



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	16 ต.ค. 2551	39	13 894	3



คำว่าตอง เป็นชื่อไม้ของผู้คนล้านนา นั้นมีมากมาย ทั้งที่เป็นไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก มีทั้งที่รับประทานได้และทั้งนำส่วนต่างๆ ของไม้มาทำประโยชน์จึงทำให้เกิดความสับสนเพราะชื่อมันเรียกคล้ายกัน วันนี้จึงได้นำเรื่องต้นตองมาเล่าสู่กันฟังเพื่อกันความสับสน

ในวงสนทนามีส้มตำโดยเฉพาะตำมะม่วง ขณะเดียวกันก็มีผักกับแกล้ม ส้มตำสองสามอย่างที่แม่ค้าใส่มาเป็นของแถม คนหนึ่งในวงสั้มตำกล่าวว่า "นี่คือยอดดาว" แต่อีกคนหนึ่งค้านว่า "บ๊ิไ้่นี่คือยอดต้นตองที่ใช้แกล้มส้มตำมะม่วงเท่านั้น"

ในวงก็เลยมีการถกเถียงกันยาวยืด พร้อมๆกับรับประทานส้มตำมะม่วงอย่างอร่อยลิ้น แถมเด็ดยอดต้นตองเป็นกับแกล้มไปด้วย

ผักดาวตองเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	16 ต.ค. 2551	39	13894	3

ตอง ต้นไม้คนล้านนา พะยูนการนำยอดไม้มาทำอาหาร

มีกลิ่นคาวคล้ายสนิมทองเหลือง ผู้คนจึงเรียกกันว่า "คาวตอง" ส่วนมากจะใช้กับแก้มลักลาบ หลัเพื่อดับกลิ่นคาว ปัจจุบันทางการแพทย์สกัดเอาน้ำผักคาวตองมาดื่มเป็นสมุนไพรราคาแพงขวดหนึ่งก็ราวๆ พันกว่าบาท แพงแต่แพงว่า แต่หากจะนำมาทำยาป้องกันโรคไวรัส โรคผิวหนัง ต้องพลิกดูหลังใบผักคาวตองมีสีแดง จึงจะดีมีสรรพคุณแก้โรคดังกล่าวได้

ส่วนใบของที่กำลังพูดถึงมันเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ภาษาภาคกลางเรียกว่า "ต้นทองหลาง" มีทั้งใบสีทองแถบเหลืองดงาม และมีใบสีเขียวทั่วไป ยอดของต้นไม้นี้แหละ

เด็ดเอามาแก้มลักพวก ล้มตำหรือผู้คนล้านนาเรียกกันว่า กินกับตำส้ม" มีรสจี๊ดอมฝาดนิดๆ เพื่อลดความเผ็ดร้อนและรักษาโรคกระเพาะได้ดี

นอกจากเอายอดมาใช้เป็นอาหารกับแก้มลักล้มตำแล้ว ผู้

คนล้านนาสมัยก่อนยังทะเอาหนามต้นตองมาทำฟอมเบ็ด (ฟ่อนเบ็ด) เวลาตกเบ็ดฟอมที่ทำด้วยหนามต้นตองจะลอยน้ำได้ดีเพราะเบา กว่าฟ่อนหรือฟอมที่ทำจากไม้ชนิดอื่นๆ การขยายพันธุ์ต้นตองสามารถตัดชำได้ดีและโตเร็ว

ที่กล่าวมาทั้งหมดคิดว่าท่านที่กำลังสับสนระหว่างต้นตองกับผักคาวตองก็คงจะแยกออกแล้วละเนื้อหมูเฮา

แหล่งข้อมูล ภาพใบต้นตองสวนชาปิ้งหินไฟ แหล่งเรียนรู้พะยูนล้านนา บ้านป่ารวก ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

นิคม พรหมมาเทพย์



ใบผักต้นตอง