



تاریخ: ۲۰۲۴/۰۱/۲۸

بخش: تجارت داخلی و خارجی

نویسنده: سید عظیم حسینی

## توضیحات در مورد زیره، یکی از اقلام صادراتی مصالح جات در قاموس کبیر افغانستان



زیره، به انگلیسی Cumin از زمان‌های قدیم مورد استفاده بوده، برای نخستین بار در نواحی مدیترانه کشت شده است. در روم باستان و مراکش نیز به عنوان ادویه خوراکی در غذاها استفاده مورد استفاده قرار می‌گرفت. در اروپا در قرون وسطی در اسپانیه و مالتا کشت می‌شده که توسط استعمارگران اسپانیوی و پرتگالی به امریکا معرفی شد. زیره انواع مختلفی دارد که معروف ترین آنها زیره سبز، زیره کوهی و زیره سیاه می‌باشند. زیره از لحاظ صنف بندی در اوردر order «طبقه بندی» چتری داران یا گشنیز و فامیلی زردک می‌باشند.

ارزش غذایی زیره در هر ۱۰۰ گرم

انرژی ۱۳۹۰ کیلوژول (۳۳۰ کیلوکالری)

کاربوهایدریت ۴۹/۹۰ گرم

قند ۰/۶۴ گرم

فیبر خوراکی ۰/۳۸ گرم

چربی ۱ ۴/۵۹ گرم

اشباع ۶۲۰، گرم

چربی تکثیر نشده ۷/۱۲۵ گرم

چربی غیر اشباع چندگانه ۳/۲۷۲ گرم

پروتئین ۱۹/۷۷ گرم

ویتامین‌ها درصد ارزش روزانه

برابر ویتامین آ ۲٪۱۸ میکروگرم

ویتامین B) ۱ ۳۳٪۰.۳۸۳۸ میلی‌گرم

۲B ۳۲٪۰.۳۷۹ میلی‌گرم

نیاسین B) ۳ ۲۴٪۳.۶۰۶ میلی‌گرم

ویتامین ب ۶ ۲۸٪۰.۳۶۰ میلی‌گرم

فولیک B) ۹ ۳٪۱۰ میکروگرم

ویتامین ث ۲۵٪۲۱/۰ میلی‌گرم

ویتامین ئی ۱۷٪۲/۵ میلی‌گرم

مواد معدنی	مقدار درصد ارزش روزانه
کلسیم	۶۹٪۶۸۹ میلی گرام
آهن	۱۲۵٪۱۶/۲۳ میلی گرام
مگنیزیم	۷۳٪۲۵۸ میلی گرام
فاسفور	۸۱٪۵۶۸ میلی گرام
پتاشیم	۲۹٪۱۳۵۱ میلی گرام
سودیم	۱٪۱۷ خ
روی (المونیوم)	۵۸٪۵/۵ میلی گرام
دیگر اجزاء	مقدار
آب	۹/۸۷ گرام

## انواع زیره



۱. زیره سبز با نام علمی *Cuminum cyminum* (L. کومینوم سمینوم): زیره سبز با نام علمی *Cuminum cyminum*، گیاهی است که در شمال شرق افغانستان و در ولایات غربی نیز می‌روید. زیره سبز از خانواده *apiacea* (آبیاسه)، یکساله، معطر، ساقه علفی با انشعابات دو تایی و گاهی سه تایی می‌باشد همچنین گیاهی است علفی که ارتفاع آن ۶۰ سانتیمتر است ریشه آن دراز و باریک برنگ سفید، ساقه آن راست و برگهایش به شکل نوار باریک و نخ‌شکل و به رنگ سبز می‌باشد. امروزه بیشترین کشت به ترتیب در کشورهای افغانستان، هند، ایران، ازبکستان، تاجکستان، ترکیه، مراکش، مصر، سوریه، مکزیکو، چیلی و چین است. زیره سبز اکثراً در مزرعه کشت میشود. زیره سبز اکثراً یکساله در مناطق آفتابی و گرام خوب می‌روید. تجارت جهانی زیره بدست کشور هالند میباشد. این کشور زیره جهان را خریده پس از پروسس و سورت بندی دوباره به جهان توزیع می‌کند.

زیره سبز در افغانستان جدیداً مروج گردیده در مناطق غربی افغانستان مانند بادغیس هلمند هرات و ارزگان کشت میشود. در افغانستان زیره سبز به شکل خود رو وجود ندارد. به همین اساس دولت افغانستان سالانه مقداری از تخم زیره را به دهاقین توزیع می‌نماید تا مردم به کشت زیره و اهمیت اقتصادی آن پی ببرند. علت اقتصادی آن اینست که در یک سال حاصل می‌دهد ولی زیره سیاه نبات دوساله بوده کشت آن نسبت به زیره سبز غیر اقتصادی است.

زیره سبز نبات کوچک، بته ای به ارتفاع ۱۵ تا ۵۰ سانتی متر و دارای ریشه دراز باریک به رنگ سفید و ساقه ای راست که بعداً به دو حصه تقسیم میشود. برگهای آن متناوب، شفاف، باریک، منقسم به بُریدگی های بسیار نازک و ظریف ولی دراز و نخ‌شکل است. گل های کوچک، سفید یا شیرچایی رنگ و غنچه گل به صورت چتر مرکب دارد. میوه آن بیضوی کشیده، باریک در دو انتها، معطر، به طول ۶ میلی متر، به قطر ۱.۵ میلی متر و با مویک ها پوشیده است. بعضی از انواع این گیاه میوه های عاری از مویک می‌باشند. رنگ میوه بر حسب انواع آن ممکن است زرد تیره یا خرمائی مایل به سبز و یا خاکستری باشد.

از اینکه زیره سبز یک نبات مدیترانه ای است در وقت نمو به حرارت مناسب و نور کافی نیاز دارد. این گیاه در مرحله گل دهی و تشکیل میوه به رطوبت کمتری نیاز دارد. خاکهای با بافت متوسط و خاکهای ریگی خاکهای مناسبی برای تولید زیره سبز هستند. در دیگر خاکها به خصوص خاکهای لاغر رشد درست ندارد. زیره سبز نبات یکساله بوده کشت آن در مناطق معتدل اوایل خزان و در مناطق سرد کشت آن در ماه حوت صورت می‌گیرد. در افغانستان در صورت کشت فوق العاده باید بمقدار ۱۵ تا ۲۰ تن کود حیوانی را در یک هکتار (پنج جریب) به زمین اضافه نموده و سپس



زمین را خوب نرم می نمایند. زیرا کود حیوانی پی اچ خاک را پایین آورده و خاک نرم و مرطوب میشود. تکثیر بته زیره توسط دانه زیره صورت می گیرد. تاریخ کشت به شرایط اقلیمی محل نمو بستگی دارد. بطوریکه در مناطق معتدل یک محصول خزانی در مناطق سرد به صورت یک محصول بهاری کشت می شود اواسط ۱۵ میزان زمان مناسبی برای کشت خزانی است. در حالیکه کشت بهاری در حوت انجام می گیرد.

محصول معمولاً ۱۰۰ تا ۱۲۰ روز پس از کشت آماده برداشت میشود از ثور تا اوایل جوزا می توان زیره سبز را برداشت نمود. عمل برداشت معمولاً با دست انجام می گیرد. گیاهان را با دست از ریشه بیرون کشیده یا با داس برداشت می کنند. سپس آنها را باید خشک نمود. پس از پاک نمودن باید نبات را از سایر اندام ها جدا و با استفاده از جریان هوا آنها را پاک و بسته بندی کرد.

### موارد استعمال زیره سبز:



ضد تشنج است. برای برطرف کردن تکلیف عصبی مفید است. در دفع گاز معده موثر و قاعده آور است. برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید. برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است. عرق آور است. ترشحات زنانگی را برطرف می کند. برای تحریک اشتها زیره سبزه را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید. برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید سپس با آب بخورید. برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را اماله کنید. برای التیام زخم چشم، دانه های زیره سبز را در آب برنج خام تر کرده و سپس مایع بدست آمده را قطره قطره

روی زخم چشم بریزید. هنگامیکه اطفال شیر خوار دل درد دارند و نفخ در شکم شان پیچیده چند قطره جوهر زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را مساز دهید. زیره سبز به عنوان یک چاشنی دهنده غذا می تواند در سلامت بدن فرد تاثیر بسزایی داشته باشد. زیره سبز می تواند در درمان و پیشگیری بیماری هایی مثل انفلوانزا، کم خونی و هضم بهتر غذا نقش داشته باشد.

خاصیت ضد عفونی زیره سبز می تواند در افزایش ایمنی بدن موثر باشد. دانه های زیره سبز منبع غنی از آهن است که می تواند برای درمان کم خونی استفاده شود. مشکل کم خونی همواره معضلی برای زنان و کودکان بوده که باعث می شود سطح هموگلوبین خون کاهش پیدا کند. اضافه کردن این ماده به ترکیبات غذایی روزانه در جلوگیری از پیشرفت این بیماری موثر است. همچنین می تواند در هضم سریع و بهتر غذا کمک کند. مصرف زیره در کنترل دل درد، اسهال و حالت تهوع موثر است.

**۲. زیره سیاه** با نام علمی *Carum carvi* :یره سیاه، یک نبات دارای انواع دو ساله و چند ساله است. زیره سیاه اغلب به طور وحشی در نواحی مرتفع و مرطوب می روید زیرا در طول رویش به آب فراوان نیاز دارد. که در این میان انواع دو ساله این نبات (*C. carvi f. biennis*) به صورت وسیع در جهان کشت می شود و دارای خواص دارویی ضد نفخ، ضد سرطان بسیار معطرو شیرافزا میباشد. این نبات به نسبت که بوی معطر دارد در غذا ها مورد استفاده قرار می گیرد. زیره سیاه دارای خاصیت گرم است. این نبات نیاز به آب کم دارد و بیشتر به صورت خودرو در نواحی کوهستانی بالخصوص بدخشان می روید. ولی زیره سیاه میتواند در تمام حصص کوه های هندوکش برده شده کاشت آن بصورت زراعتی و یا خود رو گردد. تا حال مردم و دولت چنین مفکوره نداشته که چنین تجربه را نماید. در سال های اخیر تلاش هایی در جهت زراعتی ساختن این نبات دارویی استند تا راه یابند که این نبات در مزرعه کشت گردد. زیره سیاه، می تواند بخوبی در هر نوع خاکی رشد کند، ولی خاک ریگی برای رشد و نمو ریشه های آن بهتر است. بهترین زمان کاشت تخم و پیاز آن تقریباً ماه عقرب می باشد. مقدار حاصل این نبات در سال ۷۵۰ - ۲۰۰ کیلوگرام در فی هکتار برآورد شده است. زیره سیاه به مقادیر زیاد املاح، فایبر، مواد معدنی، مواد مغذی و انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها را در خود جای داده است که وجود همین مواد باعث میشود خاصیت زیره همه را به تعجب آورد. بوی زیره سیاه و زیره سبز نیز با یکدیگر متفاوت است و علت آن تفاوت در ترکیبات اصلی آنهاست اما خواص زیره

سیاه و خواص درمانی زیره سبز تفاوت چندانی ندارد. تولید جوهر در زیره سیاه سه برابر بیشتر از زیره سبز می‌باشد. دانه زیره سیاه به‌طور متوسط دارای ۷ درصد جوهر است.

### موارد استعمال زیره سیاه:



زیره سیاه برای درمان کرمهای معده بکار می‌برند. زیره سیاه برای نفس تنگی استفاده میشود. زیره دارای مقدار زیادی پتاشیم است که باعث بهتر شدن ضربان قلب میشود و با کاهش انقباض رگ های قلب، فشار خون بالا را کم میکند. همچنین زیره باعث از بین رفتن کلسترول بد در بدن میشود. پس زیره با این موارد کمک زیادی به سلامت قلب میکند. زیره برای مشکلات پوست اختلال عصبی لاغر شدن و وزن باختن، کاهش چربی خون، در درمان امراض مثانه و گرده موثر است.



بی حس کننده و ضد درد است. ادرار آور و شیر افزاست ضد گرفتگی، ضد عفونی کننده و ضد ورم است. تقویت کننده معده و رحم است. التیام دهنده ی زخم هاست. ضد باکتری، ضد مسموم و ضد صفرا است. ضد درد شکم است. زیره در تولید برخی دواها و لیکورها نیز استفاده می شود. زیره سیاه دارای ترکیبات گیاهی زیادی از قبیل ترپن‌ها، فنل‌ها، فلاونوئیدها و آلكالوئیدها است که دارای مزایای سلامتی بالقوه استند. برخی از مزایای سلامتی زیره عبارتند از

- بهبود هضم و کاهش نفخ
- کاهش کلسترول بد خون
- کاهش قند خون
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کاهش التهاب
- بهبود سلامت پوست و مو

### ۳. زیره کوهی یا (Ligusticum levisticum L):

زیره کوهی همان زیره سیاه است که اهلی نگردیده و بشکل خود رو در کوه‌های بدخشان می‌روید. نباتی است چند ساله، علفی دارای ساقه ضخیم به قطر ۲-۳ سانتی متر، استوانه ای به بلندی تا ۲ متر است. برگهای آن ضخیم، گوشتی دارای چند برگچه به رنگ سبز تیره میباشد. گل‌های کوچک زرد رنگ بصورت چتر مرکب است. میوه آن بیضوی به طول کمتر از یک سانتی متر بزرگ زرد مایل به نوساری، بسیار معطر، بوی آن نظیر بوی گل نرگس میباشد.

زیره یکی از مصالح جات اصلی در بسیاری از غذاهای سنتی افغانی، عربی و اروپایی است. این نبات به غذاها طعم و عطر خاصی می‌بخشد.

در اینجا چند نمونه از کاربردهای زیره در آشپزی آورده شده است:

- در پخت انواع نان، شیرینی و کیک
- در پخت انواع پلو، سوپ و آش
- در پخت انواع گوشت، مرغ و ماهی
- در پخت انواع سالاد و ساندویچ

## کاربرد زیره در صنایع دیگر

بر علاوه صنایع غذایی به عنوان طعم دهنده، زیره در صنایع دیگر نیز کاربرد دارد. برای مثال، از عطرزیره در صنایع عطر سازی استفاده میشود و در تولید عطر و ادیکلون، لوازم آرایشی و صحتی، و همچنین در صنایع دوا سازی و آرایشی استفاده وسیع دارد.

## تجارت جهانی زیره



زیره یکی از نباتات طبی و مصالح جات پرمصرف در جهان است و تجارت جهانی آن نیز رونق زیادی دارد. در سال ۲۰۲۲، ارزش تجارت جهانی زیره حدود ۱.۵ میلیارد دلار بود.

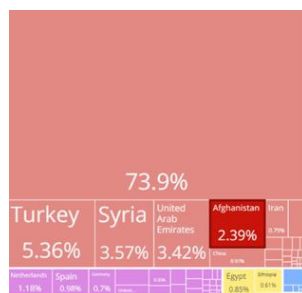
تولیدکنندگان عمده زیره در جهان عبارتند از چین، ترکیه، سوریه، افغانستان و... میباشند. این کشورها حدود ۹۰ درصد از تولید جهانی زیره را به خود اختصاص می‌دهند.

صادرکنندگان عمده زیره در جهان عبارتند از چین، ترکیه، سوریه، افغانستان و... میباشند. این کشورها حدود ۷۵ درصد از صادرات جهانی زیره را به خود اختصاص می‌دهند.

واردکنندگان عمده زیره در جهان عبارتند از کشورهای اروپایی، ایالات متحده آمریکا، چین و جاپان.

قیمت زیره در بازارهای جهانی تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله عرضه و تقاضا، کیفیت محصول، و شرایط اقتصادی جهانی قرار دارد.

ولایت‌های قندهار، ارزگان، بادغیس، بدخشان و هرات بیشترین تولیدات زیره را دارند. از جمله نباتات طبی بوده که علاوه بر مواد که در داخل دارد دارای بوی مخصوص است. زیره برای ادویه سازی، گیاه داروی، در آشپزی در بیشتر کشورهای جهان مورد استفاده قرار دارد. این گیاه خوش طعم برای درمان امراض مختلف، سلامتی پوست و مو و لاغری نیز به کار برده میشود. این نبات بدو رنگ یعنی سیاه و سبز وجود داشته هم بشکل گیاه خودرو و مزروعی یافت میشود. زیره کوهی سیاه بدخشان با دانه های خوردش شهرت جهانی دارد. چون



مقدار تولیدات آن کم است نمی‌توانند در تمام جهان صادر گردد. ساحه کشت زیره ولایت بادغیس حدود چهار هزار و ۳۹۱ هکتار می‌باشد که از همین ساحه به اندازه دو هزار و ۸۲۱ تن زیره تولید می‌شود. ولایت بادغیس سالانه از تولیدات زیره خود حدود ۱۵ میلیون ۸۶۸ هزار و ۱۲۵ افغانی درآمد کسب می‌کند. در سال‌های اخیر، قیمت زیره در بازارهای جهانی افزایش یافته است. این افزایش قیمت به دلیل افزایش تقاضا برای زیره در کشورهای اروپایی، ایالات متحده آمریکا و چین بوده است. قیمت ۱۰۰ گرم زیره سبزه نرخ پرچون فروشی ۲ دلار و از زیره سیاه بدخشی ۴ دلار است. درین اواخر طریق کشت زیره سبز را وزارت زراعت به باغ داران ولایت های غربی ترویج می‌نماید. زیرا زیره سبز پس از یکسال حاصل داده در هر منطقه افغانستان میتواند رشد کند. عواید آن نسبت به بسیاری نباتات خوب است. در یک سال ۱۴۰۱ ه ش نزدیک به ۳۰ هزار تن زیره به ارزش ۳۹ میلیون دلار از کشور صادر شده است. بر وفق آمار منابع بین المللی افغانستان با سهم داشتن ۲.۳۹ درصد مجموع صادرات جهانی زیره، بعد از چین، ترکیه و سوریه مقام چهارم را از آن خود ساخته است.

## صادرات زیره طی سال ۱۳۹۸-۱۴۰۰

شماره	سال	مقدار به تن	ارزش به هزار دالر
۱	۱۳۹۸	۱۰۸۲۸	۲۹۵۶۹
۲	۱۳۹۹	۱۶۶۶۴	۳۹۱۸۱
۳	۱۴۰۰	۱۷۸۹۶	۳۴۱۱۱
۴	مجموع سه سال	۴۵۳۸۸	۱۰۲۸۶۱

زیر، طی سال ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۰ به مقدار ۴۵۳۸۸ تن به ارزش ۱۰۲.۸۶ میلیون دالر صادرات صورت گرفته است که جزئیات آن در جدول فوق ذکر گردیده است. ختم

Source of photos: [https://www.google.de/advanced\\_image\\_search](https://www.google.de/advanced_image_search)  
<http://www.afghan-academic.com> مشعل