กระดานข่าวงานวิจัยใช้ได้จริง:

พืชอาหาร พืชสมุนไพร

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพิพิธภัณฑ์พืช

สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร

ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๖

มะพร้าวเต่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cycas pectinata* Buch.-Ham.

ชื่อวงศ์ CYCADACEAE

ปรง ลำต้นสูงได้ถึง 12 ม. บางครั้งแตกกิ่ง ใบยาวได้กว่า 2 ม. ก้านใบยาว 30–80 ซม. ใบโค้งเล็กน้อย ก้านใบย่อยเรียวสอบ โคนเพศผู้รูปไข่ ยาว 30–55 ซม. ใบสร้างอับไมโครสปอร์เรียวแคบ ยาว 4–6 ซม. มีขนสั้นนุ่มหนาแน่น ปลายเป็นหนามยาว 1.7–3.2 ซม. ใบสร้างอับเมกะสปอร์เรียงเป็นกลุ่ม ยาว 22–30 ซม. มีขนสั้นนุ่มหนาแน่น แผ่นใบรูปกลม ๆ ยาว 10–18 ซม. ขอบจักลึกซี่หวีถี่ ยาว 2.5–7.5 ซม. ปลายเป็นหนามยาว 3.5–7.5 ซม. ออวุลมี 2–4 เม็ด เมล็ดยาว 4.2–4.5 ซม. ผนังด้านในมีชั้นเส้นใย

ในไทยพบทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ป่าดิบแล้ง และป่าดิบเขา ความสูง 600–1,300 เมตร

การใช้ประโยชน์

มะพร้าวเต่า หรือ ปรงเขา สามารถใช้เนื้อในเมล็ดมาแปรรูปเป็นแป้งปรง สำหรับทำขนมหวานได้ มีวิธีการ ดังนี้

เลือกเมล็ดมะพร้าวเต่าที่สุกแก่เต็มที่ สังเกตจากเมล็ดกลมสมบูรณ์ เปลือกเป็นสีส้มเข้ม นำมาผ่า แกะเอาเนื้อในเมล็ดออกมา ล้างด้วยน้ำสะอาดประมาณ 3-4 ครั้ง จนน้ำทิ้งมีลักษณะใส นำเนื้อเมล็ดมาปั่นให้ละเอียด คั้นเอาเฉพาะส่วนน้ำแป้ง จากนั้น ปล่อยให้เนื้อแป้งตกตะกอนอย่างน้อย 12 ชั่วโมง หรือแช่ไว้ข้ามคืน เมื่อสังเกตดูแล้วว่าน้ำแป้งตกตะกอนดีแล้ว น้ำส่วนบนจะมีลักษณะใส รินน้ำออกเอาเฉพาะเนื้อแป้ง เนื้อแป้งสดนี้สามารถนำมาทำเป็นขนมได้เลย หรือนำไปตากในที่ร่มให้แห้งสนิท เก็บใส่ขวดโหลเก็บไว้ใช้ได้นานหลายปี

ขนมลอดช่องแป้งประพร้าวเต่า เริ่มจากนำแป้งปรงต้มในน้ำสะอาด เคี่ยวด้วยไฟปานกลางจนเนื้อแป้งข้น และมีลักษณะใส จากนั้นจึงนำมาเทใส่หม้อทำตัวเส้น ซึ่งเป็นภาชนะเจาะรูโดยรอบ ปล่อยให้เนื้อแป้งไหลลงน้ำเย็น หมั่นคน เพื่อไม่ให้ตัวเส้นติดกันเป็นก้อน เมื่อได้ตัวเส้น ลักษณะคล้ายเส้นลอดช่อง ใส่ สามารถรับประทานใส่กับน้ำกะทิที่เคี่ยวไว้กับน้ำตาลมะพร้าว อาจเพิ่มความหอมโดยการอบควันเทียนน้ำกะทิได้ รับประทานกับน้ำแข็งใส ให้รสหวานหอม ชื่นใจ

เรียบเรียงข้อมูล โดย นายบดินทร สอนสุภาพ

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพิพิธภัณฑ์พืช สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร