സപ്പോട്ട (Chikku)

സാധാരണയായി സാപ്പോഡില്ല എന്നു വിളിക്കുന്ന മണിൽക്കാര സപ്പോട്ട ഒരു നിത്യഹരിത വൃക്ഷമാണ്. 15–30 അടി ഉയരത്തിൽ ഇതു വളരുന്നു. തായ്ത്തടി വിട്ടശേഷം മുകളിലേക്കുള്ള ഇലത്തഴപ്പ് ഗോളാകൃതിയിൽ തിങ്ങിവളരുന്നു. മധ്യ അമേരിക്ക, വെസ്റ്റ് ഇൻഡീസ്, മെക്സിക്കോ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലാണ് ഉത്ഭവവും സ്വാഭാവികമായ വളർച്ചയുമെങ്കിലും ലോകമെമ്പാടും ഉഷ്ണമേഖലാ, മിതോഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിൽ ഈയിനം എത്തിച്ചേരുകയും ധാരാളമായി കൃഷി ചെയ്തു പോരുകയും ചെയ്യുന്നു. പഴത്തിന്റെ മികവാണ് ഓരോ പ്രദേശങ്ങളിലും ഇതിനെ പ്രിയപ്പെട്ടതാക്കുന്നത്. തെക്കു കിഴക്കൻ ഏഷ്യയിലെമ്പാടും കൃഷിചെയ്തു പോരുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട ഫലവൃക്ഷങ്ങളിലൊന്നു കൂടിയാണിത്. വീട്ടുവളപ്പുകളിലും സമ്മിശ്രപഴത്തോട്ടങ്ങളിലും വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ഊർജിത കൃഷിയിലും ഈയിനം ഒരുപോലെ അംഗീകാരം നേടിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യ, തായ്‌ലൻഡ്, ഫിലിപ്പൈൻസ്, മലേഷ്യ എന്നിവയാണ് സാപ്പോഡില്ല പഴത്തിന്റെ പ്രധാന ഉൽപാദക രാജ്യങ്ങൾ. ഗോളാകൃതിയോ ഉരുണ്ടു നീണ്ട ആകൃതിയോ ആയിരിക്കും പഴത്തിന്. പുറന്തോട് പരുപരുത്തത്. നിറം തവിട്ട്. അകമേ കറുപ്പു നിറമുള്ള കുരുവിനെ പൊതിഞ്ഞ് കാണപ്പെടുന്ന തവിട്ടുരാശി കലർന്ന അയവുള്ള മാംസള ഭാഗത്തിന് അതിമധുരമായിരിക്കും.

മിറക്കിൾ ഫ്രൂട്ട് (Miracle Fruit)

ആഫ്രിക്കൻ വനാന്തരങ്ങളിൽ നിന്നു പതിനാറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ കണ്ടെത്തിയ മിറക്കിൾ ഫ്രൂട്ടിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം സിൻസിപാലം ഡൽസിഫിക്കം. മിറക്കിൾ ഫ്രൂട്ട് നാവിലലിയിച്ചതിനു ശേഷം പുളിയുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ നല്ല മധുരം അനുഭവപ്പെടുന്നു. കാരണം ഈ പഴത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് മിറാക്കുലിൻ എന്ന ഗ്ലൈക്കോപ്രോട്ടീൻ ആണ്. ഒരു മിറക്കിൾ ഫ്രൂട്ട് നുണഞ്ഞതിനുശേഷം പുളിയുള്ള ശീതളപാനീയങ്ങൾ ഒട്ടും പഞ്ചസാര ചേർക്കാതെ തന്നെ പ്രമേഹരോഗികൾക്കു കുടിക്കാം, നല്ല മധുരത്തോടെ.