

ต้นสาเก

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Artocarpus altilis*

วงศ์: Moraceae



เป็นไม้ผลพื้นเมืองของหมู่เกาะในมหาสมุทรอินเดียตะวันออก และมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันตก ต่อมาจึงแพร่หลายไปยังหมู่เกาะอินดีสตะวันตก และปลูกแพร่หลายทั่วไปในภูมิภาคเขตร้อน

ลักษณะ

ต้นสาเกมีความสูงเต็มที่ได้ถึง 20 เมตร มียางขาว มีใบใหญ่และหนา ร่องใบลึกถึงก้าน ทุกส่วนของสาเกมียางสีขาวข้น ผลกลมรีคล้ายขนุน แต่ลูกเล็กกว่า เปลือกนอกสีเขียว เนื้อในสีเหลืองซีดหรือขาว มีสองพันธุ์ คือ

พันธุ์ข้าวเหนียว ผลใหญ่ เมื่อสุกเนื้อเหนียว ไม่รวน นิยมปลูกเพื่อทำขนม

พันธุ์ข้าวเจ้า ผลเล็กกว่า เนื้อหยาบรวน ไม่นิยมรับประทาน

การใช้ประโยชน์

ผลสาเกนำไปต้มหรืออบจะได้เนื้อนุ่มเหมือนก้อนแป้ง ใช้ทำขนม เช่น เชื่อม แกงบวด ข้าวอินโดนีเซีย นำสาเกไปอบกรอบใช้เป็นอาหารว่าง และมีการนำไปปั่นเป็นแป้งเพื่อทำขนมปังกรอบ เนื้อสาเกมีพลังงานสูง ให้แคลเซียมและวิตามินเอสูง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและกระดูกพรุน ผลแก่ใช้ทำขนมปัง โดยหั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดหรืออบแห้ง ในฟิลิปปินส์นำผลสาเกต้มสุกกินกับน้ำตาลและมะพร้าวขูดฝอย หรือเคลือบน้ำตาลแล้ว ทำให้แห้ง ใบและผลใช้เป็นอาหารสัตว์[1] ยางสาเกนิยมนำมาใช้เป็นชันยาเรือและใช้ตัดกนก ก้านดอกตัวผู้มีเส้นใยนำมาผสมกับใยปอสาใช้ทอผ้า เปลือกลำต้นมีเส้นใย ใช้ทอผ้าได้เช่นกัน เนื้อไม้ใช้ทำเรือแคนู กระดานโต้คลื่น หีบและลังไม้

