Sago

metroxylon sagu

Palmstärke, sagou (franz.), sabudana (ind.), sha-hu (chin.)

Kategorie

Pflanzen, Palmengewächse (arecaceae)

Beschreibung



metroxylon sagu

Die Echte Sagopalme (Metroxylon sagu) ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Palmengewächse (Arecaceae), aus der Palmsago gewonnen wird.Synonyme sind Metroxylon laeve Mart. und Metroxylon rumphii (Willd.) Mart. Der englische Name sago palm wird auch für Cycas revoluta verwendet.Die Arten der Gattung Metroxylon gehören zu den so genannten Echten Sagopalmen. Sie erreichen ein Alter von etwa 15 Jahren. Junge Sagopalmen wachsen strauchartig und haben dornenreiche Blätter.

Sagopalmen erreichen Wuchshöhen von bis zu 20 m und 60 cm Stammdurchmesser. Die mit oft stacheligen Blattscheiden bedeckte Rinde ist etwa 6 cm dick. Die nach innen folgende Gefäßbündelschicht umschließt ein bis 50 cm dickes stärkehaltiges Mark, aus dem das Sago gewonnen wird.

An der Sprossspitze tragen sie eine Rosette mit bis 12 m langen Fiederblättern mit schenkelstarken Stielen. An der Stammbasis sind ausläuferartige Schösslinge ausgebildet, die Wurzeln austreiben. Diese Schösslinge dienen der vegetativen Vermehrung.

Die Sagopalmen sind hapaxanth, d. h., sie blühen nur einmal am Ende ihres Lebens mit einem endständigen armleuchterartigen, rispigen Blütenstand mit zahlreichen Blüten. Werden sie nicht genutzt und damit gefällt, bildet diese Art pflaumengroße Früchte.

Sagostärke

Sagostärke ist ein geschmacksneutrales Verdickungsmittel aus granulierter Stärke, das aus dem Mark des Stammes der Echten Sagopalme gewonnen wird. Dies geschieht durch ein mechanisches Nassverfahren. Sagomehl wird durch trockene Vermahlung aus dem Mark der Sagopalme gewonnen. Es enthält neben Stärke auch noch Faserbestandteile, Eiweiße und andere Verunreinigungen.

Da Sagostärke in feinen Kugeln von etwa 1 bis 3 mm Durchmesser angeboten wird, nennt man es auch »Perlsago«. Sago wird zum Andicken von Suppen und zum Herstellen süßer Fruchtgrützen, Kaltschalen und Puddings benutzt.

Nährwerte von Sago pro 100 g

Kalorien	341
Eiweiß	0,6 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	83 g
Ballaststoffe	0,1 g

© 2026 coquina.de

Herkunft

Die Gattung Metroxylon hat ihre Heimat im indomalayischen Gebiet. Ihr Vorkommen beschränkt sich streng auf die Tropen und erstreckt sich auf einen Gürtel von 10° nördlicher und südlicher Breite im südostasiatischen Raum.
Sagopalmen wachsen in sumpfigem Gelände, besonders im Küstenbereich und landeinwärts an Flussläufen bis zu 700 m über dem Meeresspiegel. Feuchtwarmes Klima mit gleichmäßig hoher Wärme und Luftfeuchtigkeit sind ebenso kennzeichnend für den Standort wie ihr hoher Lichtbedarf. Sie stehen deshalb relativ frei. Plantagen sind selten.

Aroma

Sagostärke ist ein geschmacksneutrales Verdickungsmittel aus granulierter Stärke, das aus dem Mark des Stammes der Echten Sagopalme gewonnen wird.

Verwendung

Die Ernte von Palmsago beginnt kurz bevor die Bäume blühen. Dabei werden die Palmen gefällt, anschließend entblättert und in Stücke von 1 bis 2 m Länge zerlegt. Spitze und Basis werden verworfen.
Danach spaltet man die Rinde längs auf und hebt sie vom weißen Zentralmark ab. Die Rinde dient anschließend als Unterlage für die Gewinnung des Markes.
In tagelanger Arbeit zerkleinern die Einheimischen das Mark mit Meißelhämmern zu einem Pulver. Dieses wird dann mit Wasser ausgeknetet. Die Stärke, die in milchiger Flüssigkeit suspendiert, fließt in den kahnartigen Rindenwannen ab und setzt sich als Rohsago ab, der anschließend in Palmenblättern zu Bündeln verpackt und über Feuer getrocknet wird. Das auf diese Art gelagerte Rohsago kann über viele Wochen aufbewahrt werden.
In dieser Form decken die Einheimischen ihren Eigenbedarf an Stärke, auch wenn deren Anteil am Rohsago nur 50 % beträgt. Der Rest besteht aus Zellwandbestandteilen und wirkt als Ballaststoff bei der Ernährung. Rohsago wird von den Einheimischen auch als Ware getauscht. Aus einem Palmenstamm können ca. 200 kg Rohsago gewonnen werden.
Für den Export wird der Rohsago mehrfach gewaschen, an der Sonne getrocknet, zerkleinert und zu runden Sagokörnern verarbeitet. In manchen Betrieben streicht man dazu den feuchten Stärketeig durch Siebe bestimmter Porenweite. Die durchtretenden Partikel fallen auf heiße Platten, die sich ständig schaukelnd bewegen und so die Partikel zu rundlichen Körnern rollen und gleichzeitig trocknen.
Im Handel wird zwischen mehreren Sagosorten unterschieden:

- Palmsago aus Sagopalmen
- Portlandsago aus Tarostärke
- Tapioka- oder Perlsago aus Stärke von Maniok oder Batate
- Deutscher Sago oder Kartoffelsago aus Kartoffelstärke

Einkauf / Aufbewahrung

In Handel erhalten Sie hierzulande neben »echtem« Sago aus Sagopalmen vor allem Perlsago aus Kartoffelstärke. Beide Optionen schmecken und wirken identisch. Und ganz gleich, für welche Variante Sie sich entscheiden: Lagern Sie das Bindemittel immer luftdicht und trocken. Sagostärke zieht nämlich Feuchtigkeit aus der Luft und verliert so ihre Kraft als Bindemittel.

Gesundheit

Für Menschen, die auf Gluten allergisch oder empfindlich reagieren, ist Sago eine perfekte Alternative zu Stärkeprodukten aus Getreide.

Geschichte

Marco Polo brachte den ersten Sago im Jahre 1280 nach Europa. Er berichtete von diesen Palmen und ihrer Bedeutung als wichtiger Volksnahrung. Im 16. Jahrhundert brachten die Portugiesen Sago in den Handel. Heute ist Sago vor allem für Singapur ein wichtiger Exportartikel. Der Name Metroxylon rumphii leitet sich her von Georg Eberhard Rumpf genannt Rumphius (1628-1702), der in Hanau geboren in niederländischen Diensten unter anderem als Statthalter und Naturforscher wirkte und Metroxylon erstmals botanisch beschrieb. Eine ausführliche

© 2026 coquina.de

Beschreibung der Herstellung von Rohsago bietet Alfred Russel Wallace in seinem Werk The Malay Archipelago (1869).
Sago wurde vom chinesischen Historiker Zhao Rukuo (1170-1231) während der Song-Dynastie erwähnt. In seinem Zhu Fan Zhi (1225), einer Sammlung von Beschreibungen fremder Länder, schreibt er, dass das Königreich Boni »keinen Weizen, sondern Hanf und Reis produziert und für Getreide Sha-hu (Sago) verwendet«.

© 2026 coquina.de