

## จำปาตะ

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2551

จำปาตะ (chempedak) เป็นไม้ผลสกุลเดียวกับ ขนุน คืออยู่ในวงศ์ Moraceae แต่ขนาดของผลเล็กกว่า กลิ่นแรงกว่า และเนื้อละกวา มีการกระจายพันธุ์อยู่ในบริเวณภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับประเทศไทยนิยมปลูกทางภาคใต้ จัดให้เป็นไม้ที่ไมผลัดใบ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Artocarpus integer* Merr ผลนำมากินสดๆ ได้ แต่ขณะเดียวกันก็สามารถนำไปปรุงเป็นอาหารหลากหลายได้ทั้งของหวานและของคาว ทั้งไม้มันยังใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ด้วย

จำปาตะมีดอกตัวผู้และตัวเมียอยู่ในตัวเดียวกัน ลำต้นสูงประมาณ 20 เมตร เปลือกของลำต้นสีน้ำตาลปนเทา ออกผลตามลำต้นและกิ่ง ใบมีลักษณะรูปไข่สีเขียวเป็นมัน มีขนเล็กๆ สีน้ำตาลบนใบ ขนาดของใบ 5-12 x 2.5-12 เซนติเมตร ลักษณะดอกตัวผู้เป็นทรงกระบอก ขนาด 3-3.5 เซนติเมตร สีขาวหรือเหลือง ก้านช่อดอกตัวผู้ยาว 3-6 เซนติเมตร เกสรตัวเมียมีขนาด 1.5 มิลลิเมตร ผลอ่อนมีสีน้ำตาลปนเหลือง ขนาด 20-35 x 15 เซนติเมตร ผลสุกมีกลิ่น (หอม) รุนแรง

การขยายพันธุ์ เป็นไม้ที่ถ้าขยายพันธุ์จากเมล็ดจะให้ผลภายใน 3-6 ปี แต่ก็สามารถขยายพันธุ์ได้โดยวิธีติดตา ตอกิ่ง ทาบกิ่งจากพืชชนิดเดียวกัน เช่น ขนุนใช้ต้นตออายุ 8-11 เดือน จัดเป็นไม้ผลที่ปลูกง่ายเช่นเดียวกับขนุน พันธุ์ที่ดี มีผลใหญ่ สีเนื้อสวย เช่น พันธุ์ CH29 มีเนื้อสีส้ม และพันธุ์ CH26, CH27 และ CH28 ให้ผลผลิตสูง สวนราคานั้นขึ้นอยู่กับขนาดของผลและคุณภาพของเนื้อ ซึ่งทำรายได้ให้แก่เกษตรกรได้ดีมาก

จำปาตะมีน้ำหนักผลอยู่ระหว่าง 600-3,500 กรัม น้ำหนักของเนื้อ 100-1,200 กรัม น้ำหนักแห้งของเนื้อ 100 กรัม คุณค่าทางอาหารมีโปรตีน 3.5-7 กรัม ไขมัน 0.5-2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 84-87 กรัม กาก 5-6 กรัม เถ้า 2-4 กรัม และในเนื้อสดจะมีน้ำอยู่ 58-85% สวนน้ำหนักแห้งของเมล็ดมีโปรตีน 10-13% ไขมัน 0.5-1.5% คาร์โบไฮเดรต 77-81% กาก 4-6% เถ้า 3-4% เมล็ดสดจะมีน้ำผสมอยู่ 46-78% ใน 1 ผลมีน้ำหนัก 65-880 กรัม

การใช้ประโยชน์ ลำต้นใช้ทำเฟอร์นิเจอร์ เป็นวัสดุในการก่อสร้าง และทำอุปกรณ์การเกษตร แก่นของลำต้นนำไปต้มย้อมจีวรพระ ใบอ่อนเป็นผักจิ้มหรือกินกับสมตำ ผลอ่อนใช้ปรุงอาหาร ผลสุกรับประทานสด หรือประยุกต์เป็นขนม ดังนี้

จำปาตะกวน นำส่วนผสมได้แก่เนื้อจำปาตะบดละเอียด 3 ถ้วยตวง เมล็ดจำปาตะต้มสุกบดละเอียด 2 ถ้วยตวง หัวกะทิ 2 ถ้วยตวง นำตาลทรายขาว 1 ถ้วยตวง ใสเนื้อและเมล็ดจำปาตะที่บดแล้วในกระทะทองเหลือง ใส่กะทิและน้ำตาลทรายขาว คนให้เข้ากัน ตั้งกระทะทองเหลืองบนไฟอ่อนปานกลาง กวนด้วยช้อนไม้ขนาดใหญ่อุ่นเหนียวดี ลองปั้นดูไม่ติดมือจึงใช้ได้ ยกออกจากเตา ตักขนมใส่ถาดทิ้งไว้ให้เย็นแล้วตัดแบ่งเป็นชิ้นๆ เทคนิคคือควรรีใช้จำปาตะสุกดี เพื่อจะได้เนื้อสีเหลืองแก่ สวย

ขนมจำปาตะทอด จำปาตะสุก 1 ผล แป้งข้าวเจ้า 0.5 กิโลกรัม น้ำตาลทราย 0.5 กิโลกรัม มะพร้าวขูด 1 ผล น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ งามาหรืองาดำ น้ำมัน 1 ชวด วิธีทำ นำผลจำปาตะมาผ่าแยะเปลือกออกพักไว้ ผสมแป้งข้าวเจ้ากับน้ำพอเหนียวหนืด ใส่ น้ำตาลทราย เนื้อมะพร้าวขูด งาและน้ำมันผสมให้เข้ากัน นำผลจำปาตะที่ผ่าแยะเปลือกออกเรียบรอยแล้วมาชุบแป้งที่เตรียมไว้ให้ทั่ว นำลงทอดในกระทะที่น้ำมันร้อน ทอดให้เป็นสีเหลืองกรอบ นำขึ้นจากกระทะพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน หอมอร่อยมาก

ขอบคุณข้อมูลจาก **ชาวสตรีรายวัน**