



## KHASIAT BUAH Zaitun Sarawak

Buah dabai atau *Canarium Odontophyllum* Miq. merupakan satu daripada buah yang tidak asing di negeri Sarawak. Buah ini hanya ada di kawasan hutan hujan tropika di negeri Sarawak, khususnya di bahagian Sibuan dan Kapit. Namun begitu, buah ini juga sering dijual dan boleh didapati di bahagian lain di seluruh Sarawak.

Buah ini berbentuk bujur, panjang sekitar tiga hingga empat sentimeter dan berat sekitar 10 – 13 gram sebiji. Bentuk buah ini juga seperti bola ragbi yang bersegi tiga. Buah dabai mempunyai bentuk seakan-akan buah zaitun, tetapi saiznya lebih besar.

Kira-kira 10 peratus daripada berat buah ini adalah daripada kulitnya. Isinya pula menyumbang sebanyak 46 peratus daripada berat buah. Bijinya pula merangkumi 44 peratus daripada berat buah. Kulit luar buah dabai berwarna ungu gelap seakan-akan menghampiri warna hitam dan isinya berwarna kekuning-kuningan. Setiap buah dabai mempunyai biji tengah di dalamnya.

Buah dabai (*Canarium Odontophyllum*) ialah spesies nadir daripada keluarga Burseraceae dan bermusim, iaitu

berbuah antara bulan November hingga Januari pada setiap tahun. Buah ini dapat diklasifikasikan sebagai buah yang masih belum digunakan sepenuhnya. Hal ini dikatakan demikian kerana kurangnya promosi selain potensi ekonominya yang masih belum diterokai.

Buah yang mendapat julukan nama buah zaitun Sarawak dan buah kurma Sarawak ini sering menjadi pilihan utama untuk dimakan bersama-sama

nasi oleh masyarakat Sarawak. Cara penyediaannya amat mudah. Buah ini disediakan dengan merendamnya di dalam air panas hingga isinya menjadi lembut dan empuk.

Proses penyediaannya hanya mengambil masa beberapa minit. Setelah isinya lembut, air panas ditoskan dan buah dabai dapat terus dimakan. Kebanyakan masyarakat Sarawak lebih gemar menggaulkan buah dabai yang sudah dimasak dengan sedikit garam bagi menambahkan rasanya.

Sesetengah orang juga lebih gemar mencecah isinya dengan kicap sebelum dimakan dengan nasi. Kebanyakan orang yang pernah memakan buah ini mengakui bahawa buah ini mempunyai rasa seperti buah avokado serta mempunyai rasa lemak-lemak yang enak.

Beberapa kajian dilakukan bagi mengenal pasti khasiat dan kandungan nutrien buah dabai ini. Kajian yang dijalankan oleh Voon Boon Hoe dan Kueh Hong Siong di Pusat Penyelidikan Pertanian Semongok, Jabatan Pertanian Sarawak pada tahun 1999 mendapati bahawa buah dabai mempunyai komposisi mineral.



Biji buah dabai dan isirung.

ديوان كوسميك

# DEWAN KOSMIK

MAJALAH SAINS DAN TEKNOLOGI



**Diabetes  
Rosakkan Saraf**

**Kebas  
Tanda Penyakit**

**Kecelaruan  
Gaya Pemakanan**

**Kemelut Plastik**

## **KESAN KEMALANGAN SECARA AUTOMATIK**

Semenanjung Malaysia : RM6.00  
Sabah/Sarawak : RM6.50  
Brunei Darussalam : B\$6.00  
Singapura : S\$6.00

KK 600 91020-1213  
ISSN 0128-6579



<http://dwnkosmik.dbp.my>

