Tuffieħ   
Il-tuffieħ huwa l-frott irqiq tas-siġra tat-tuffieħ, l-ispeċi Malus domestica fil-familja rose (Rosaceae). Huwa wieħed mill-frott tas-siġar aktar wiesa ikkultivati, u l-aktar magħrufa mill-bosta membri tal Malus ġeneru li huma użati mill-bnedmin. Tuffieħ jikbru fuq siġar żgħar jwaqqgħu l-weraq, l. Is-siġra oriġinaw fil Asja tal-Punent, fejn antenat salvaġġ tagħha, Malus sieversii, għadu jinstabu llum. Tuffieħ ġew imkabbra għal eluf ta 'snin fl-Asja u l-Ewropa, u kienu miġjuba għall-Amerika mill colonists Ewropej. Tuffieħ kienu preżenti fil-mitoloġija u reliġjonijiet ta 'kulturi ħafna, inklużi Norse, Grieg u t-tradizzjonijiet Kristjani. Fl-2010, il-ġenomi-frott kien decoded, li jwassal għal ftehim ġodda ta 'kontroll tal-mard u trobbija selettiva fil-produzzjoni tat-tuffieħ.  
  
Hemm aktar minn 7,500 kultivari magħrufa ta 'tuffieħ, li jirriżultaw fil-firxa ta' karatteristiċi mixtieqa. Kultivari differenti huma mrobbija għall-gosti differenti u l-użi, inkluż fit-tisjir, dieta frisk u l-produzzjoni tas-sidru. Tuffieħ domestiċi huma ġeneralment propagati permezz tat-tilqim, għalkemm tuffieħ selvaġġi jikbru faċilment minn żerriegħa. Siġar huma suxxettibbli għal numru ta 'fungali, problemi batterjali u pesti, li jistgħu jiġu kkontrollati minn numru ta' mezzi organiċi u mhux organiċi.  
  
Mill-inqas 55 miljun tunnellata tuffieħ kienu mkabbra madwar id-dinja fl-2005, b'valur ta 'madwar $ 10 biljun. Ċina pproduċiet madwar 35% ta 'dan totali. L-Istati Uniti huwa l-produttur tat-tieni ewlieni, b'aktar minn 7.5% tal-produzzjoni dinjija. Iran huwa tielet, segwita mit-Turkija, ir-Russja, l-Italja u l-Indja. Tuffieħ huma spiss jittieklu nejjin, iżda jistgħu jinstabu wkoll f'ħafna ikel (speċjalment deżerti) u x-xorb. Ħafna effetti tas-saħħa ta 'benefiċċju nstabu milli jieklu tuffieħ, madankollu, iż-żrieragħ huma ftit velenużi u żewġ forom ta' allerġiji huma meqjusa mal-proteini diversi misjuba fil-frott.