

สะตอ...ของดีจากปักษ์ใต้

แบล็ค เมืองนิง

ได้อ่านหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันพุธที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๓๔ คอลัมน์ทั่วเมืองไทยซึ่งเขียนโดย ท่านอนันต์ แจงกลีบ พ่อเมืองพังงา ซึ่งได้เขียนถึงโครงการที่จะปลูกสะตอในท้องที่จังหวัดพังงาถึงสองแสนต้น พร้อมทั้งได้บรรยายสรรพคุณของสะตอ ว่ามีประโยชน์เหลือหลาย เลยคิดว่าน่าจะแนะนำ "สะตอ" ให้สมาชิกวารสารนารักษ์ตลอดจนผู้ที่สนใจรู้จักบ้าง พอดีก็ไปเจอข้อเขียนของ ดร.พรรัตน์ บำรุงรักษ์ แห่งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ซึ่งได้เขียนเกี่ยวกับ "สะตอสามัคคี" เห็นว่าน่าสนใจ จึงใคร่ขอถ่ายทอดให้ผู้อ่านได้รู้จักบ้าง

สะตอ เป็นพืชที่มีชื่อเสียงคู่กับปักษ์ใต้มานานแล้ว จนกลายเป็นสัญลักษณ์ของปักษ์ใต้ หรือจะเรียกว่า ของดีปักษ์ใต้ก็ได้ หลายท่านคงได้ยินคำว่า "สะตอ" คำนี้ใช้มากในยุคที่พรรคประชาธิปัตย์กำลังเฟื่อง ซึ่งหมายถึง กลุ่มนักการเมืองปักษ์ใต้ ปัจจุบันสะตอเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในวงการบริโภคทั่วไปทุกภาคของประเทศไทย ไม่เฉพาะแต่คนปักษ์ใต้เท่านั้นที่นิยมสะตอ คนภาคอื่น ๆ ก็ติดใจในรสสะตอกันมากเหมือนกัน เขียนมาถึงตอนนี้ ก็ให้คิดถึงท่านผู้ตรวจราชการกรมฯ และต้องขอโทษที่จะขอเอ่ยนาม คือท่านผู้ตรวจฯ เกรียงศักดิ์ วัฒนวรานุกร ท่านไปตรวจราชการทางปักษ์ใต้ที่ไร ท่านก็ชอบสั่งสะตอมาทานกับน้ำพริกหรือแกงเหลืองเป็นประจำ เมื่อประมาณสิบปีกว่าแล้วมาแล้ว ราคาของสะตอซื้อขายกันเป็นร้อย (ผัก) ในราคาไม่เกินร้อยละสิบบาทเท่านั้นแต่ปัจจุบันราคาสะตอดีมาก พูดได้ว่าไม่แพ้ราคาทุเรียนเมืองนนท์ หรือชมพู่เมืองเพชรฯ ที่เดียว เช่นในเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม ราคาสะตอในจังหวัดยะลา ปัตตานี แท้ ๆ ตกราคา ๓ ผัก ๑๐ บาท สะตอจึงเป็นพืชที่น่าสนใจมิใช่น้อย

สะตอ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Parkia Speciosa* Hassk มีชื่อสามัญหลายชื่อ เช่น กะตอ ปะตา (ปัตตานี) ป่าโต (สตูล) เป็นพืชที่อยู่ใน Family Leguminosae, Subfamily Mimosaceae ในสกุล (Genus) *Parkia* พืชชนิดอื่นที่อยู่ในตระกูลนี้ก็มีเช่น เหริ่ง (*Parkia Timoriana* Merr.) สะตอ

เป็นไม้ป่าเป็นพันธุ์ไม้ที่ชอบขึ้นในป่าดงดิบหรือภูเขาในภาคใต้ของไทย ตลอดไปถึงมาเลเซียและหมู่เกาะชวา
อย่างไรก็ตาม ทางภาคตะวันออกเฉียงของไทยก็พอมืออยู่บ้างเหมือนกัน

สะตอเป็นไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้นตรง โดดเด่นที่มีความสูงประมาณ ๑๕-๓๕
เมตร เปลือกค่อนข้างเรียบ สีน้ำตาลปนเทา เนื้อไม้สีเปลือกไข่ แกนสีแดง ไม้ทำเฟอร์นิเจอร์ได้เป็น
อย่างดี กิ่งของสะตอจะแผ่ออกทุกทิศกระจายกว้าง รัศมีของพุ่มใบประมาณ ๑๐-๑๕ เมตร สะตอมีใบ
แบบใบประกอบ เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ก้าน ๆ หนึ่งมีใบย่อยมาก ลักษณะของดอกเป็นดอกช่อ ออกบริเวณ
ปลายกิ่ง ช่อดอกเป็นปุ่มสีเหลือง ช่อดอกหนึ่ง ๆ จะมีดอกย่อยเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ก้านดอกสีเขียวสด
ยาวประมาณ $\frac{11}{16}$ - $\frac{12}{16}$ ฟุต ดอกเมื่อบานจะมีฐานรองขนาดเท่าไข่ไก่ ทางบักษีได้เรียกว่า “โหม่งสะตอ”
ดอกหนึ่งจะมีฝัก ๓-๒๔ ฝัก ฝักจะยาวประมาณ ๑-๒ ฟุต เมล็ดจะเรียงอยู่ในฝัก ฝักหนึ่ง ๆ จะมีประมาณ
๖-๓๒ เมล็ด

เนื่องจากสะตอเป็นไม้ป่าที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในป่าดงดิบ จึงต้องการความชุ่มชื้นพอสมควร
ดินควรเป็นดินร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี ปริมาณน้ำฝนและความชื้นเชื่อว่ามีส่วนสัมพันธ์ในการเจริญเติบโต
โตของสะตอ เช่นมีฝนในช่วง ๑,๕๐๐ - ๒,๐๐๐ มม. ต่อปี จึงเหมาะที่จะปลูกในภาคใต้ ดินป่าแก่ที่เปิดใหม่
สะตอเจริญเติบโตได้ดีมาก

สำหรับพันธุ์ของสะตอ มีผู้แบ่งออกเป็นชนิดต่าง ๆ หลายชนิด แต่เท่าที่รู้จักและมี
จำหน่ายมี ๓ ชนิด คือ

๑. **สะตอข้าว หรือสะตอขาว** ลักษณะเมล็ดเล็กและถี่ กลิ่นของเมล็ดฉุนและอมหวาน
เป็นที่นิยมของผู้บริโภค ออกดอกและให้ผลเร็ว ให้ผลในระยะ ๔-๕ ปี

๒. **สะตอดาน** เป็นสะตอที่มีฝักใหญ่ เมล็ดโตกว่าสะตอข้าว ทรงต้นใหญ่ สูง ให้ผล
ในระยะ ๖-๗ ปี

๓. **สะตอแต** ลักษณะฝักค่อนข้างแข็ง ชอบขึ้นในป่าลึก รสไม่อร่อยนัก ไม่เป็นที่นิยม
ของผู้บริโภค

ในการขยายพันธุ์ อาจทำได้หลายวิธี เช่น การเพาะเมล็ด ตัดตาก็สามารถทำได้ดีมีผู้
ลองนำเอาตาของสะตอไปติดกับต้นเหียง ปรากฏว่าเจริญเติบโตแข็งแรง ทนทานต่อดินฟ้าอากาศและ

สิ่งแวดล้อมได้ดีกว่าสะอาด จึงเหมาะที่จะทำเป็นต้นติดตา นอกจากนี้อาจขยายพันธุ์โดยวิธีปักชำก็ได้ แต่ไม่เป็นที่นิยม เพราะต้นจะไม่มีรากแก้ว มักโค่นล้มได้ง่ายเมื่อมีพายุ

ประโยชน์ของสะตอนั้นใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่นแกงกะทิ,ต้มกะทิ ผัดเผ็ด หรือรับประทานดิบ ๆ กับน้ำพริก เชื่อกันว่าสารในเมล็ดสะตอมีคุณค่าทางเภสัชกรรมด้วยและยังเชื่อกันอีกว่าใช้รับประทานเพื่อป้องกันโรคเบาหวานได้ ท่านอนันต์ แจ็งกลีบ เขียนว่า เคยมีผู้เชี่ยวชาญท่านหนึ่งบอกท่านว่า หน้าสะตอ คนได้ตั้งครรภักันมาก แสดงว่าสะตอบำรุงกำลังวังชาได้อีกต่างหาก

เกี่ยวกับคุณค่าทางอาหารของสะตอ เรื่องนี้ทางกองโภชนาการ กรมอนามัย ได้เคยทำการวิเคราะห์ คุณค่าทางอาหารของเมล็ดสะตอ ปรากฏว่า สะตอ ๑๐๐ กรัม จะให้คุณค่าทางอาหาร ดังนี้

๑. โปรตีน	๘.๐๐ กรัม	๒. ไขมัน	๘.๑๐ กรัม
๓. คาร์โบไฮเดรต	๑๑.๕ กรัม	๕. แคลเซียม	๗๖.๐ มิลลิกรัม
๕. ฟอสฟอรัส	๘๓.๐ มิลลิกรัม	๖. เหล็ก	๐.๗ มิลลิกรัม
๗. วิตามิน เอ	๗๓๔.๐ หน่วยสากล ไอ.ยู.	๘. วิตามิน บี ๑	๐.๑๑ มิลลิกรัม
๙. วิตามิน บี ๒	๐.๐๑ มิลลิกรัม	๑๐. ไนอาซิน	๑.๐๐ มิลลิกรัม

เมื่อพิจารณาคุณค่าทางอาหารของเมล็ดสะตอแล้ว การบริโภคจึงมีประโยชน์ต่อร่างกายแน่ สำหรับผู้ที่รังเกียจกลิ่นสะตอ ควรแกะเมล็ดนำไปต้ม โดยเปิดหม้อ เอ๊ย..ฝาหม้อไว้ไล่กลิ่นเหม็นเขียวต้มจนสุกแล้ว เทน้ำทิ้ง จึงนำเมล็ดสะตอไปปรุงอาหาร กลิ่นที่น่ารังเกียจก็จะหายไป

เป็นไงครับ...สนใจ สะตอของดีจากบักษีได้บ้างไหม หากสนใจรีบไปหาทานเสียจะดีใจนะจะบอกให้ ปิดท้ายด้วยคอลัมน์ล่องใต้ ของบุษบา ทำพระจันทร์ ซึ่งได้เขียนว่า ● อนันต์ แจ็งกลีบ พ่อเมืองพังงา คนมีอารมณขันเขียนทั่วเมืองไทย ให้ใคร ๆ ได้รู้สรรพคุณของสะตอบักษีได้ว่ามีประโยชน์เหลือหลาย ทุกฤดูออกฝัก ผู้หญิงบักษีได้ท้องถิ่นเป็นแถว....จะปลูกสะตอเป็นไม้ยืนต้นมีผลขายได้ หรือจะปลูกป่าสะตอก็ดีทั้งนั้น แต่พ่อเมืองอนันต์บอกว่าไม่แนะนำให้ปลูกเป็นไม้ประดับจำพวกไม้ตัด เพราะไม่อยากให้ใครเรียกว่า "ตอดัดผู้ว่าอนันต์" ●

