الكارامبولا Carambola



الموطن الاصلي :-

جنوب شرق اسيا وتضم الصين وماليزيا واندونيسيا اضافة الى بعض مناطق الهند وسيريلانكا والفلبين .

الوصف النباتي :-

الكارامبولا شجرة مستديمة الخضرة صغيرة بطيئة النمو استوائية نادرا ما يتعدى ارتفاعها 9 متر . يبلغ العمر الاقتصادي للشجرة حوالي 25 سنة ، يبدأ الانتاج التجاري للأشجار عند عمر 2-3 سنوات ويبلغ حاصل الشجرة الواحدة حوالي 20 كغم من الثمار وقد يصل الى حوالي 500 كغم عندما يبلغ عمر الاشجار 6-7 سنوات .

طرق الاكثار :-

يمكن اكثار الكارامبولا جنسيا بالبذور وتكاثر خضريا بالتركيب والتطعيم والترقيد ويمكن اكثارها خضريا بالعقل الساقية مع العلم بأنها لا تجذر بسهولة حتى تحت ظروف زراعتها تحت نظام الري الرذاذي .

القيمة الغذائية :-

تستهلك ثمار الكارامبولا غالبا طازجة او في عمل المربى والجلي والعصير وفي هيئة ثمار مخللة كما تطبخ ، وتحتوي الثمار على البروتينات والسكريات والدهون والالياف كما تحتوي على العديد من العناصر الغذائية كالكالسيوم والحديد والفسفور اضافة الى بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين C .

الباشون فروت Passion fruit



الموطن الاصلي :-

البرازيل والارجنتين والبارغواي ثم انتشرت زراعته في امريكا واستراليا والهند والفلبين وتايلاند

الوصف النباتي :-

الباشن شجيرة مستديمة الخضرة متسلقة (كرمة) ذات محاليق وهي عبارة عن نبات خشبي معمر ، الثمار مستديرة او بيضوية الشكل لونها اصفر او قرمزي عصيرية اللحم .

طرق الاكثار :-

يمكن اكثار الباشن فروت جنسيا بالبذور او خضريا بالعقل الساقية والترقيد الهوائي او بالتطعيم والتركيب.

القيمة الغذائية :-

تؤكل ثمار الباشن طازجة او مجمدة او يحضر منها عصير او تضاف للحلويات والايس كريم والفطائر ، وتعد الثمار مصدرا هاما للفيتامينات خاصة A و C ، كما تحتوي الثمار على البروتينات والكاربوهايدرات وبعض العناصر الغذائية خاصة الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم وبعض الاحماض العضوية كالستريك والماليك.

الرامبوتان Rambutan



الموطن الاصلي :-

جنوب شرق اسيا خاصة ماليزيا واندونيسيا اضافة الى الصين والفلبين وكذلك استراليا وجزر الهاواي .

الوصف النباتي :-

شجرة دائمة الخضرة ، تنجح زراعتها في المناطق الاستوائية يتراوح ارتفاعها بين 18-20 متر تخرج الثمار في عناقيد يحمل كل منها حوالي (10-68 ثمرة) والثمار كبيرة الحجم كروية او متطاولة الشكل .

طرق الاكثار:-

يمكن اكثار الرامبوتان جنسيا بالبذور. كما يمكن اكثار الاشجار خضريا بالعقل الساقية المعاملة بمنشطات التجذير كالاوكسينات ولكن هذه الطريقة ليست عملية ، في حين وجد ان الاكثار بالترقيد الهوائي هو الطريقة الاكثر نجاحا كما يمكن الاكثار الخضري بالتطعيم والتركيب .

القيمة الغذائية :-

تستهلك الثمار طازجة او معلبة وتستخدم في عمل العصير والمربى ، والجزء الذي يؤكل منها هو الاحبال السرية المشحمة والتي تمتد من البذور ، كما للثمار استخدامات طبية وتستخلص منها صبغة تستخدم في صناعة الحرير ، البذور تؤكل محمصة او يستخرج منها زبد يؤكل او يستخدم في صناعة الصابون والشموع ، وتحتوي الثمار على العديد من المواد الغذائية كالبروتينات والدهون والسكريات والالياف اضافة الى بعض العناصر كالكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد كما تحتوي على فيتامين C .

المانجوستين Mangosteen



الموطن الاصلي :-

جنوب شرق اسيا (تايلاند ، ماليزيا ، اندونيسيا) ومن هناك انتقلت الى سيريلانكا وجنوب الهند والبرازيل وشمال استراليا .

الوصف النباتي :-

شجرة متوسطة الحجم يصل ارتفاعها الى (10-25 متر) ،الثمرة كروية الشكل (عنبة) وتكون عذرية (لا تحتاج الى تلقيح واخصاب) وتعطي الشجرة الواحدة حوالي 700 ثمرة وتزن الثمرة الواحدة حوالي 75-100 غم ، ويمكن حفظ ثمار المانجوستين في الثلاجة لعدة اسابيع دون ان تتضرر .

طرق الاكثار :-

جنسيا بالبذور ، كما يمكن اكثار المانجوستين خضريا بالتطعيم غير ان الاشجار المطعمة تتصف ببطأ نموها كما ان ثمارها تكون اصغر حجما .

القيمة الغذائية :-

تعتبر ثمار المانجوستين من ضمن اكثر اربع فواكه حلاوة في العالم واعلاها نكهة ، تؤكل الثمار طازجة او مجمدة او تضاف للايس كريم او تستخدم في عمل العصائر ، الثمرة خالية من فيتامين A ومحتواها من العناصر المعدنية منخفض ، ويمكن تعليب لب الثمار الذي يحتوي على العديد من المواد منها البروتينات والدهون والكاربوهايدرات والالياف والرماد وبعض العناصر كالكالسيوم والفسفور والحديد اضافة الى فيتامين C.

الجاك فروت Jackfruit



الموطن الاصلي :-

الهند ومنها انتشر الى جنوب شرق اسيا وشرق افريقيا والبرازيل ، كما يعتقد انه نشا في الغابات الاستوائية الممطرة .

الوصف النباتي :-

الشجرة دائمة الخضرة ، جميلة المنظر ، يتراوح ارتفاعها بين 9-21 متر ، ثمرة الجاك فروت من اكبر ثمار الفاكهة في العالم ويتراوح وزنها بين 5-20 كغم وقد يصل في بعض الاحيان الى 50 كغم ، رائحة الثمار المكتملة النضج ينبعث منها رائحة قوية شبيهة برائحة البصل في حين ان لب الثمار له رائحة تمزج بين رائحة نباتي الموز والاناناس .

طرق الاكثار :-

جنسيا بالبذور حيث تعتبر الوسيلة الرئيسية للاكثار ، كما يمكن اكثار الجاك فروت خضريا بالعقل الجذرية والعقل الساقية او الترقيد الهوائي وكذا التطعيم والتركيب على اصول مناسبة .

القيمة الغذائية :-

تعتبر ثمرة الجاك فروت اكبر ثمرة في العالم ولها نكهة الموز والاناناس معا ، الثمار تسلق او تحمر او تحمص قبل وصولها للنضج او تطبخ حتى تليين لتكون جاهزة للاكل ، كما يدخل اللب الناضج في صناعة الايس كريم والجلي والمربى ، ويمكن اكل البذور بعد فصلها من الثمار وتسلق لتؤكل كما في ثمار الكستناء .

فاكهة البيتايا (الدراكون) Dracon



الموطن الأصلي :-

المكسيك وجواتيمالا وكوستاريكا والسلفادور وتزرع في أمريكا الجنوبية وجنوب فلوريدا وهاواي .

الوصف النباتي :-

البيتايا نبات عصاري يصل ارتفاعه إلى 6 أمتار الساق عصيرية وذات أفرع كثيرة يستطيع تسلق الجبال والأشجار والحوائط بواسطة جذوره الهوائية

تؤكل ثمار البيتايا طازجة أو تستخدم في عمل العصائر أو تدخل في عمل الحلويات ، لحم الثمرة ابيض عصيري حلو المذاق وبعكس الحال في التين الشوكي تؤكل بذورها الصغيرة مع اللحم .

يحتوي لحم الثمرة على البروتينات والدهون وبعض العناصر كالكالسيوم والفسفور بالإضافة إلى فيتامين C .

فاكهة السابوتا



الموطن الاصلي :-

الموطن الأصلي للسابوتا أمريكا الوسطى وخاصة المكسيك ومنها انتشرت إلى مناطق عديدة أخرى استوائية وتحت الاستوائية .

الوصف النباتي :-

السابوتا شجرة مستديمة الخضرة متوسطة الحجم ارتفاعها 6-20 مترا ، تبدأ الأشجار في الحمل بعد 3-4 سنوات من الزراعة وتحمل الشجرة الواحدة حوالي 2500 ثمرة سنويا .

القيمة الغذائية :-

ثمرة السابوتا حلوة الطعم تؤكل طازجة أو تستخدم في عمل المربى وتحتوي الثمار على السكريات والنشا كما يحتوي لحم الثمار على حامض الاسكوربيك .

طرق الاكثار :-

تتكاثر السابوتا بالتطعيم والتركيب والترقيد (خضريا) ولإنتاج أصول بذرية للتطعيم عليها يجب زراعة البذرة مباشرة عقب استخراجها من الثمار حيث تفقد حيويتها بسرعة .

فاكهة الجابوتيكا Jaboticaba



الموطن الاصلي :-

الموطن الأصلي للجابوتيكا البرازيل وبوليفيا والأرجنتين .

الوصف النباتي :-

شجرة الجابوتيكا متوسطة الارتفاع (4 – 12 مترا) مستديمة الخضرة ، تؤكل ثمارها طازجة أو في صناعة الجلي ، ثمرة الجابوتيكا مستديرة أو كمثرية لونها اخضر لامع أو احمر ارجواني.

لها نفس طعم ثمار العنب تحتوي الثمار على البروتينات والدهون والكاربوهايدرات والالياف بالاضافة إلى الكالسيوم والفسفور والحديد وحامض الاسكوربيك .

طرق الاكثار :-

تتكاثر الجابوتيكا بالتطعيم والتركيب والترقيد الهوائي ويمكن إكثارها ايضا بالبذور .

فاكهة الواكس ابل Wax apple



الموطن الاصلي :-

يعتقد أن المنشأ الأصلي لها هو جنوب الملايو حيث تنمو الأشجار في المناطق الاستوائية الرطبة .

تؤكل ثمار الواكس ابل طازجة بعد إضافة الملح أو تؤكل بعد طهيها .

الوصف النباتي :-

شجرة دائمة الخضرة يبلغ ارتفاعها 5-10 متر ، يتراوح عدد البذور بالثمرة حوالي 1-4 بذور جلد الثمرة رقيق يختلف لونه من الأخضر إلى الوردي الفاتح إلى الأحمر الداكن حلوة الطعم عند النضج وتنضج الثمرة بعد 30-40 يوما من التزهير الكامل .

طرق الاكثار :-

يتكاثر النبات جنسيا بالبذور حيث تنبت البذور بسهولة كما يكاثر خضريا بالتطعيم والترقيد

فاكهة موز الجنة



شجيرة تشبه **الموز** إلا أن أوراقها أطول وأقوى . وهي تزرع على نطاق واسع في المناخات المدارية ، وتعرف باسم البطاطا الكاريبية ، ثمارها تشبه الموز الأخضر إلا أنها تتحول إلى اللون البني الذهبي عند نضوجها ، وتختلف عن الموز في تركيبتها النشوية ، وانخفاض محتواها من السكر ، وهي عادة لا تؤكل طازجة وتستخدم فقط للطهي.

الكثير من الناس يخلطون بين موز الجنة الذي يستعمل كخضر بينما الموز العادي يستخدم كفاكهة.

يستخدم موز الجنة في تشكيلة واسعة من الأطباق الشعبية الشهيرة في غرب أفريقيا و بلدان منطقة البحر الكاريبي . موز الجنة مصدر جيد للبوتاسيوم والفيتامينات A و C ويحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية والكربوهيدرات.