Marches. The area is within the Monti Sibillini National Park.

Curiosities

Gastronomy: These lentils have a particularly smooth and tender skin, and they do not need to be softened before cooking like other legumes. They need short cooking time (no more than 20 minutes) and are suitable for dishes such as soups, rice, pasta and as a side-dish.

Traditions: Tradition says that already in the time of the ancient Romans on the first day of the year a plate of lentils, was consumed, to give a sign of good luck and wealth for the New Year. This custom probably derives from the fact that the lentils have a round and flattened shape reminiscent of the gold coins, and also because during cooking they increase in volume, which would suggest an increase in wealth. Nowadays lentils are often consumed on the night of December 31st, served with “cotechino” (cooked salami) or “zampone” (stuffed pork feet).

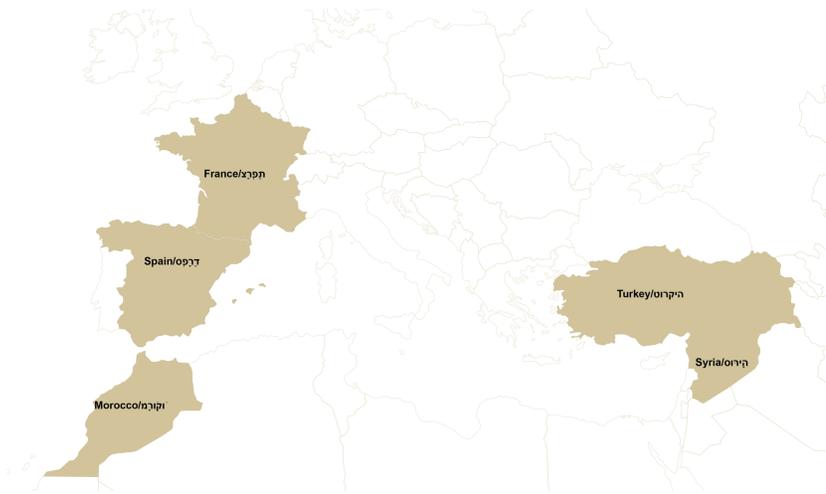
الوصف

يتميّز العدس من صنف "لنتيتشيا ده كاستلوشيو ده نورسيا" ذو المؤشّر الجغرافيّ المحميّ بحجمه شديد الصغر، وشكله الدائريّ المُسطّح، وقشرته الرقيقة، ولونه المُتراوح بين الأخضر الذي تبرز منه العروق، والبنّيّ الفاتح (بعض الحبوب تبرز فيها الخطوط). مناطق زراعة وتنمية هذا الصنف من العدس موجودة في البلدات المحيطة بنورسيا في مقاطعة بروجيا في إقليم أمبرية، وقلعة (كاسيل) سانت أنجيلو سول نيرا في مقاطعة مشرانة في إقليم ماركي في إيطاليا. المنطقة جزء من متنزه مونتّي سيبيليني الوطنيّ.

هل تعلم؟

فنون الأَطعمة (GASTRONOMY): لهذا الصنف من العدس قشرة رقيقة وناعمة بشكل لافت، وهو لا يحتاج إلى نغعه بالماء قبل طبخه، على عكس البقوليات الأخرى. يتطلب هذا العدس مدّة قصيرة للطهو (لا تزيد عن 20 دقيقة)، وهو ملائم لأطباق مثل الشوربة، الرز، المعكرونة، كما يمكن تكريسه كطبق جانبيّ.

موروث ثقافيّ: حسب ما وصلنا من الموروث، يقال إنه في العهد الرومانيّ، كان يتمّ تناول صحن من العدس في اليوم الأوّل من العام الجديد، وذلك لأنّه يرمز إلى الحظّ الوفير والثروة والازدهار وهي أمنيات تُطلق مع بداية العام. هذا التقليد ينبع على الغالب من فكرة كون العدس دائريًا ومُسطّحًا، وهو بشكله هذا يتشابه مع العملات الذهبيّة، وكذلك لأنّ حجم الحبوب يكبر وينتفخ عند الطبخ، الأمر الذي قد يوحي بالنماء والازدهار الماليّ. في أيامنا هذه يتمّ تناول العدس في ليلة الـ 31 من شهر كانون الأوّل/ديسمبر، حيث يُقدّم مع "الكوتوتشينو" (السلامي المطبوخ)، أو مع "الزامبوني" (رجل خروف محشيّة).



Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

وزن رطب - غرام | g/100g - fresh weight

Moisture رطوبة	11 – 12
Carbohydrates كربوهيدرات	60 – 66
Fiber ألياف	8 – 9
Protein بروتين	21 – 24
Fat دهون	0.7 – 1



Benefits

- Source of protein
- Source of fiber
- Low in fat
- Gluten-free
- Contains antioxidants
- Rich in vitamins (B1, B2, B6, B9) and minerals (K, P, Fe, Se)

الفوائد

- مصدر للبروتين
- مصدر الألياف الغذائية
- محتوى منخفض من الدهون
- خالي من الجلوتين
- يحتوي على مُضادات للأكسدة
- غنيّ بالفيتامينات (B1, B2, B6, B9)، وكذلك المعادن (بوتاسيوم، فوسفور، حديد، سيلينيوم)



Traditional Mediterranean recipes

صفات لمأكولات تقليدية من تغذية حوض الأبيض المتوسط



SPAIN إسبانيا



“Lenteja de La Armuña” PGI

Description

The Production area of the “Lenteja de La Armuña” PGI is located in 34 municipal areas of the district of Salamanca, in the Autonomous Community of Castilla y León. This legume has a maximum diameter of 9 mm and has a clear green color. From a tasting perspective, it is extremely smooth and delicate to touch. Once cooked, they are characterized by the fineness of their skin that melts in the mouth and combines with the interior and the evenness of their texture and their buttery consistency.

Curiosities

Gastronomy: The “Lenteja de La Armuña” PGI can be kept for a long time in fresh and dry environments. It can be eaten in various ways, even before cooking. “Lenteja de La Armuña” PGI is good for cooking, as it does not come apart and the peel does not come away from the flesh, which makes it ideal for soups, in salads, and side dishes. Also it goes very well with pasta, rice, and sausages.

عدس "لينتيخا ده لا أرمونيا" - ذو مؤشر جغرافي محمي (PGI)

الوصف

يُزرع العدس من صنف "لينتيخا ده لا أرمونيا" ذو المؤشر الجغرافي المحمي في 34 منطقة في إيطاليا، تحديداً في البلديات التي تقع في إقليم سلمنكا (سلمنقة) في قشتالة وليون اللتان تتمتعان بحكم ذاتي. قطر هذه الحبوب يصل إلى 9 ميليمتر كأقصى حد، ولونها أخضر فاتح. لديها ملمس ناعم للغاية وحساس عند اللمس. بعد الطبخ تصبح قشرة الحبوب من عدس لينتيخا رقيقة فتذوب في كالزبدة في الفم ممتزجة مع الملمس المتناسق للّب الداخلي.

هل تعلم؟

فنون الأطفمة (GASTRONOMY): يمكن حفظ عدس "لينتيخا ده لا أرمونيا" في بيئة جافة وباردة لفترات طويلة. يمكن تناول هذا العدس بعدة طرق، حتى قبل طبخه. كما أنه جيّد في الطهو، لأنه لا يتفكك، والقشرة لا تنفصل عن اللّب، ممّا يجعله مثاليّاً في الحساء والشوربة، وكذلك في السلطات والأطباق الجانبية. كما يتماشى هذا الصنف جيّداً مع المعكرونة والرزّ والتفانق.



SPAIN إسبانيا



"Lenteja de Tierra de Campos" PGI

عدس "لينتيجا باردينا ده تيرا ده كامبوس" - ذو مؤشّر جغرافيّ محميّ (PGI)

Description

The Production area of "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI is located in the districts of León, Palencia, Valladolid and Zamora, in the Autonomous Community of Castilla y León.

The "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI has a smooth surface with a very soft pellicle and slightly fat albumen, a little granular and floury. The color is brown or dark brown dotted with black, in some cases with black stripes on the entire surface. Its minimum size is of 3.5 mm.

Curiosities

Gastronomy: "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI can be stored for a long time in fresh and dry areas. This legume, after being cooked, can be eaten in different ways, either as side dish or as main meal. Is used to prepare soups, first courses, salads, and to accompany meat or chicken recipes. It goes well with pasta and sausage.

Distinctive features: The vegetable variety of "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" PGI is very resistant to the attack of parasites and diseases, and it can be adapted well to dry climate.

الوصف

تتمّ تنمية هذا الصنف من العدس في مقاطعة ليون، ومقاطعة بالنتيا، وبلد الوليد، وزامورا في إقليميّ قشتالة وليون. يتميّز عدس "لينتيجا باردينا ده تيرا ده كامبوس" ذو المؤشّر الجغرافيّ المحميّ بسطح أملس، وغشاء أملس للغاية يلتفّ حول الحبة. كما أنه يحتوي على القليل من بروتين الألبومين الدهنيّ. ملمس هذا العدس مُرمل (حَبَبَاتِيّ)، أمّا لونه فيتراوح بين البنيّ والبنيّ الغامق، وهو موشوم بنقاط بنيّة داكنة. في بعض الحالات، يكون سطح حبة العدس مُغطى بالكامل بخطوط سوداء. ويبلغ قطر أصغر حبة عدس حوالي 3.5 ملم.

هل تعلم؟

فنون الأطعمة (GASTRONOMY): يمكن حفظ عدس "لينتيجا باردينا ده تيرا ده كامبوس" في بيئة جافة وباردة لفترة طويلة. بعد الطهو، يمكن تناوله بطرق مختلفة، كطبق جانبيّ وكذلك كطبق رئيسيّ. يتمّ استخدامه لتحضير الحساء والمقبلات والسلطات، أو إضافة لوجبات اللحوم أو الدجاج. كما أنه مناسب للتقديم مع الباستا والنقانق.

السّمات المميّزة: تُعتبر نبتة العدس من صنف "لينتيجا باردينا ده تيرا ده كامبوس" مقاومة جدًّا للطفيليات والأمراض، كما يمكنها التأقلم والتكيف مع المناخ الجاف.

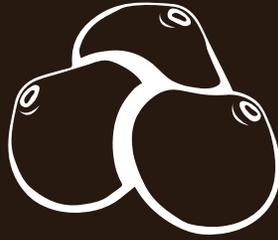


"Lenteja de Tierra de Campos" website
موقع "لينتيجا باردينا ده تيرا ده الكامبوس"



LUPINS | الترمس

(أنواع الترمس البرية الصالحة للأكل / *Wild and edible species*)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

أكبر 5 مُنتجين في دول حوض البحر
الأبيض المتوسط
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | التركيب الغذائي

g/100g - fresh weight | وزن رطب - غرام

Moisture رطوبة	7 – 10
Carbohydrates كربوهيدرات	38 – 40
Fiber ألياف	55 – 57
Protein بروتين	22 – 24
Fat دهون	2 – 5



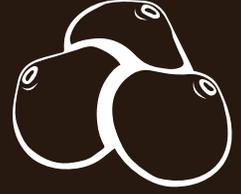
Benefits

- Low energetic value
- Low in fat
- Source of fiber
- Source of vitamins (folates), and minerals (Ca, K, Mn, Fe and Zn)
- Gluten-free

الفوائد

- القيمة المنخفضة للطاقة الغذائية (عدد قليل من السعرات الحرارية)
- محتوى منخفض من الدهون
- مصدر للألياف الغذائية
- مصدر للفيتامينات (حمض الفوليك)، والمعادن (الكالسيوم، البوتاسيوم، المنغنيز، الحديد، والزنك)
- خالي من الجلوتين

ISRAEL إسرائيل



Blue Lupine – Wild species

Description

Lupinus pilosus, commonly known as blue lupine, is a species of flowering plant from the family Fabaceae, found in the scrublands in the eastern side of the Mediterranean. In Israel the *Lupinus pilosus* has blue flowers with a white vertical spot in the middle. This legume grows in a wide range of soil conditions – basalt and calcareous. The seeds are large, rich in proteins and other nutritious compounds.

Curiosities

Around the south Tyrolean village of Altrei, the seeds are roasted and mixed with malt grains and infused in boiling water to produce a coffee-like but caffeine-free hot beverage, Altreier Kaffee ("Altrei coffee").

الترمس الشعريّ - نوع بريّ

الوصف

الترمس الشعريّ (*Lupinus pilosus*) المعروف بالإنجليزية باسم الترمس الأزرق. هو صنف من النباتات المُزهرة من فصيلة البقوليات. تنمو نباتات هذا الصنف في المناطق المنخفضة ذات الغطاء النباتي في الجانب الشرقي من البحر الأبيض المتوسط. الترمس الذي ينبت في إسرائيل له زهور زرقاء، مع شريط عمودي أبيض في المنتصف. وهو ينمو في مجموعة واسعة من التربة، منها التربة البازلتية والجيرية. بذور الترمس الشعريّ كبيرة وغنيّة بالبروتينات والمركبات الغذائية الأخرى.

هل تعلم؟

في جنوب تيرول الواقعة في جبال الألب، في منطقة قرية ألتري، من المعتاد طحن بذور الترمس المحلّى وخلطها مع حبوب الشعير. حث يتمّ نقع الخليط في الماء المغليّ للحصول على مشروب ساخن يشبه طعم القهوة، ولكنه لا يحتوي على الكافيين "altreier kaffee" (القهوة التيررية).





Wild population of *Lupinus pilosus*, Israel

مجموعات بريّة من الترمس الشعري، تل موند، إسرائيل

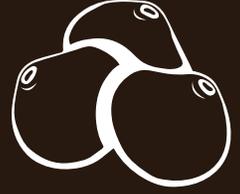


Seeds of *Lupinus pilosus*, Israel

بذور الترمس الشعري، تل موند، إسرائيل



ISRAEL إسرائيل



Palestine Lupine – Wild species

Description

Lupinus palaestinus is a wild species, endemic to Israel. This legume is adapted to light sandy soils. The flowers bloom from February to April and they are light blue, lilac, and white. The fruits are pods with 3-6 seeds. The seeds are smaller than in the blue lupine. Wild lupins contain a high level of quinolizidine alkaloids that requires de-bittering process before the seeds can be consumed.

الترمس الفلسطيني (Lupinus palaestinus) – نوع بري

الوصف

هو صنف بريّ مُتوطّن في إسرائيل. يتكيّف هذا النبات البقوليّ مع التربة الرملية الخفيفة، ويُزهر ابتداءً من شهر شباط/فبراير حتى نيسان/أبريل، ولأزهاره ألوان تتراوح بين الأزرق الفاتح والأرجواني والأبيض. الثمار عبارة عن قرون يحتوي كلّ منها على 3-6 بذور. بذور هذا الترمس أصغر من بذور الترمس الشعريّ، وتحتوي على نسبة عالية من المركّبات النيتروجينية العضويّة مثل الكوينوليزيديّن، ولهذا يتوجّب نفعها وغليها جيّدًا لإزالة مرارتها العالية حتى يتسنى تناولها.



LOCALNUTLEG project has developed an inventory of nutritional specifications of PDO/ PGI trademark and autochthonous nuts and legumes varieties from Mediterranean countries, described in the following table:

Nut/legume	Variety	Country
Almonds (Prunus dulcis)	PGI "Almendra de Mallorca"	Spain
	Alouch	Morocco
	Espanol	
	Guano	Spain
	Guano Occitanie region	
	Lauranne Amandes (Monicaello)	France
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternière)	
	L'Argente	Spain
	Ferragnes Amandes (Monicaello)	France
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitanie region	France
	Plain	Morocco
	Soleto Cooperative La Melba (Bouleternière)	France
Ulm El Fahem	Israel	
Vivaro Cooperative La Melba (Bouleternière)	France	
Vivaro	Spain	
Chestnut (Castanea sativa)	Mohumalla	Turkey
	Zismanigle	
Hazelnuts (Corylus avellana)	PDO "Terra Fria"	Portugal
	PDO "Avelano de Reus"	Spain
	Comana	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
Beans (Phaseolus vulgaris)	PDO "Garcenun kalle"	Turkey
	PDO "Levant kalle" types	
	"Castellfollit del Boix"	
	"Genoll de Cros"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Mongeta del Gatuet"	Spain
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Mubio la Bañeza-León" ("pinta")	
PGI "Mubio la Bañeza-León" ("plancheta")		
PGI "Judías del Barco de Avila"		
Carob (Ceratonia siliqua)	Mayo	Israel
Chickpeas (Cicer arvense)	"Signoret de Masia"	Spain
	Kocibozdali variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Carbano de Escocena"	Spain
	PGI "Carbano de Fuentesolosa"	
Fava beans (Vicia Faba)	Fabolo	Spain
	Sofia	
Peas (Pisum sativum)	"Pisello a mezza" tutta frasca aretina	Italy
	Pisal Negro del Berguedà	Spain
Lentils (Lens culinaris)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Lupin (Lupinus albus)	Argus	
	Energy	
	Fedora	
	Figaro	France
	Magnus	
	Orus	
	Polysac	
	Sulimo	

LOCALNUTLEG project has developed an inventory of nutritional specifications of PDO/ PGI trademark and autochthonous nuts and legumes varieties from Mediterranean countries, described in the following table:

Nut/legume	Variety	Country
Almonds (Prunus dulcis)	PGI "Almendra de Mallorca"	Spain
	Alouch	Morocco
	Español	
	Guano	Spain
	Guano Occitanie region	
	Lauranne Amandes (Monicaello)	France
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternière)	
	L'Argente	Spain
	Ferragnes Amandes (Monicaello)	France
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitanie region	France
	Plain	Morocco
	Soleto Cooperative La Melba (Bouleternière)	France
Ulm El Fahem	Israel	
Vivaro Cooperative La Melba (Bouleternière)	France	
Vivaro	Spain	
Chestnut (Castanea sativa)	Mohumulla	Turkey
	Zsuzsogly	
Hazelnuts (Corylus avellana)	PDO "Terra Fria"	Portugal
	PDO "Avelano de Reus"	Spain
	Comuna	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
Beans (Phaseolus vulgaris)	PDO "Garcenun kalle"	Turkey
	PDO "Levant kalle" types	
	"Castellfollit del Boix"	
	"Genoll de Cros"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Mongeta del Gatuet"	Spain
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Mubio la Bañeza-León" ("pinta")	
PGI "Mubio la Bañeza-León" ("plancheta")		
PGI "Judías del Barco de Avila"		
Carob (Ceratonia siliqua)	Mayo	Israel
Chickpeas (Cicer arvense)	"Signoret de Masia"	Spain
	Kocibozdali variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Carbano de Escocena"	Spain
	PGI "Carbano de Fuentesolosa"	
Fava beans (Vicia Faba)	Fabolo	Spain
	Sofia	
Peas (Pisum sativum)	"Pisello a mezza" tutta frasca aretina	Italy
	Pisal Negro del Berguedà	Spain
Lentils (Lens culinaris)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Lupin (Lupinus albus)	Argus	
	Energy	
	Fedora	
	Figaro	France
	Magnus	
	Orus	
	Polysac	
	Sulimo	

LOCALNUTLEG هو مشروع عمل على تطوير مواصفات غذائية حديثة للتصنيف التجاري PDO/PGI لأصناف أصليّة الموطن من الجوزيات والبقوليات التي تنمو في دول حوض البحر الأبيض المتوسط. الأصناف التي يتناولها المشروع مُفضّلة في القائمة التالية:

الدولة	الصفن	الجوزيات/البقوليات
إسبانيا	المندرا ده ميوقا PGI	لوز (<i>Prunus dulcis</i>)
المغرب	أوتوش	
	أسبوار	
إسبانيا	جوارا	
فرنسا	جوارا إقليم اوكستانية	
	لوران أماندس (مونتيتشيلو)	
	لوران كووبراتيف لا ملبا (بولتارنير)	
إسبانيا	لارجيتا	
فرنسا	فيراجنس أماندس	
	فيراجنس إقليم اوكستانية	
إسبانيا	مرفونا	
فرنسا	مارينادا إقليم اوكستانية	
المغرب	بلاين	
فرنسا	سوليتا كووبراتيف لا ملبا (بولتارنير)	
إسرائيل	الصفن المحليّ أم الفحم	
فرنسا	فايرو كووبراتيف لا ملبا (بولتارنير)	
إسبانيا	فايرو	
تركيا	محمومتولا (محمود ملا)	كستناء (<i>Castanea sativa</i>)
	عثمان اوغلو	
برتغال	PDO "تيرا فريا"	
إسبانيا	PDO "أفيلانا ده ريوس"	بندق (<i>Corylus avellana</i>)
إيطاليا	كومبونا	
إسبانيا	البندق البيئيّ في منطقة طرغونة الجليليّة	
تركيا	PDO "جيريسون كاليت"	
	PDO "ليفانت كاليت"	

الدولة	الصفة	الجوزيات/البقوليات
إسبانيا	"كاستلفوليت ديل بويش"	فاصولياء (<i>Phaseolus vulgaris</i>)
	"جينول ده كريست"	
	PDO "فيسولس ده سانتا باو"	
	PDO "مونجيتا ديل غانجيت"	
	PGI "فايا استوريانا"	
	PGI "الوبيا لا بينيزا-ليون" ("بينتا")	
	PGI "الوبيا لا بينيز-ليون" ("بلانجيتا")	
PGI "يوداس ديل باركو ده افيللا"		
إسرائيل	مايا	خروب (<i>Ceratonia siliqua</i>)
إسبانيا	"سيفرونيت ده لانويا"	حمص (<i>Cicer ariteinum</i>)
تركيا	"تنوع كوشباشي من مركز الأناضول"	
إسبانيا	PGI "غاربانزو ده اسكاسينا"	
إسبانيا	PGI "غاربانزو ده فوينتيساوكو"	فول (<i>Vicia Faba</i>)
إسبانيا	فايولا صوفيا	
إيطاليا	بيتسيلو اه ميتزا/توتا فراسكا اريتيو	بازيلاء (<i>Pisum sativum</i>)
إسبانيا	"بيسول نيغري ديل برغويدا"	
إسبانيا	PGI "لينتيجا ده ارمونيا"	عدس (<i>Lens culinaris</i>)
	PGI "لينتيجا ده تيبيرا ده كامبوس"	
إسرائيل	ترمس شعريّ	ترمس بريّ (<i>Lupinus</i>)
	ترمس فلسطينيّ	
فرنسا	انغوس	ترمس (<i>Lupinus albus</i>)
	أنرجي	
	فيودورا	
	فيغارو	
	ماغنوس	
	أوروس	
	يوليس	
سوليمو		



Acknowledgments

The development of this booklet was supported by the PRIMA program under grant agreement No. 2033, project LOCALNUTLEG-“Developing innovative plant-based added-value food products through the promotion of LOCAL Mediterranean NUT and LEGUME crops, Call 2020, Section 1 2021 Agrofood Value Chain topic 1.3.1. The PRIMA program is supported by the European Union. Furthermore, we acknowledge all institutions, entities and persons who collaborated in developing this booklet.

شكر خاص

إعداد هذا الكُتَيْب تمّ بدعم من برنامج PRIMA بموجب اتفاقية المنحة رقم 2033، مشروع LOCALNUTLEG - "تطوير مُنتجات غذائية نباتية ذات قيمة مُضافة ومُبتكرة من خلال الترويج لمحاصيل محلية من الجوزيات والبقوليات في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط [دعوة 2020، قسم 1، 2021، بند 1.3.1 بموضوع سلسلة قيمة الغذاء الزراعي]. يتمّ دعم برنامج بريما من قبل الاتحاد الأوروبي. كما نتقدّم بالشكر لجميع المؤسسات والجهات والأشخاص الذين تعاونوا وساهموا في إعداد هذا الكُتَيْب.

Partners and contributors / الشركاء المساهمون



montanhas
de investigação



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH



ChickP





<https://localnutleg.eu>



The PRIMA programme is supported and funded under Horizon 2020, the Framework European Union's Programme for Research and Innovation