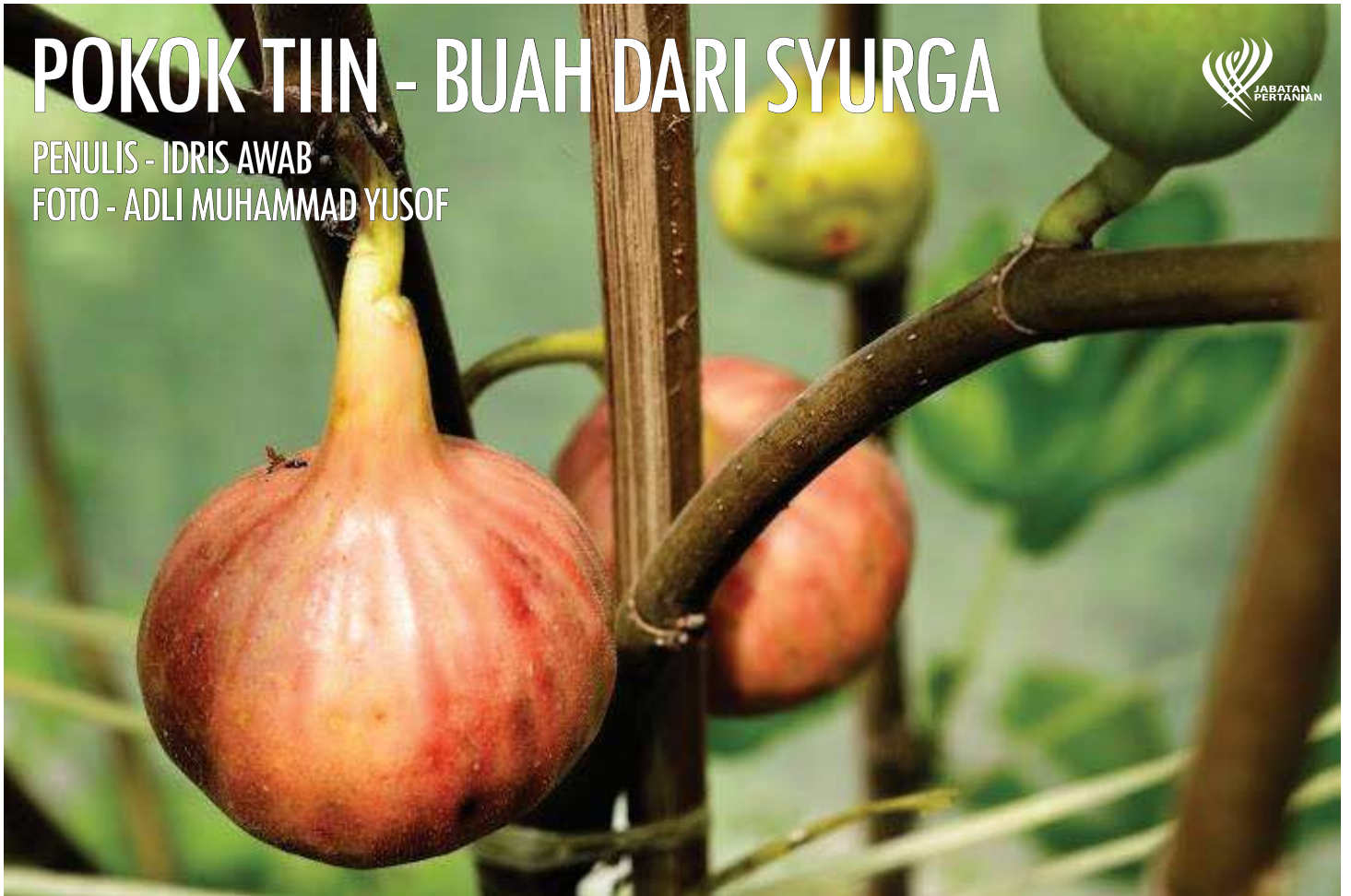


POKOK TIIN - BUAH DARI SYURGA

PENULIS - IDRIS AWAB

FOTO - ADLI MUHAMMAD YUSOF



Pokok tiin yang disebut juga pokok fig yang nama Inggerisnya common fig atau nama saintifiknya *Ficus spp* merupakan genus untuk kira-kira 800 spesies pokok berkayu, pokok renek, dan pokok menjalar dalam famili Moraceae. Pokok ini berasal dari seluruh kawasan tropika,

Genus ini termasuk satu spesies, common fig (*Ficus carica*), yang menghasilkan buah yang sering dikeringkan dan diperdagangkan dengan panggilan 'buah tiin' yang disebut dalam Al-Quran. Ianya sangat popular dikalangan jemaah haji yang membelinya untuk dijadikan buah tangan selain dari buah kurma, kismis dan sebagainya. Terdapat beberapa spesies-spesies yang lain, yang juga boleh dimakan walaupun tidak begitu popular. Terdapat pendapat yang menyatakan pokok buah tiin merupakan antara tumbuhan terawal yang ditanam manusia.

Sejak kebelakangan ini, ramai dikalangan peminat tumbuh-tumbuhan di Malaysia secara individu atau kumpulan akan berbicara tentang tanaman ini, mengapa ya?. Namun begitu pokok tiin di negara ini ditanam secara hobi oleh individu dan belum lagi ditanam secara komersial.

Buah tiin sebenarnya bukanlah buah, ianya adalah pengubahsuaian bunga kepada buah. Buahnya berbentuk bebawang dengan satu pembukaan kecil (ostiol) pada hujungnya. Di dalam buah tiin ini terdapat rongga berbunga yang digunakan oleh penyengat atau tebuan kecil (*Blastophaga grosorum* – tiny wasps) yang mempunyai sesungut panjang yang akan hinggap pada bunga tiin untuk tujuan pendebungaan.

Buah tiin berukuran sekitar 3 – 10 cm dengan warna hijau ketika muda dan akan bertukar kepada warna hijau kekuningan, warna perak, ungu gelap atau warna tembaga mengikut varieti. Kulit buah tiin adalah lembut dan nipis manakala isinya sama ada berwarna putih, kuning pucat, pink, warna ros, merah atau ungu berbentuk berjerami yang melekat pada kulit sebelah dalam.

Buahnya agak melekit dan bergetah semasa buah muda dan menjadi berair (juicy) dan manis apabila cukup matang. Buah tiin mengandungi biji yang pelbagai saiz iaitu samada bersaiz besar, sederhana, kecil atau halus (minute), enak dan berkhasiat dimakan segar atau setelah dikeringkan.



Pokok tiin boleh dibiakkan menggunakan keratan batang atau dengan kaedah mengetut. Lanya boleh hidup dalam pelbagai jenis tanah dari jenis berpasir, lom berpasir, pasir halus atau tanah batu kapur pada pH 6.0 – 6.5 yang tidak menghadapi masalah terendam (water logged).

Pokok tiin yang diurus dengan sempurna akan mula berbunga dan berbuah pada usia setahun selepas ditanam. Bagi tanaman secara komersil, lazimnya pokok tiin berbuah pada bulan Mei – Jun dan bulan November – Disember. Buah-buah tiin yang dipetik biasanya dibiarkan terlebih dahulu di bawah pokok bagi menghilangkan kesan getah yang terdapat pada buahnya sebelum dikumpul untuk terus dijual segar kerana buah-buah tiin tidak boleh bertahan lama (perishable). Selain dimakan segar, buah tiin boleh dikeringkan.

Menurut kajian, buah tiin terbukti mengandungi khasiat yang tinggi jika dibandingkan dengan buah-buahan yang lain. Buah tiin tidak mengandungi garam, lemak dan juga kolesterol tetapi ia mengandungi lebih tinggi kandungan galian yang lain seperti kalium, serat dan zat besi. Antara khasiat yang diketahui mengenai buah tiin ini, ianya dapat mengurangkan penyakit sesak nafas, membersihkan hati dan limpa, juga menghilangkan kahak yang berkumpul serta memberi khasiat yang baik kepada tubuh badan dan sebagai satu langkah pencegahan untuk melawan racun di dalam badan.

Di samping itu, kehadiran serat, kalium dan magnesium di dalam buah tiin dapat mengurangkan serangan angin ahmar dan juga mampu mengawal tekanan darah tinggi. Buah tiin juga dikatakan baik bagi pengidap penyakit darah tinggi kerana memakan buah tiin boleh dijadikan amalan bagi mengurangkan dan mengawal penyakit tersebut. Manakala bagi penyakit kencing manis, buah tiin juga didapati sesuai kerana serat yang terdapat dalam buah tiin boleh memperlambatkan proses penyerapan glukosa di usus kecil.

Nabi Muhammad SAW pernah bersabda, "Sekiranya aku katakan, sesungguhnya buah yang turun dari syurga, maka aku kata, 'inilah buahnya' (tiin), sesungguhnya buah syurga tiada keraguannya". (HR Abu Darda; Suyuti).

