

به نام خدا

زیره سیاه در ایران شامل ۱۴ گونه زیره افغانی، بادغیسی، الوندی، کلاتی، شاخ‌دار، استوانه‌ای، زیبا، دره‌گری، گلستانی، بدخشانی، لرستانی، دانه ریز، هرز زراعی، ایرانی، کازرونی، زگیلی و کرجی می‌باشد. بیشترین میزان عطر و طعم مربوط به *Bunium persicum* است، دیگر گونه‌ها هم معطر هستند اما عطر دل‌انگیز زیره سیاه کرمانی را ندارند.

شرایط مناسب رشد:

زیره سیاه ایرانی مخصوص مناطق مرتفع و عمدتاً در خاک‌هایی با بافت متوسط (شنی-رسی) با املاح کم می‌روید. رشد و نمو زیره سیاه در طول سال به سه مرحله مشخص شامل خواب، رشد در داخل خاک و رشد در بیرون خاک تقسیم می‌شود. این مراحل با دوره بارندگی منطقه سازگار شده است. در دوره رشد و نمو زیره سیاه دمای بیش از ۲۵ درجه سانتی‌گراد مناسب نیست و در دوره خواب اندام‌های زیرزمینی تا دمای ۲۵- درجه سانتی‌گراد را برای مدت معینی تحمل می‌کنند. معمولاً در رویشگاه‌های زیره سیاه در زمان کاهش زیاد دمای محیط، برف زمین را پوشانیده و سبب حفاظت از اندام‌های زیرزمینی می‌شود. این گیاه برای رفع نیاز سرمای خود به دمای انجماد نیاز دارد ولی پس از سبز شدن در صورت برف و وقوع یخبندان صدمه می‌بیند. در حالی که باران در زمان گلدهی روی عملکرد آن تأثیر مثبت دارد.

| جدول اطلاعات زیره سیاه | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|----------------------------------|--|---------------------------|---|
| ارتفاع: ۲۰-۵۰ سانتیمتر |  | خاک: خاک‌هایی با بافت متوسط رسی |  | دوره زندگی: چند ساله |  | نور: آفتاب کامل |  |
| عمق کاشت: ۱۰ میلیمتر |  | فصل کاشت: بهار |  | دوره بلوغ: ۱۰۰ روزه |  | دما: ۱۵-۴۵ |  |
| عرض کاشت: ۱۰-۱۵ سانتیمتر |  | مزیت: گیاه دارویی |  | جوانه زنی: ۹۲٪ |  | آبیاری: متوسط |  |

زراعت:

زیره سیاه گیاهی چندساله است، که معمولاً آن را به صورت یک ساله کشت می‌کنند. دوره رشدی زیره سیاه ایرانی ۷۵ روز است و به وسیله بذر تکثیر می‌شود و برای جوانه زنی به یک دوره ۳ تا ۴ ماه سرمای زمستانه نیاز دارد. در پایان فصل رویش، میوه‌های رسیده در محیط پراکنده می‌شوند و پس از پشت سر گذاشتن سرمای شدید زمستان و با شروع فصل بهار جوانه می‌زنند. در سال اول فقط برگ‌های لپه‌ای تولید می‌شوند و ریشه پس



از رشد به غده زیرزمینی با حداکثر قطر ۴ میلی‌متر تبدیل می‌گردد. این غده عامل رویش گیاه در سال بعد می‌شود، به این شکل که در سرمای زمستان به خواب می‌رود و با شروع فصل رویش رشد می‌کند و ضمن تشکیل اندام هوایی، به حجم آن نیز افزوده می‌گردد. این عمل در سال‌های بعد تکرار شده و حجم غده مرتباً افزایش می‌یابد. در سال چهارم و پس از پایان فصل رویش در اواخر اردیبهشت تا اوایل خرداد گیاه وارد مرحله‌ی زایشی شده و گل تشکیل می‌دهد.

با توجه به موارد گفته شده درباره‌ی رشد زیره سیاه امکان کشت بذری آن به صورت گسترده با توجه به رشد تاخیری آن در سال‌های اولیه، کاری بیهوده و پرزحمت به نظر می‌رسد. همچنین کشت غده‌های این گیاه به صورت گسترده با توجه به قیمت بالای آنها و نبود غده‌های سالم و با کیفیت امری غیر ممکن است. به طور مثال گونه *Bunium cylendricum* چندساله، دارای برگ‌های متفاوت و ارتفاع کمتری در مقایسه با زیره سیاه است اما ریشه‌های غده مانند و سیاه رنگ آن که مشابه پیاز زیره سیاه هستند در بعضی مناطق توسط افراد غیر متخصص به عنوان پیاز زیره سیاه مورد کشت قرار می‌گیرد. ریشه‌های غده مانند شیرین این گونه در بعضی مناطق توسط مردم بومی و کشاورزان به مقدار خیلی کم به صورت خوراکی مصرف می‌شود. در نتیجه پیشنهاد می‌شود برای کشت گسترده این گیاه ارزشمند با توجه به کمبود منابع آبی و خاکی در کشور، برای گذراندن

سال‌های اولیه رشد از خزانه‌های روباز با کشت متراکم این گیاه استفاده کرد. با استفاده از خزانه‌های روباز می‌توان در سال‌های ابتدایی که گیاهچه بسیار ضعیف بوده و معمولاً در رقابت با علف هرز از بین می‌رود، به رشد بهتر آن کمک کرد. در سال‌های بعدی نیز با مدیریت دقیق خزانه می‌توان مراحل و شرایط رشدی گیاهچه را کنترل کرد. بعد از کشت زیره سیاه در خزانه و مدیریت ۳ ساله‌ی آن، در سال چهارم با انتقال غده‌های با کیفیت تولید شده در خزانه به مزرعه اصلی و کشت در فواصل مناسب می‌توان به درآمد اقتصادی قابل توجهی با کمترین زحمت و هزینه رسید. قابل ذکر است که این روش در مزارع شرکت گلدشت استفاده شده و بسیار پرکاربرد و قابلیت عملیاتی شدن در سطوح گسترده را دارد. در مطالعه‌ی دار و همکاران (۲۰۱۲) با بررسی سن و فاصله کشت غده‌های زیره سیاه نشان دادند که غده‌های ۴ ساله زیره سیاه با فاصله کاشت ۲۵*۲۰ سانتی‌متر بالاترین عملکرد را نسبت به غده‌ها در سنین کمتر و با فاصله‌های دیگر دارند. زیره سیاه به عنوان یک گونه بومی در حال انقراض که دارای خواص متعدد دارویی و به دلیل برداشت‌های زیاد و غیراصولی و همچنین خشکسالی‌های پی‌درپی در معرض خطر نابودی است. بنابراین کشت و اهلی کردن آن به دلیل نیاز و کاربرد آن در صنایع مختلف امری ضروری است.





ترکیبات و مواد موثره:

بذرهای زیر سیاه دارای اسانس هستند که مقدار آن با توجه به شرایط اقلیمی محل رویش گیاه متفاوت است و معمولاً بین ۳,۵ تا ۹ درصد می‌باشد. عمده ترکیبات تشکیل دهنده اسانس این گیاه caryophyllene ۲۷,۸۱ درصد، cuminyl acetate ۱۴,۶۷ درصد، cuminaldehyde ۵,۹۶ درصد، p-cymene ۵,۲۵ درصد، terpinene ۱۵,۱۹۷ درصد و pinocarvyl acetate ۴,۴۷ درصد می‌باشد.

خواص درمانی:

در سالهای اخیر استفاده از ترکیبات طبیعی به ویژه گیاهان دارویی به دلیل پتانسیل افزایش امنیت ایمنی مواد غذایی و ماندگاری در مواد غذایی افزایش یافته است.

- زیره سیاه در آشپزی به عنوان یک ادویه و ماده معطر کننده در غذاها و نوشیدنی و پخت و پز نان، راگو، برنج، ماست، پنیر و در محصولات شیرینی پزی استفاده می‌شود که با سرخ کردن و پختن آن عطر و طعم آن بیشتر می‌شود.
- دانه زیره سیاه دارای مقادیر قابل توجهی اسانس است که در صنایع غذایی، شیرینی سازی، نوشابه سازی، کنسرو سازی و صنایع بهداشتی و آرایشی استفاده‌های فراوان دارد.
- در طب سنتی و مدرن چندین روش درمانی مختلف برای این گیاه توضیح داده شده است. زیره سیاه حاوی مقادیر بالای آهن است و می‌تواند برای درمان کم خونی و علائم ناشی از کم خونی مانند خستگی، اضطراب، اختلال شناختی و مسائل گوارشی سوء هاضمه، سردرد سوء هاضمه و تسکین سوزش سر دل مفید باشد.
- زیره سیاه به حل مشکلات کبد کمک می‌کند و باعث بهبود عملکرد آن می‌شود و در درمان چاقی و اضافه وزن نیز موثر است.
- زیره سیاه ممکن است در سقط جنین زنان باردار نیز تاثیر داشته باشد. این به معنی آن است که مصرف مقدار زیادی از زیره می‌تواند به سقط جنین یا زایمان زودرس منجر شود.
- زیره سیاه یکی از داروهای گیاهی مفید برای شروع قاعدگی بوده و گرفتگی عضلات و درد پریود را کاهش می‌دهد.
- فیبر موجود در زیره سیاه به عنوان یک ملین طبیعی بوده و با بهبود حرکات روده به درمان یبوست کمک می‌کند.
- ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زیره سیاه برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید هستند و از حمله قلبی، سکته قلبی، ضربان نا منظم قلب پیشگیری می‌کنند.
- زیره سیاه به عنوان یک گیاه ضد تشنج و ضد صرع در جلوگیری از تشدید تشنج و صرع مفید است.
- زیره سیاه در نوزادان برای رفع دل پیچه آنها و در مادران جهت افزایش شیر توصیه شده است.
- گزارش‌های زیادی در مورد خواص درمانی و عملکردی زیره سیاه وجود دارد. دانه زیره به طور عمده به عنوان یک ماده مغذی و همچنین قابض برای درمان اسهال محسوب می‌شود.
- این گیاه کوچک اما پر فایده ضد آسم و ضد اسپاسم هم می‌باشد و همچنین فعالیت ضد عفونی کننده و ضد اکسید کننده، ضد میکروبی و ضد انگلی زیادی برای این گیاه ارزشمند گزارش شده است.

نحوه مصرف:

قسمت مورد استفاده زیره سیاه میوهی گیاه (دانه) می‌باشد. مصرف این گیاه مفید به صورت دم‌کرده، جوشانده، پودر و دانه به صورت جویدنی توصیه شده است. دم کرده زیره سیاه را می‌توان با استفاده از یک قاشق مرباخوری دانه له شده زیره سیاه در نیم لیتر آب جوش تهیه کرد و برای درمان مشکلات گوارشی، بی‌اشتهایی،

کاهش دردهای ناشی از قاعدگی، باد یا درد روده مصرف کرد. مصرف زیره سیاه به صورت جوشانده ضد نفخ و در درمان اسهال مفید است.

مصرف پودر زیره سیاه به میزان سه گرم در روز (۱,۵ گرم ظهر هنگام ناهار و ۱,۵ گرم در شب هنگام شام) باعث بهبود عملکرد کبد و کاهش اضافه وزن می‌شود. ترکیب پودر زیره سیاه به همراه یک لیوان شیر و کمی عسل ناتوانی جنسی را درمان می‌کند.

جویدن زیره سیاه همچنین می‌تواند در رفع دردهای قاعدگی و دل درد موثر باشد. مصرف دانه زیره همراه با برنج و ماست به عنوان مسهل آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف روغن زیره سیاه به صورت استعمال خارجی در درمان دل درد کودکان با ماساژ شکم و درمان تنگی نفس توصیه شده است.

عرق زیره سیاه چربی سوز بوده و برای کاهش وزن و لاغری مفید است. عرق زیره باعث کاهش اشتها و افزایش چربی سوزی در بدن می‌شود.

بخور زیره سیاه چین و چروک را کاهش داده و برای جوان سازی پوست صورت و ضد عفونی کردن پوست مفید می‌باشد. از برگ زیره سیاه به همراه مقداری سیر له شده ضماد تهیه شده و برای کاهش التهاب و آگزما بر روی پوست قرار می‌دهند.



منابع:

www.goldasht.farm

سایت پوپونیک (<https://poponik.com/>)