



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	24 ก.พ. 2556	43	15485	5



ง่ายน้อยเดียว

ง่ายน้อยเดียวหรือง่ายนิดเดียวในภาษาไทยกลาง มีความหมายว่าไม่เกินไปปัญหาหรือไม่เกินกำลังหรือไม่เกินความสามารถของตนเอง ถ้าเป็นคำสุภาษิตฟังเพี้ยนก็จะพูดว่า "เรื่องกล้วย ๆ" หรือ "ง่ายเหมือนปอกกล้วยเข้าปาก" ถ้าพูดหยอกล้อกันเล่น ๆ ว่า ถ้าใครชอบกินกล้วยก็แสดงว่าอดีตชาติที่ผ่านมาเคยเกิดเป็นลิงมาก่อน เพราะเหตุว่าลิงมันชอบกินกล้วย และกล้วยเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งที่ขยายพันธุ์ด้วยการแตกหน่อ กล้วยนั้นมีหลายพันธุ์หลายชนิดตามข้อมูลของกรมส่งเสริมการเกษตร ที่จัดประชุมสัมมนากล้วยนานาชาติ เมื่อ 2544 มีกล้วยมากกว่า 50 ชนิด เช่น กล้วยหอมทอง กล้วยไข่โบราณ กล้วยน้ำไผ่ กล้วยน้ำนม กล้วยหักมุก กล้วยนิ้วมือนาง กล้วยงาช้าง เป็นต้น แต่ที่ยากเขียนถึงมากที่สุดคือกล้วยน้ำหว้าหรือกล้วยใต้ของพี่น้องชาวล้านนาเรา เหตุผลเพราะว่าผมโตมาด้วยกล้วยชนิดนี้ ตอนยังเป็นทารกหรือเด็กเล็กแม่ก็ตำหรือบดหรือหว่าใส่ปากกล้วยน้ำหว้าให้รับประทานจนเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ในวันนี้ คนล้านนารุ่นก่อนท่านก็เลี้ยงละอ่อนน้อยหรือทารกด้วยกล้วยน้ำหว้าและน้ำนมของแม่ และไม่เคยเห็นมีอาหารพิเศษหรืออาหารเสริมอย่างในปัจจุบัน โดยส่วนตัวมีความเชื่อว่ากล้วยน้ำหว้านี้มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าที่นักโภชนาการหรือนักวิทยาศาสตร์วิเคราะห์ออกมา ประโยชน์ของกล้วยน้ำหว้านี้มีมากมาย เช่น



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	24 ก.พ. 2556	43	15485	5

ลำต้นของกล้วย ใช้ทำเป็นอาหารที่เรียกว่า"แกงหยวก" จนเกิดคำพูดกันเล่น ๆ ว่า "แกงหยวกใส่ต้นกล้วย" ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มให้เปื่อยและนำไปผสมกับแกบเป็นอาหารให้หมูกิน ใช้ทำเป็นกระทงเรียกว่ากระทงกบกล้วย ใช้ตกแต่งบริเวณฐานเชิงตะกอน เรียกว่าฉลุกล้วย ขณะที่ยังดิบอยู่ใช้เป็นรางน้ำ ใช้ทำเป็นที่บรรจุสิ่งของเครื่องเซ่นไหว้ที่เรียกว่าสะตวง เพื่อบูชาท้าวจตุโลกบาล สวดถือนถึงอัมพมคตต่าง ๆ น้ำของลำต้นใช้ผสมดินปืน โดยขณะที่เราตำหรือบดดินประสิว (ดินไฟ) และกำมะถัน (มาด) เพื่อให้ทั้งสองส่วนผสมกันได้ดีและไม่เกิดฝุ่นฟุ้งกระจาย ต้องใช้น้ำจากกบกล้วย น้ำจากกบกล้วยจะมีเมือกอ่อน ๆ สามารถยึดติดดินประสิวและกำมะถันไม่ให้ฟุ้งกระจายได้ดีกว่าน้ำเปล่า ๆ

ใบของกล้วย ใช้ห่อขนมหรือทำอาหารเช่น ขนมเทียน ข้าวต้มมัด ห่อหมกเนื้อหมู ปลา ไก่ ใช้ห่อพืชผักผลไม้หรือรองกันแข็ง ทำกระทงใบตอง ทำกรวยดอกไม้ ใช้ห่อใบเมี่ยง ทำให้

แห้งใช้ฆวนบุหรือยาสูบ หรือบุหรี่ยี่โย ใช้รองเป็นพื้นนอนสำหรับผู้ป่วยที่ถูกน้ำร้อนลวกหรือไฟไหม้ เพราะเหตุว่าใบตองมีคุณสมบัติไม่ติดหนังของผู้ป่วย ใบแห้งใช้รองกันไ้เพื่อทำกล้วยนึ่งให้สุกและกล้วยที่นึ่งนั้นจะมีสีดำ

ก้านกล้วย ใช้เป็นของเล่นเด็ก เช่น ใช้ทำปืนกล ทำเป็นม้าก้านกล้วย ก้านที่แห้งใช้ห่อดินปืน (เผ่า) เพื่อทำเป็นดอกไม้ไฟ (บอกไฟข้าวต้ม) ก้านดิบตัดตรง ๆ หรือเฉียง ๆ แล้วใช้จุ่มสีและลงบนพื้นกระดาษทำเป็นรูปดอกไม้หรืองานศิลปะด้านอื่น ๆ

รากเหง้าของกล้วย ใช้ขยายพันธุ์ ถ้าหากเน่าเสีย (หัวกล้วยเน่า) ใช้เป็นยารักษาหมาขี้เรื้อน ซึ่งหัวกล้วยเน่าจะมีความเย็นและอาจจะมีสารบางอย่างเป็นตัวยา เมื่อนำไปถูตัวหมาที่เป็นโรคเรื้อน ใช้เวลาไม่นานนักผิวหนังของหมาก็จะตกสะเก็ด และหายไป ในที่สุด

ผลของกล้วย ใช้รับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ตลอดจนแปรรูปเป็นอาหารหวานได้หลายชนิด เช่น กล้วยตาก กล้วยอบ กล้วยบวชชี กล้วยเชื่อม กล้วยฉาบ กล้วยทอด ทำเป็นไส้ข้าวต้มมัด เป็นต้น



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	24 ก.พ. 2556	43	15485	5

ปลีของกล้วย ใช้เป็นอาหารเช่น แกงหรือปลีกล้วย ใช้
จิ้มหรือกินกับเต้าเจี้ยว หั่นเป็นฝอย ๆ กินกับ ขนมหินน้ำยา มีบาง
ท่านบอกว่าหั่นปลีนำไปเผาไฟ แล้วนำมาต้มกับน้ำเปล่า ๆ แล้วเอา
น้ำที่ต้มนั้นมาดื่ม เชื่อว่าสามารถแก้โรคเบาหวานได้

วิธีการเอาผลกล้วยลงจากต้น เราตอนโคนลำต้นทั้งลำ จึง
จะได้กล้วยทั้งหมด ภาษาล้านนาเรียกว่า "เครือ" ลำต้นที่โคนและ
ก้านใบที่ตัดแล้ว ถ้าหากไม่ใช่ประโยชน์อย่างอื่นก็นำมาตัดเป็น
ท่อน ๆ (เป็นก้อม ๆ) ขนาดความยาวไม่เกิน 50 เซนติเมตร แล้ว
นำมาวางรอบโคนต้นอื่น ๆ ทั้งนี้ เพื่อรักษาหน้าดินให้มีความชุ่มชื้น
อยู่เสมอ พอถึงฤดูหนาวบางครั้งกลางคืนอากาศเย็น กลางวันอากาศ
ร้อน ถ้าเราไม่รักษาความชุ่มชื้นให้กับต้นกล้วยแล้ว จะทำให้ต้น
กล้วยนั้นตาย เรียกว่า ต้นกล้วยตายพราย การโค่นลำต้นกล้วย
เพื่อเอาผลนั้น ภาษาล้านนาเรียกว่า "ปล้ำเก้าเอาหน่วย" แต่หาก
เป็นคำสุภาพดีฟังเพี้ยนแล้ว ก็จะมีความหมายว่า เข้าหาผู้ใหญ่ก่อน
จะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ลูกสาวเขาสวยงาม มีชายหมายปองหลาย
คน วิธีการของบุคคลที่หมายปองนั้นมักจะเข้าหาบิดามารดาหรือ
ผู้ใหญ่ก่อน หากบิดามารดาหรือผู้ใหญ่เห็นชอบด้วยแล้ว สิ่งทีคิด
ว่ามันยากมันก็จะกลับง่ายเพียงนิดเดียว หรือง่ายเหมือนพลิกฝ่ามือ
ยังไ้ ๆ ลูกสาวก็ต้องเชื่อฟังบิดามารดาอยู่แล้ว บิดามารดาก็เปรียบ
เสมือนต้นกล้วย และลูกสาวก็เปรียบเสมือนผลของกล้วย เมื่อเรา
โค่นลำต้นแล้วลูกมันจะหนีไปไหนได้ แต่หากเป็นยุคสมัยปัจจุบัน
มันคงป่ายน่วยน้อยเดี๋ยวย่างที่เขียน.

สมทบ พาวรทิศ