

میوه‌هایی که تاکنون ندیده‌اید



درباره فواید خوردن میوه و اهمیت آن در سلامت بدن مطالب بسیاری شنیده یا خوانده‌ایم و بدون تردید نام بسیاری از این نعمات الهی را متناسب با محل سکونت خود یا حتی کمی دورتر در ذهنمان ثبت کرده‌ایم، اما دور از ذهن نیست اگر نام بسیاری از میوه‌هایی که مردم دیگر مناطق جهان می‌خورند را ندانیم و حتی تصویری از مزه آنها نداشته باشیم. پس آماده باشید که از نام و طعم میوه‌های ناآشنا اطلاعاتی کسب کنید.

درباره فواید خوردن میوه و اهمیت آن در سلامت بدن مطالب بسیاری شنیده یا خوانده‌ایم و بدون تردید نام بسیاری از این نعمات الهی را متناسب با محل سکونت خود یا حتی کمی دورتر در ذهنمان ثبت کرده‌ایم، اما دور از ذهن نیست اگر نام بسیاری از میوه‌هایی که مردم دیگر مناطق جهان می‌خورند را ندانیم و حتی تصویری از مزه آنها نداشته باشیم. پس آماده باشید که از نام ه طعم مبه‌ه‌ها، ناآشنا اطلاعات، کسب کنید.

سپادیل؛ معجونی از طعم

میوه ای که زادگاهش مکزیک، برخی از کشورهای کارائیب و آمریکای مرکزی بوده هم اکنون در بسیاری از کشورهای گرمسیری بخصوص جنوب شرق آسیا کشت شده و در اقصی نقاط جهان مصرف می شود. این میوه که از تیره سیب کاستر است پوستی سبز رنگ دارد که با رسیدن بیش از حد به زرد رنگ تبدیل می شود طعمی از توت فرنگی و آناناس را همراه با کمی لیموترش به خود گرفته است و باید برای تجربه طعم منحصر به فرد آن پوستش را جدا کنیم تا میوه سفیدرنگی با ده ها هسته سیاه نمایان شود هرچند تعداد زیاد هسته ها کمی خوردنش را سخت کرده، اما تجربه معجونی از طعم ها در یک میوه واقعا لذتبخش است.

جالب است بدانیم این میوه به دلیل طعم خاص و منحصر به فردش استفاده بسیاری در صنعت ژله، شیرینی پزی و بستنی سازی دارد و یکی از دسرهای بسیار محبوب در کشور مکزیک مخلوطی از سپادیل همراه شیر، خامه و شکر است. بومیان مکزیک، معتقدند آب این میوه یا دمکرده آن می تواند برای انواع دردهای معده مفید بوده و پوره شده سپادیل مرجمی بر زخم هاست.

کارامبولا؛ ستاره ای در سبد میوه

دیدن ستاره ها در آسمانی صاف و پاکیزه شب همیشه یکی از تجربیات زیبای بشر بوده و هست اما وقتی ستاره ای در بشقاب میوه باشد کمی جای تعجب است و حس کنجکاوی ناخودآگاه دستان را به سمت آن برای تجربه طعمش دراز می کند. استار فروت یا کارامبولا میوه ای است با پنج پره که با برشی عمودی به آن ستاره ای در دست داریم که معمولا به رنگ سبز است و گاهی با رنگی زرد در سبد میوه دیده می شود. استارفروت بیشتر در کشورهای گرمسیری مثل تایلند، هندوستان، مالزی و اندونزی رشد کرده و تولید می شود هرچند در برخی از مناطق کشورمان نیز قابل پرورش است، اما هنوز در سبد غذایی کشورمان جایی به خود ندیده است. مزه ترش و شیرین این میوه گرمسیری که بیانگر وجود مقادیر قابل توجهی از آنتی اکسیدان و ویتامین C است باعث شده تا در بسیاری از کشورها به عنوان بخشی از سالادهای تابستانی یا سبد میوه را به خود اختصاص دهد.

دست بودا؛ میوه ای ترسناک

این میوه که در خانواده مرکبات جای گرفته در کشورهای معتدل کشت و تولید می شود، اما هندوستان و چین جزو تولید کنندگان برتر آن هستند. این میوه سنگین که دارای پوست بسیار ضخیمی است، بیشتر به عنوان طعم دهنده در صنایع غذایی مورد استفاده قرار می گیرد. هرچند آنتی اکسیدان مناسبی برای جلوگیری از بیماری چربی خون است، اما مردم چین و ژاپن به دلیل عطر بسیار خوش این میوه آن را برای معطر کردن فضای داخلی خانه و لباس هایشان به کار می برند. فراموش نکنید میوه اصلی آن با طعمی شیرین در بخش های انگشت ماندنش قرار گرفته و بیشتر بدون آب است که برای رسیدن به آن باید از شر پوست ضخیم آن خلاص شوید.

پشن فروت؛ ضد سرطان

این میوه که به میوه اشتیاق نیز معروف شده زادگاهش در جنوب آمریکاست، اما با توجه به نوع آب و هوایی که برای رشد و تکثیر نیاز دارد امروزه در بسیاری نقاط جهان همچون هندوستان، جزایر کارائیب، پرو، هاوایی، اندونزی، برزیل، مالزی و استرالیا با دو رنگ ارغوانی و زردرنگ تولید می شود که رنگ زرد آن بزرگ تر و اسیدی تر از نوع ارغوانی آن است. پشن فروت دارای پوستی همانند چرم با دانه های ریز سفیدرنگ است که طعم اصلی آن مربوط به ماده لزج با دانه های سیاه داخلی آن است. این میوه با طعمی بین پرتقال و لیموترش به عنوان یکی از میوه های محبوب سراسر جهان شناخته شده که هم به صورت خام مصرف می شود و هم برای تهیه انواع دسر کاربردهای فراوانی دارد. در مناطق گرمسیری عصاره (پوره شده بدون پوست) پشن فروت را همراه یخ به عنوان آبمیوه ای گوارا در هوای گرم استفاده می کنند. این درحالی است که براساس تحقیقات علمی میوه اشتیاق دارای کربوهیدرات، پروتئین، فیبر، کلسیم، پتاسیم، فسفر و آهن است و از این رو درمانی برای فشار خون. هرچند در برخی کشورها مثل هندوستان جوشانده برگ گیاه اصلی این میوه به عنوان دمنوشی آرامش بخش و درمان آسم و اختلالات گوارشی شناخته شده است، اما بتازگی دانشمندان دریافتند مهم ترین خاصیت میوه اشتیاق ضد سرطان بودنش، است.

رامبوتان؛ میوه ای پر از مو

شاید خواندن نام این میوه کمی خاطر شما را تلخ کرده باشد، اما فریب ظاهر و نام چندانش آور این میوه را نخورید چون تجربه طعم و مزه آن می تواند نظر شما را 180 درجه تغییر داده و شما را به عنوان یکی از مشتری های دائم آن تبدیل کند. این میوه مودار با دو رنگ قرمز و زرد که زادگاهش مناطق گرم و استوایی بوده، هم اکنون به میزان انبوهی در کشورهای مالزی، اندونزی، ویتنام و تایلند تولید می شود. طعم این سرخالوی مژکی چیزی شبیه به انگور با دانه ای بزرگ در میانش است و برای نوش جان کردن این میوه نیازی نیست نگران صدمه دیدن دستتان باشید چون پرزهای رامبوتان بسیار نرم و با دست می توان غلاف میوه را باز کرد تا به میوه اصلی رسید. برای انتخاب میوه خوشمزه کافی است به رنگ آن خوب دقت کنید چون هرچه تیره تر (زرد و قرمز) باشد نشانه رسیده شدن کاملش خواهد بود. اما فراموش نکنید رامبوتان زرد رنگ کمی ترش تر از نمونه قرمز آن است.

پی تایا؛ ازدهای میوه ها

یکی از میوه های عجیب در جهان اطراف ما با توجه به شکل بسیار خشن و سرخ رنگش به میوه ازدها یا گلابی توت فرنگی معروف شده که منشأ کاکتوسی داشته و زادگاهش کشور مکزیک است، هرچند اکنون در بسیاری از کشورهای گرمسیری مثل تایوان، ویتنام، تایلند، فیلیپین، سریلانکا، مالزی، بنگلادش، اوکیناوا، هاوایی، شمال استرالیا و جنوب چین در حجم انبوهی تولید و روانه بازار می شود.

اگر ازدها میوه را به صورت عمودی برش دهید میوه اصلی (قسمت خوراکی) شامل ماده نرم و آبدار با دانه های سیاه رنگ ظاهر می شود که عطر و بویی منحصربه فرد دارد. پی تایا در پنج رنگ متفاوت در بازار با طعمی شبیه گلابی موجود است که میوه قرمز شیرین تر و سفید رنگش طعمی ترش تر دارد.

ازدها میوه گرچه ظاهری ترسناک به خود گرفته اما سرشار از ویتامین و املاح معدنی است و به عقیده پزشکان طب سنتی برای جلوگیری از سرطان روده و دیابت بسیار مفید است.

این درحالی است که املاح معدنی این میوه می تواند درمانی برای آسم، فشارخون و کاهش کلسترول خون باشد و چون دارای اکسیدان های قوی است از تجمع سلول های سرطانی در دیگر نقاط دستگاه گوارشی نیز جلوگیری می کند.