

สะตอ ผักพื้นบ้าน กลิ่นแรงของภาคใต้

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Parkia speciosa* Hassk. ชื่ออื่น กอตอ, ลูกตอ ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน จัดให้สะตอเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ Leguminosae ซึ่งเป็นไม้จำพวกที่มีฝัก เช่นเดียวกับกระถิน ทองหลวง ถั่ว แต่ในหนังสือบางเล่มก็จัดสะตออยู่ในวงศ์ Mimosaceae คือ เป็นไม้ตระกูลเดียวกับไมยราบ จามจุรี

สะตอเป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีความสูงเฉลี่ยได้ถึง ๓๐ เมตร ต้นสูงขึ้นไปแล้วแตกกิ่งก้าน เป็นพุ่มแผ่กว้าง ลำต้นเรียบ ลอกเป็นสะเก็ดเล็กน้อย สีน้ำตาลอ่อน กิ่งก้านมีขนละเอียด ใบประกอบแบบขนนก สองชั้น ใบแขนงมีประมาณ ๑๔-๑๘ คู่ ช่อใบย่อยมีประมาณ ๓๑-๓๘ คู่ ปลายใบบนฐานใบด้านบนยกเป็นติ่ง ดอกออกเป็นช่อรวมกันเป็นกระจุก อัดกันแน่นเป็นก้อนคล้ายดอกกระถิน ช่อดอกจะห้อยระย้าอยู่ทั่วทรงพุ่ม แต่ละดอกมีก้านดอกและใบประดับรอง ประกอบด้วยช่อดอกตัวผู้ และช่อดอกสมบูรณ์เพศ กลีบดอกสีขาวนวล ดอกจะออกช่วงเดือนเมษายน หลังจากนั้น ๗๐ วัน จะสามารถเก็บฝักได้ ผลของสะตอเป็นฝักแบนกว้าง ๓-๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๓๕-๔๕ เซนติเมตร ฝักบิดเป็นเกลียวห่าง ฝักอ่อนมีสีเขียว พอแก่จะเปลี่ยนเป็นสีดำ เมล็ด สะตอ มี ลักษณะ เป็น รู ปรี เกือบกลมเรียงตามขวางกับฝัก มีสีเขียวอ่อน การขยายพันธุ์สะตอ นิยมใช้เมล็ด โดยเลือกเมล็ดจากฝักแก่ ลอกเอาเยื่อหุ้มเมล็ดออกแล้วนำไปแช่น้ำ ๑ คืน นำมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง เพาะในถุงเพาะชำหรือแปลงเพาะกล้า นอกจากเพาะเมล็ดแล้วยังมีการขยายพันธุ์โดยปักชำกิ่งและการติดตา สะตอเจริญเติบโตได้ดีตามเชิงเขาที่มีสภาพป่าสมบูรณ์ มีความชื้นในอากาศสูงจะพบทั่วไปในภาคใต้และภาคตะวันออก

สะตอในฐานะอาหาร

สะตอเป็นผักที่มีผู้นิยมกินมากชนิดหนึ่ง กินได้ทั้งยอดอ่อนและเมล็ด แต่นิยมกินเมล็ดมากกว่า (ถึงแม้เมล็ดจะมีกลิ่นเฉพาะตัวที่ค่อนข้างจะกลิ่นแรง) โดยกินเป็นผักแกล้ม (ทางใต้เรียกเป็นผักเหนาะ) คือกินกับน้ำพริกหรือแกงเผ็ดต่าง ๆ แกงกะทิ แกงส้ม โดยนิยมกินเมล็ดสดทั้งแกะเปลือกหรือไม่แกะเปลือกหุ้มเมล็ด มีรสชาติดมัน บางคนนำเมล็ดสะตอไปตัดแปลงโดยนำมาดอง ต้มหรือนำเอาทั้งฝักไปเผาไฟ เรียกว่า “ตอหมก” นอกจากกินเป็นผักแกล้มแล้ว ยังใช้เมล็ดปรุงอาหารได้อีกด้วย เช่น ผัดเผ็ด ผัดกะปิกุ้งสด และต้มกะทิ



“สะตอ ผักพื้นบ้าน กลิ่นแรงของภาคใต้” {ออนไลน์} [อ้างถึงวันที่ 30 กันยายน 2558] เข้าถึงจาก

<http://www.doctor.or.th/article/detail/2805>

สมุนไพร

ตามตำราไทยใช้เมล็ดขับลมในลำไส้ แก่ปัสสาวะปวดขัดหรือกะปริบกะปรอย หรือชุ่มชื้น หรือมีเลือดไหลหรือเกี่ยวกับไตพิการ ที่ปัสสาวะมีสีขุ่นข้น เหลืองหรือแดง และมีอาการแน่นท้อง กินอาหารไม่ได้ แพทย์แผนโบราณเชื่อว่าสะอาดช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือดได้ ผู้ที่กินสะอาดเป็นประจำจึงเป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้ด้วย