



تاریخ: ۲۰۲۳/۰۱/۰۹

نویسنده: سید عظیم حسینی بخش: تجارت داخلی و خارجی

میوه جات خشک صادراتی

کشمش Raisin

کشمش عبارت از میوه خشک انگور از نوع *Vitis Vinis fera* مربوط *Vitaceae* میباید. افغانستان با داشتن اقلیم مساعد از جمله کشورهای مولد بهترین کشمش از نوع سلطانه در جهان میباید. کشمش به میوه خشک یا رسیده انواع مختلف انگور اطلاق می‌شود که با تابش مستقیم آفتاب و جریان طبیعی هوا و بدون افزودن هیچ گونه ماده ای، خشک شده و به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید. میزان حرارت و رطوبت در موقع خشک کردن میوه از عوامل مهمی است که در کیفیت محصول بطور مستقیم موثر می‌باشد. اما، برخلاف کشمش سرخ، کشمش سبز در سایه و در اتاق‌های مخصوص خشک شده و رنگ سبز انگور را نگه میدارد که به نام کشمش سبز معروف است. کشمش سیاه از انگور سیاه بدست آمده و ارزش غذایی آن بهتر از کشمش سرخ و سبز می‌باشد.



کشمش زرد و سیاه



کشمش سرخ



کشمش سیاه



کشمش سبز

کشمش سلطانه

انگور بی دانه رقم سلطانه، به شکل گرد یکنواخت، هم به صورت دانه دار و هم بی دانه موجود می‌باشد. تجارت جهانی کشمش سلطانه و انواع دیگر کشمش یک بازار بزرگ و رو به رشد است. در سال ۲۰۲۲، ارزش تجارت جهانی کشمش حدود ۲.۵ میلیارد دلار بود. این بازار عمدتاً توسط ایالات متحده، اتحادیه اروپا، و ترکیه کنترل می‌شود. کشمش سلطانه یکی از محبوب‌ترین انواع کشمش در جهان است. این کشمش از انگور سلطانه تهیه می‌شود که یک انگور سفید شیرین است. کشمش سلطانه معمولاً به رنگ طلایی روشن است و دارای طعم شیرین و ظریفی است. در سال ۲۰۲۲، ایالات متحده بزرگترین تولیدکننده کشمش سلطانه در جهان بود. ترکیه، چین، افغانستان و ایران نیز تولیدکنندگان مهم کشمش سلطانه هستند. کشمش سلطانه عمدتاً به صورت خشک و تازه مصرف می‌شود. این کشمش همچنین در بسیاری از غذاها و صناعت کله‌پزی استفاده می‌شود.

سایر انواع کشمش

علاوه بر کشمش سلطانه، انواع دیگری از کشمش نیز در بازار جهانی وجود دارد. برخی از انواع محبوب کشمش عبارتند از:

- کشمش سبز از انگور سبز تهیه می‌شود. این کشمش معمولاً به رنگ سبز روشن است و دارای طعم شیرین و ترش است.
- کشمش سرخ از انگور سرخ تهیه می‌شود. این کشمش معمولاً به رنگ سرخ تیره است و دارای طعم شیرین و قوی است.
- کشمش زرد از انگور زرد تهیه می‌شود. این کشمش معمولاً به رنگ زرد روشن است و دارای طعم شیرین و ملایم است.
- کشمش سیاه: نوعی مخصوص کشمش است که از انگور سیاه بی دانه بدست می‌آید

ترکیبات کیمیاوی کشمش

گرچه کشمش و انگور اشتراکات زیادی دارند، اما دارای خواص متفاوتی هستند. قندها منبع اصلی انرژی در کشمش هستند. فرکتوز و گلوکوز دو نوع قند اصلی موجود در کشمش هستند. فرکتوز شیرین‌تر از گلوکوز است و جذب آن نیز سریع‌تر است. گلوکوز به عنوان منبع انرژی برای مغز و سایر اندام‌ها استفاده می‌شود. فیبر برای سلامت دستگاه هاضمه و کاهش کلسترول مفید است. فیبر به افزایش حجم مدفوع کمک و از قبضیت جلوگیری می‌کند. همچنین، فیبر به کاهش جذب کلسترول در روده کمک می‌کند. پروتئین برای ساخت و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است. پروتئین همچنین به سینتاز هورمون‌ها و آنزیم‌ها کمک می‌کند. کشمش منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. ویتامین K برای لخته شدن خون ضروری است. ویتامین B6 برای متابولیسم کاربوهایدرت‌ها، چربی‌ها، و پروتئین‌ها ضروری است. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. پتاشیم برای تنظیم فشار خون ضروری است. مگنیزیم برای عملکرد صحیح عضلات و اعصاب ضروری است. آهن برای تولید گلبول‌های سرخ خون ضروری است.

- ارزش غذایی کشمش ۲۶۴ کیلوکالوری در هر ۱۰۰ گرم است. برای استفاده عملی مستقیم، کالوری موجود در قاشق و گلاس را در نظر بگیرید.
- ۱ قاشق چای خوری - ۱۳.۲ کیلوکالوری؛
- ۱ قاشق غذاخوری - ۳۹۹.۶ کیلوکالوری؛
- ۱ گلاس - ۳۹۶ کیلوکالوری.
- ۱ قاشق غذاخوری از کشمش حاوی ۰.۴۴ گرم پروتئین، ۰.۰۹ گرم چربی و ۹.۹ گرم کاربوهایدرت است.
- B۱ (تیامین) - ۰.۰۳ میلی‌گرم در هر ۱ قاشق غذاخوری است، که این ۲.۰ درصد از نیاز روزانه است.
- B2 (ریبوفلاوین) - ۰.۰۱۲ میلی‌گرم در هر ۱ قاشق غذاخوری (۰.۷٪)
- PP (اسید نیکوتینیک) - ۱۴.۱ میلی‌گرم در هر ۱ قاشق غذاخوری (۰.۹٪).

افغانستان یکی از تولیدکنندگان مهم کشمش در جهان است. کشمش افغانستان به دلیل کیفیت بالای آن در جهان شناخته شده است. این کشمش‌ها معمولاً به صورت خشک تولید می‌شوند و در انواع مختلف، مانند کشمش سلطانه، کشمش سبز، و کشمش سرخ، موجود هستند. کشمش افغانستان به کشورهای مختلف جهان، مانند هند، پاکستان، روسیه، اتحادیه اروپا، و کشورهای عربی و آسیای میانه، صادر می‌شود.

Rank	Country	Annual Raisin Production in Metric Tons
1	Turkey	353,167
2	United States	332,760
3	Iran	122,595
4	Greece	72,861
5	Chile	51,128
6	South Africa	37,049
7	Uzbekistan	32,893
8	Afghanistan	30,281
9	Australia	26,041
10	Argentina	19,543



با این حال، تولید کشمش در افغانستان با چالش‌هایی نیز روبرو است. کمبود زیرساخت‌های مناسب برای خشک کردن و بسته بندی کشمش از جمله این چالشها است.

در گذشته ها کشمش تولید شده در افغانستان با وجود داشتن ارزش غذایی و هم کیفیت عالی آن به شکل پروسس نشده به بازارهای جهانی عرضه میگردید اما با ایجاد فابریکات پروسس کشمش در دهه ۵۰ و ۶۰، صدور کشمش به مارکیت های خارجی پس از پروسس و بسته بندی شده آغاز گردید. تاجران ملی مفکوره ترتیب و تثبیت ستندرد کشمش پروسس شده را نیز به میان آوردند که برای اولین بار در سال ۱۳۵۵ مسوده ستندرد کشمش و ستندرد صحتی تولید کشمش ترتیب شد و در سال ۱۳۵۸ با مطالعه تولید و جمع آوری ارقام احصائیوی

ستندرد سفارشی تدوین شد. البته نظر به مطالعه شرایط تولید و تقاضای مارکیت های خریدار، همان ستندرد سفارشی به مقصد ارتقای کیفیت پروسس بادر نظر داشت شرایط تولیدی که در دو دهه سخت صدمه دیده است مورد تجدید نظر قرار داده شد.

انواع کشمش افغانستان		
↓ کشمش سبز گردك غزنی	↓ کشمش سبز قره باغ	↓ کشمش سرخ شمالی
↓ کشمش سبز شندوخانی غزنی	↓ کشمش سبز سنگ چارك	↓ کشمش سرخ غزنی
↓ کشمش سیاه بی دانه سنگ چارك	↓ کشمش سبز شندوخانی	↓ کشمش سیاه کندهار
	↓ کشمش سبز گردك کندهار	↓ کشمش سبز زمه

کشمش در افغانستان در مناطق مختلف این کشور کشت می شود. برخی از مناطق مهم تولید کشمش در افغانستان عبارتند از:

- ولایت های شمالی: ولایت های شمالی افغانستان، مانند پروان، مزار شریف، بلخ، و قندوز، از تولیدکنندگان مهم کشمش در این کشور هستند.

- ولایت‌های غربی: ولایت‌های غربی افغانستان، مانند قندهار هرات، فراه، و نیمروز، نیز از تولیدکنندگان مهم کشمش در این کشور هستند.
- ولایت‌های مرکزی: ولایت‌های مرکزی افغانستان، مانند کابل، و غزنی، نیز به میزان قابل ملاحظه کشمش تولید می‌کنند.



کشمش سیاه



کشمش سبز شندخانی

از جمله اقلام مهم صادراتی کشور بوده و در گذشته ها نیز یک قلم اساسی صادراتی را تشکیل میداد و سالانه بیشتر از هشتاد هزار تن صادر میشد. اما ظرفیت تولید کاهش یافته و طبق آمار احصائیه مرکزی و معلومات افغانستان توانسته طی سالهای ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۰ مقادیر ذیل کشمش را صادر نماید: صادرات کشمش

شماره	سال	مقدار به تن	ارزش به هزار دالر
۱	۱۳۹۸	۲۳۵۷۷	۴۵۶۶۱
۲	۱۳۹۹	۴۰۷۹۱	۸۱۱۲۵
۳	۱۴۰۰	۳۹۳۱۰	۷۸۰۷۶
۴	مجموع	۱۰۳۶۷۸	۲۰۴۸۶۲

بر مبنای جدول فوق طی سه سال اخیر نظر به بهبود وضع باغداری در بخش انگور مقدار ۱۳۰.۶۷ هزار تن کشمش به ارزش ۲۰۴.۸۶ میلیون دالر صادرات صورت گرفته که خوشبختانه نشاناً مثبت از رشد تولید و انکشاف صادرات این قلم مهم صادراتی کشور به ملاحظه میرسد. زنان افغان در پیروس و آماده سازی میوه جات خشک برای صادرات، همیشه سهم ارزنده داشته است. بر مبنای آمار منابع بین المللی افغانستان شامل ده کشور بزرگ تولید کننده کشمش در جهان است. ختم