

# మా మంచి మామిడి

మామిడి... 'పండ్లలో మహారాజు'గా పేరుగాంచింది.

ఎక్కువ మంది భారతీయుల మనసు దోచుకున్న పండు కూడా ఇదే.

మనదేశంలో వెయ్యికి పైగా మామిడి రకాలు సాగులో ఉన్నాయి.

ఒక్కోరాష్ట్రం ఒక్కోవైదెటికీ ప్రసిద్ధి. ఈ ఫలరాజు రుచిలోనే కాదు.. విటమిన్లు,

మినరల్స్ పుష్కలంగా కలిగి ఉండి మంచి ఆరోగ్యానికీ హామీ ఇస్తుంది.

వేసవి జోరు అందుకోక ముందే రకరకాల మామిడి పండ్లు రుచి

చూడమంటూ మారాం చేస్తున్నాయి. మీరూ ఓ పట్టుపట్టండి..

గుజరాత్, మహారాష్ట్రలో దొరుకుతుంది. మనదేశంలో దొరికే ఖరీదైన పండ్లలో కేసర్ ఒకటి. ఆకుపచ్చ, ఎరుపు రంగులో కావిరంగు కండతో తియ్యటి రుచి కలిగిన కేసర్ రకం మామిడి మంచి సువాసనలను వెదజల్లుతుంది. దీన్ని 'మామిడిలో మహారాణి'గా మెచ్చుకుంటారు. డెజర్ట్లు, ఐస్క్రీమ్లు, పేక్స్లో ఉపయోగిస్తారు. కేసర్ మామిడితో చేసే 'ఆమరస్' ప్రసిద్ధిచెందిన పానీయం.

### ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:

డైటరీ ఫైబర్ కు మంచి వనరు. ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది.

### కేసర్

మహారాష్ట్రలోని రత్నగిరి, దేవ గడ్ ప్రాంతాలు ఈ రకం పండ్లకు ప్రసిద్ధి. అన్ని పండ్లలో అల్పాన్నోను గొప్ప పండుగా పరిగణిస్తారు. భారతదేశంలో అతి ఖరీదైన పండ్లలో ఇవి ఒకటి. చిన్నగా, గోళాకారంగా ఉండే అల్పాన్నో పండ్లను చూడగానే గుర్తుపట్టొచ్చు. పసుపు ఎరుపు రంగులో ఉండే ఈ పండ్లను ఐస్క్రీమ్లు, ఫుడ్డింగ్లు, యోగర్ట్ తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో టెంక చిన్నగా, గుజ్జు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

### ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:

అల్పాన్నో పండ్లలో ఎ, సి విటమిన్లు ఎక్కువ. కంటిచూపు, చర్మ ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుదలకు ఇవి సహకరిస్తాయి.

### అల్పాన్నో