



تاریخ: ۲۰۲۴/۰۱/۲۹

بخش: تجارت داخلی و خارجی

نویسنده: سید عظیم حسینی



توضیحات در مورد بادرنگ، یکی از اقلام مهم سبزیجات صادراتی در قاموس کبیر افغانستان

بادرنگ، به انگلیسی **Cucumber**، با نام علمی **Cucumis sativus**، گیاهی از خانواده کدوبیان است که بومی آسیای مرکزی و جنوبی است. این گیاه به طور گسترده در سراسر جهان کشت می شود و یکی از محبوب ترین سبزیجات در جهان است.



بادرنگ، خیار به فارسی ایران، ساقه ای بالا رونده دارد که میوه ها از آن آویزان می شوند این ساقه نیز به عنوان گیاه خوراکی استفاده می شود. بادرنگ در واقع نوعی سبزی

است. ساقه های گیاه بادرنگ حالت رونده دارد و دور هر تکیه گاهی می پیچد. همچنین بادرنگ می تواند به صورت هیدروپونیک بدون ریشه در زمین رشد کند و اگر تکیه گاه نداشته باشد در سطح زمین پیچ بخورد. بادرنگ برگ های بزرگی دارد و می تواند روی دیگر میوه ها سایه کند. بادرنگ معمولاً استوانه شکل است و می تواند تا ۶۰ سانتیمتر در طول و ۱۰ سانتیمتر در قطر رشد کند. از دیدگاه گیاهشناسی، بادرنگ یک سته است به عبارت دیگر میوه ای است که بخش بیرونی آن سخت است و



در درون هیچ تقسیم بندی ندارد. اما مانند بادنجان رومی و کدو، در آماده سازی و خوراک با آن مانند تره بار برخورد می شود. ۹۵ درصد بادرنگ آب است. در امریکا بادرنگ ها در گلخانه هایی تولید می شوند که زنبور نباشد در اروپا هم در فضای باز اما در مکان هایی پرورش داده می شوند که دسترسی زنبور به آن ممکن نباشد. از طرف دیگر، سالانه هزاران زنبور عسل به باغ های بادرنگ آورده می شوند تا گرده افشانی کنند

البته دیگر گونه های زنبور مانند خرزنبوریان هم به گرده افشانی می پردازند. بادرنگ گیاهی خود ناسازگار است به عبارت دیگر برای گرده افشانی در آن حتماً باید یک گیاه دیگر وجود داشته باشد تا دانه ها تشکیل شوند. بادرنگ گیاهی علفی یکساله است که ساقه ای رونده و برگ هایی سبز و قلبی شکل دارد. میوه بادرنگ کروی یا کشیده است و دارای



پوست سبز، زرد یا نارنجی است. گوشت بادرنگ سفید یا زرد رنگ است و دارای طعمی خنک و آبدار است. بادرنگ منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی است. این میوه حاوی ویتامین های A، C، K و B6 است. همچنین منبع خوبی از پتاشیم، مگنیزیم و فیبر است.

خواص

بادرنگ دارای خواص متعددی برای سلامتی است. این میوه منبع خوبی از انتی اکسیدان ها است که می تواند به محافظت از بدن در برابر بیماری های مختلف کمک کند.

بادرنگ همچنین منبع خوبی از پتاشیم است که می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. این میوه همچنین حاوی فیبر است که می تواند به بهبود سلامت دستگاه هاضمه کمک کند.

ارزش غذایی

بادرنگ یک منبع غذایی کم کالری و کم چرب است. این میوه حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر است.

در اینجا ارزش غذایی ۱۰۰ گرام بادرنگ آورده شده است:

- کالوری: ۱۵
- چربی: ۰.۱ گرام
- کربوهیدرات: ۳.۶ گرام
- فیبر: ۱.۵ گرام
- پروتئین: ۰.۷ گرام

ویتامین ها:

- ویتامین A: ۲۰ IU
- ویتامین C: ۱۰ میلی گرام
- ویتامین K: ۴.۲ میکروگرام
- ویتامین B6: ۰.۱ میلی گرام

مواد معدنی:

- پتاشیم: ۲۳۰ میلی گرام
- مگنیزیم: ۱۲ میلی گرام
- فاسفور: ۲۶ میلی گرام
- کلسیم: ۱۵ میلی گرام

بادرنگ یک میوه سالم و مغذی است که می تواند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شود. بادرنگ به روش های مختلفی می توان مصرف کرد. این میوه را می توان به صورت خام، پخته یا کنسرو شده مصرف کرد.

- بادرنگ را به صورت خام مصرف کنید تا بیشترین مواد مغذی آن را دریافت کنید.
- بادرنگ را به سالادها، سوپ ها، دیسرتها و سایر غذاها اضافه کنید.
- بادرنگ را به صورت کنسرو شده نیز می توانید مصرف کنید.

عوارض جانبی

بادرنگ به طور کلی یک میوه ایمن است. با این حال، در برخی افراد ممکن است باعث واکنش های حساسیت شود. اگر به بادرنگ یا سایر مرکبات حساسیت دارید، از مصرف آن خودداری کنید.

همچنین، بادرنگ ممکن است باعث نفخ و گاز شود. اگر از این مشکلات رنج می برید، بادرنگ را به مقدار کم مصرف کنید.

اهمیت تجاری و تجارت بادرنگ در سطح جهان

بادرنگ یکی از محبوب ترین سبزیجات در جهان است و به طور گسترده در سراسر جهان کشت می شود. این میوه دارای ارزش تجاری بالایی است و سالانه میلیاردها دلار در سراسر جهان تجارت می شود.

ده کشور بزرگ تولیدکننده بادرنگ در جهان عبارتند از: چین؛ هند؛ ترکیه؛ ایران؛ ایالات متحده آمریکا؛ برزیل؛ مصر؛ ایتالیا؛ و هسپانیه.

با پوست خام، ۹۵ درصد آب دارد و می تواند ۶۷ کیلوژول انرژی تولید کند. مواد مغذی ضروری برای بدن در بادرنگ چندان فراوان نیست غیر از ویتامین کا که ۱۶ درصد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

پژوهشگران معتقدند منشأ پیدایش گیاه بادرنگ، کشور هند است که امروزه این کشور یکی از بزرگ ترین ذخایر ژنتیکی گیاه بادرنگ را در اختیار دارد. بیش از سه هزار سال است که در منطقه غرب آسیا کشت بادرنگ رایج بوده و به احتمال فراوان این سبزی توسط رومی ها به مردم کشورهای اروپایی معرفی شده است. طبق تحقیقات و مطالعات انجام شده در سطح جهان مشخص شده که منشأ بادرنگ در کشور هند در کوه پایه های همالیا است و بیش از سه هزار سال در این منطقه کشت و پرورش می یابد. از هند به کشورهای یونان و روم باستان منتقل شده است و رومی‌های باستان علاقه زیادی به این سبزی داشته‌اند. سابقه کشت در فرانسه به قرن نهم میلادی و در انگلستان به قرن چهاردهم میلادی بازمی‌گردد، که توسط رومیان به این مناطق منتقل شده است. هسپانیایی‌ها هم را به مناطق حوزه قاره آفریقا انتقال داده‌اند. در کشور آمریکا نیز سابقه کشت به اواسط قرن شانزدهم میلادی بازمی‌گردد.

با توجه به دست نوشته های پلینی، امپراتور روم «تیبیریوس» در طول فصل تابستان و زمستان از بادرنگ به عنوان یک میوه روی میز غذای خود استفاده می کرده است، به علت علاقه زیاد امپراتور روم به این سبزی، پرورش آن در تمامی فصول سال متداول و گلخانه مخصوصی بدین منظور تأسیس شده بود. رومیان باستان از برگ های بادرنگ برای درمان محل گزش عقرب، افزایش بینایی و برای دور کردن موش استفاده می کرده اند. در قرن شانزدهم میلادی دهاقین امریکایی با استفاده و تبادل اطلاعات با دهاقین هسپانیایی، اقدام به تولید و تکثیر انواع گیاهان کشت شده در اروپا از جمله بادرنگ کردند.

در افغانستان در ۲۹ ولایت کشور بادرنگ تولید می شود، اما فراه با ۹۲ هزار و ۶۱۳ متریک تن تولید، هلمند با ۴۶ هزار و ۴۰ متریک تن و هرات با ۱۱ هزار و ۶۵۷ متریک تن به ترتیب سه بزرگ ترین ولایت تولیدکننده بادرنگ در سطح کشور می باشند.

امسال با توجه به خشک سالی، تعدادی از دهقانان ترجیح دادند به جای کشت در فضای باز که آب زیادی نیاز دارد، به کشت گل خانه ای و از جمله تولید بادرنگ بپردازند. به دلیل خشک سالی، دهقانان در این ولایت بیشتر به کشت گل خانه‌ای رو آورده‌اند و به همین دلیل امسال ۱۰ درصد تولیدات بادرنگ این ولایت افزایش یافته است. براساس اطلاعات ریاست احصائیه وزارت زراعت، نرخ بادرنگ در بازارهای داخلی از ۱۹ تا ۳۶ افغانی در هر کیلوگرام است. روزانه در حدود ۳۱۵ متریک تن بادرنگ محصولات سبز خانه های دشت برچی به پاکستان صادر می شود.

در سال ۱۴۰۰ مقدار ۱۸۰ هزار و ۸۶۱ متریک تُن بادرنگ در کشور تولید شده است. این رقم، شامل هر دو نوع بادرنگ گل خانه ای (۵۴ هزار و ۱۳۸ کیلوگرام) و بادرنگ آزاد (۱۲۶ هزار و ۷۲۳ کیلوگرام) می شود. طی چند سال اخیر توسط سکتور خصوصی سبزخانه‌های زیادی در سراسر کشور ساخته شده است که بخش بزرگ این سبزخانه‌ها بادرنگ تولید می کنند.

محصولات این سبزخانه‌ها، علاوه بر توزیع در بازارهای داخلی، به خارج از کشور نیز صادر می شود. در سال ۱۴۰۰ افغانستان ۵۰ میلیون و ۸۳۱ هزار و ۳۴۲ کیلوگرام بادرنگ به ارزش مجموعی شش میلیون و ۶۸۴ هزار و ۷۴۷ دالر امریکایی به کشورهای پاکستان، تاجکستان و امارات متحده عربی صادر کرده است.

صادرات بادرنگ طی سال ۱۳۹۸-۱۴۰۰

شماره	سال	مقدار به تن	ارزش به هزار دالر
۱	۱۳۹۸	۴۵۹۷۸	۸۸۶۳
۲	۱۳۹۹	۴۶۴۳۰	۶۳۰۲
۳	۱۴۰۰	۷۷۶۳۹	۱۰۸۰۹
۴	مجموع سه سال	۱۶۹۰۵۶	۲۵۹۷۴

بادرنگ، طی سال‌های ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۰ به مقدار ۱۶۹۰۵۶ تن به ارزش ۲۵.۹۴ 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
[/http://www.afghan-academic.com](http://www.afghan-academic.com)