

ความเป็นมาของเห็ด (บ้านสามเรือน)

ในอดีตประชาชนบ้านสามเรือนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลักคือ การทำเกษตร แต่ได้มีคนในชุมชนบ้านสามเรือน นำความรู้เรื่องการเพาะเห็ดมาประกอบอาชีพเสริม และสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว คนในชุมชนจึงได้เรียนรู้และนำมาพัฒนาจนเป็นอาชีพหลักของคนในชุมชนบ้านสามเรือน เห็ดที่มีการผลิตมากที่สุดคือ เห็ดหูหนู รองลงมาคือเห็ดนางรมฮังการี และเห็ดนางฟ้าภูฎาน นอกจากนี้มีการผลิต เห็ดยานางิ และเห็ดเป่าฮื้อ บ้างเล็กน้อย และเห็ดที่เป็นผลิตภัณฑ์สร้างชื่อให้กับบ้านสามเรือน คือเห็ดหูหนู

นายเรียน ร้อยนาค เป็นผู้สนใจและพัฒนาการเพาะเห็ดมาตั้งแต่แรก มีการลองผิดลองถูกมามากมาย จนปัจจุบันประสบความสำเร็จในการเพาะเห็ดครบวงจร

เห็ดของบ้านสามเรือนที่มีการผลิตมากที่สุด



1. เห็ดนางรมฮังการี นิยมดอกขาวใหญ่ จะเพาะเลี้ยงในช่วงฤดูร้อน

2. เห็ดนางฟ้า มีลักษณะดอกเห็ดคล้ายเห็ดเป่าฮื้อ และเห็ดนางรม ดอกเห็ดมีสีขาวจนถึงสีน้ำตาลอ่อน หมวกดอกเนื้อแน่นสี มีการเจริญเติบโตได้ดีในช่วงหน้าร้อน ประมาณเดือนเมษายน



3. เห็ดหูหนู มีสีน้ำตาลอ่อน สีน้ำตาลดำหรือปนแดง ลักษณะใสคล้ายแผ่นวุ้นแต่เหนียว ขอบหมวกหยักเป็นคลื่นหรือมีรอยจีบ สภาพอากาศเหมาะกับการเพาะเห็ดในช่วงที่มีอากาศร้อนชื้น

เห็ดที่เพาะเลี้ยงเฉพาะตามฤดู หรือเพาะเล่นๆ

1. เห็ดนางรมดำ เป็นพันธุ์ใหม่ แดกพันธุ์มาจากนางรมฮังการี ดอกเป็นสีเทา เนื้อและรสชาติเหมือนกันทั้งหมด
2. เห็ดขอนขาว เป็นเห็ดสีขาวยาวและมีกรวยตีนคล้ายแตรเกิดดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มโคน จะเพาะในช่วงหน้าร้อนเท่านั้น
3. เห็ดกระด้าง มีลักษณะหมวกเห็ดเป็นรูปกรวยลึกลับคล้ายพัด สีขาวนวลหรือน้ำตาลอ่อนปนเทา จะเพาะในหน้าร้อน มีเพาะแค่เจ้าเดียว
4. เห็ดยานางิ เป็นเห็ดโคลนญี่ปุ่น (มะสึโอะ ยานางิ) ลักษณะของดอกเห็ดมีสีน้ำตาลอ่อน จนถึงน้ำตาลออกส้ม ก้านดอกสีขาวเนื้อจะแน่น
5. เห็ดเป่าฮื้อ เป็นเห็ดตระกูลเดียวกับเห็ดนางฟ้าและนางรม เห็ดเป่าฮื้อเป็นเห็ดที่มีหมวกเห็ดเป็นสีครีมถึงสีเทาเข้ม ผิวดอกแห้งขอบหมวกม้วนงอลงเล็กน้อย
6. เห็ดหลินจือ เป็นเห็ดที่มีขนาดใหญ่ มีสีเข้ม มีพื้นผิวมันวาว มีลักษณะคล้ายไม้ และมีรสขม มีประวัติศาสตร์ยาวนานในการใช้เห็ดหลินจือเพื่อรักษาหรือบำรุงสุขภาพในประเทศแถบเอเชีย

ขั้นตอนในการทำเชื้อเห็ด



1. ทำอาหารเลี้ยงเชื้อ โดยนำมันฝรั่ง ผงวุ้น น้ำตาลกลูโคส มาผสมกับมันฝรั่งต้มแต่น้ำ นำน้ำมาผสม แล้วนึ่งฆ่าเชื้อ ระบบบอโต้เคลฟ สเตอริไรส์ 121 องศาเซลเซียส ประมาณ 30 นาที
2. ทำการเลี้ยงเชื้อในห้อง Lab โดยการนำดอกเห็ดที่สมบูรณ์ เมื่อนำเห็ดอะไรมาาก็จะเป็นเชื้อเห็ดนั้น ฉีกดอกเห็ดออกแล้วเอาเนื้อเห็ดข้างในใส่ไปในอาหารเลี้ยงเชื้อ



3. เมื่อเจริญเติบโตเป็นวงจนเต็ม ใช้เวลา 15 วัน จึงเข้าขั้นตอนผลิตหัวเชื้อเมล็ดข้าวฟ่าง ต้มให้สุก ผึ่งให้แห้ง แล้วรอกลงขวด อุดสำลี และปิดกระดาษ

4. จากนั้นเอาไปนึ่ง นึ่งเสร็จตัดตัวแรกมาใส่ในขวดหัวเชื้อ มันจะไปขยายในเมล็ดข้าวฟ่างแทน เมล็ดข้าวฟ่างเปรียบเสมือน เมล็ดพันธุ์เห็ด
5. ใน 1 ขวดต่อเชื้อได้ 70 - 100 ขวด พอต่อเชื้อเสร็จ ก็นำมาพักไว้ในห้องพักเชื้อ

วัตถุดิบในการทำก้อนเห็ด

1. ขี้เลื่อย ไม้ยางพาราแห้ง 100 กิโลกรัม
2. แป้งข้าวสาลีหรือน้ำตาล 3-4 กิโลกรัม
3. รำละเอียด 5 กิโลกรัม
4. ข้าวโพดป่น 3-5 กิโลกรัม
5. ดิเกลื้อ 0.2 กิโลกรัม
6. ปูนขาว 0.5-1 กิโลกรัม
7. น้ำสะอาด 70-80 กิโลกรัม

กระบวนการขั้นตอนการทำก้อนเห็ด



นำส่วนผสมต่างๆมาคลุกเคล้าผสมให้เข้ากัน ค่อยๆผสมน้ำลงไป ให้ขี้เลื่อยมีความชื้น ประมาณ 60-70 % ทดสอบโดยใช้มือกำส่วนผสมขึ้นมาแล้วบีบดูเมื่อคลายมือออก หากขี้เลื่อยมีความชื้นพอเหมาะขี้เลื่อยอาจจะแบ่งออกเป็น 2-3 ก้อนใหญ่เท่านั้น ไม่แตกละเอียดเป็นก้อนเล็กๆ ซึ่งแสดงว่าถ้าแห้งเกินไป จับเป็นก้อนใหญ่เพียงนิดเดียว ก็จะทำให้ชื้นเกินไป เมื่อส่วนผสมได้ที่แล้ว บรรจุลงถุงพลาสติกทนความร้อนประมาณ 8-10 ซีด อัดก้อนให้แน่นพอสมควร ส่วนปากถุงใส่คอขวด ใช้ยางรัด อุดจุก สำลปิดทับด้วยกระดาษอีกชั้น นำไปนึ่งด้วยหม้อนึ่งนาน 3-4 ชั่วโมง นับจากน้ำเดือด เมื่อนำออกมาตั้งไว้ให้เย็น ทำการเขี่ยเชื้อเห็ดลงไป แล้วนำไปบ่ม

การบ่มก้อนเชื้อให้เห็ดเจริญเร็วขึ้น

หลังจากการเขี่ยเชื้อเรียบร้อยแล้ว ให้นำก้อนเชื้อไปบ่มไว้ในห้องที่มีอุณหภูมิสม่ำเสมอ ในการบ่มเชื้อ ถ้าต้องการให้เชื้อเห็ดเจริญเร็ว ควรจะปฏิบัติดังนี้

1. อุณหภูมิที่ใช้บ่มควรอยู่ที่ 25-30 องศาเซลเซียส หรืออุณหภูมิห้อง
2. ในระยะแรกของการเดินของเส้นใยเห็ดหูหนู ไม่ต้องให้มีอากาศถ่ายเทมากนัก ถ้าอากาศไม่ถ่ายเทและมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สะสมไว้มาก เส้นใยเห็ดหูหนูจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นในระยะ 10 วันแรกของการบ่มเชื้อไม่ควรให้มีลมโกรกมากนัก
3. ในระยะที่เส้นใยเจริญเต็มที่แล้ว ซึ่งใช้เวลาประมาณ 30-45 วัน ในระยะนี้จำเป็นต้องให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกและให้ก้อนเชื้อถูกแสงสว่างบ้าง ซึ่งจะช่วยให้เส้นใยมีการสะสมอาหารและรวมตัวกันเป็นดอกเห็ดเล็กๆภายในถุง
4. ก้อนเชื้อที่เส้นใยเดินเต็ม พร้อมที่จะเปิดดอกได้ ไม่ควรเก็บนานเกิน 15 วัน เพราะก้อนเชื้อจะแก่เมื่อเอาไปใช้ จะเจริญเป็นดอกช้ำมากหรือไม่เจริญ ควรเก็บในที่ที่มีอากาศค่อนข้างเย็น จะทำให้ก้อนเชื้อแก่นั่นเสื่อมช้าลง

ขั้นตอนการเปิดดอก

เมื่อเส้นใยเห็ดหูหนูเจริญเต็มก้อนเชื้อแล้ว การทำให้เห็ดเกิดดอก ควรปฏิบัติดังนี้

1. การกรีดถุง ให้ถอดคอขวดพลาสติกออก แล้วรวบปากถุงใช้ยางรัดให้แน่น แล้วใช้มีดคมๆกรีดข้างถุง โดยรอบ กรีดเป็นรูปกากบาทเล็กๆหรือเป็นช่วงสั้นๆประมาณ 1 นิ้ว สำหรับเห็ดหูหนูไม่นิยมเปิดปากถุงหรือเปลือกถุง เพราะขนาดดอกที่ออกจะใหญ่ มักเป็นที่นิยมของตลาดและการกรีดเป็นช่วงยาวๆก็เพราะดอกเห็ดที่ออกจะติดกันเป็นแถวยาวตามรอยกรีด และจะมีขนาดดอกไม่เสมอกันตั้งแต่ ขนาดที่

เก็บไว้ทานได้จนถึงขนาดที่เริ่มเป็นตุ่มเวลาเก็บให้หมด เพราะจะอยู่ติดกัน ดอกที่เล็กอยู่และมีโอกาสโตได้อีกจะเสียไป



2. วางก้อนก่อนเชื่อมบนชั้น คล้ายกับเห็ดนางรมเป่าฮื้อ โดยให้แต่ละถุงห่างกันประมาณ 5-7 เซนติเมตร ถ้าวางห่างกันมากเกินไป จะเกิดผลเสียคือสิ้นเปลืองพื้นที่โดยเปล่า ความชื้นไม่เพียงพอ เพราะ ระยะก่อนเชื่อมห่างกันมาก จึงทำให้ได้จำนวนถุงน้อยและสิ้นเปลืองเวลา ในการรดน้ำดอกเห็ดที่ได้จะขนยาว ดอกหนา ไม่เป็นที่นิยมของตลาด

ข้อพึงระวังในการเพาะเห็ด

1. อุณหภูมิเห็ดหูหนู สามารถเจริญได้ดีในทุกสภาพอากาศของไทย ในช่วงอุณหภูมิ 15-35 องศาเซลเซียส แต่ช่วงอุณหภูมิ ที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 12 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่า 35 องศาเซลเซียส เส้นใยจะไม่ค่อยเจริญเติบโต ถ้าอุณหภูมิต่ำดอกเห็ดจะหนาผิดปกติ มีขนยาว เจริญเติบโตช้าและผลผลิตต่ำ แต่ถ้าอุณหภูมิสูง ดอกเห็ดจะมีขนาดเล็ก ผลผลิตต่ำ
2. ความชื้น ปกติต้องการความชื้นในอากาศสูงมาก ความชื้นสัมพัทธ์ไม่ควรต่ำกว่า 80 % โดยเฉพาะในระยะเวลาที่เห็ดใกล้ออกดอก ควรมีความชื้นสัมพัทธ์ไม่ต่ำกว่า 95 %
3. แสงสว่างปกติ ไม่จำเป็นนัก แต่ในช่วงที่เส้นใยเจริญเติบโต หากมีแสงมากจะทำให้เส้นใยเดินช้าแก่เร็ว จึงควรเลี้ยงเส้นใยในห้องที่ค่อนข้างมืดสำหรับในช่วงที่เห็ดเริ่มออกดอก ถ้าแสงมากเกินไป ดอกเห็ดจะมีสีคล้ำ ขนยาว แต่ถ้าแสงน้อยดอกเห็ดจะซีด

4. การถ่ายเทอากาศ การถ่ายเทอากาศในโรงเรือนนับว่ามีความสำคัญมาก ถ้าการถ่ายเทอากาศไม่ดี และมีการสะสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มากๆ ดอกเห็ดจะไม่บาน แต่จะมีลักษณะเป็นแท่งคล้าย กระบอง แต่ถ้าอากาศถ่ายเทมากเกินไป จะทำให้ดอกเห็ดมีลักษณะแข็งกระด้าง มีขนยาว จึงนิยม เพาะในโรงเรือนที่มุงด้วยจากหรือหญ้าคา และบุด้วยพลาสติกภายในพร้อมกับเจาะพลาสติกเป็นช่อง ระบายอากาศให้ถ่ายเทพอสมควร
5. สภาพความเป็นกรด-ด่าง เห็ดหูหนู เจริญได้ดีในสภาพเป็นกลาง หรือ เป็นกรดเล็กน้อย ประมาณ 4.5-7.5 คล้ายกับเชื้อราทั่วไป ในการเพาะเห็ดหูหนูจึงควรปรับสภาพของอาหารให้เหมาะกับการ เจริญเติบโต

การดูแลการทำเชื้อ

ทำชั้นให้เหนือพื้น 5 เซนติเมตร เพื่อป้องกันตัวไรไม่ให้เข้าสู่หัวเชื้อเห็ด แต่ที่อื่นไม่นิยมทำ ถ้าวางไว้กับพื้น เสี่ยงต่อความเสียหายของหัวเชื้อเห็ด ในการป้องกันตัวไร ควรรู้ความเคลื่อนไหวของมัน มันสามารถแพร่พันธุ์ได้ไว ภายใน 7 วัน ท้อง 1 ครั้ง สามารถออกลูกประมาณ 200 ตัว ในการบ่มเห็ด 1 เดือน ถ้าเข้าไปได้ 1 ตัว สามารถแพร่ลูกได้ 8 ล้านตัว มีผลเสียต่อเห็ดทั้งโรงเห็ด แต่ตัวไรไม่สามารถบินได้หรือปีนได้ จึงควรวางหัวเชื้อเห็ดให้เหนือพื้น 5 เซนติเมตร

สรรพคุณทางยาของเห็ด

- เห็ดหูหนู เพิ่มภูมิคุ้มกันรักษาโรคกระเพาะและริดสีดวง
- เห็ดนางรมและเห็ดนางฟ้า ป้องกันโรคหวัดและช่วยการไหลเวียนเลือด
- เห็ดหลินจือ มีสารต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
- เห็ดขอนขาว มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันและยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยแก้พิษไข้ และขับของเสียออกจากร่างกาย
- เห็ดกระด้าง ยับยั้งการเติบโตเซลล์มะเร็ง กรด eburicoic ที่สามารถใช้สังเคราะห์สารประกอบสเตอริลลอยด์ ที่มีบทบาทในการควบคุมร่างกายคนเรา
- เห็ดยานางิ ช่วยต้าน และ ป้องกันมะเร็ง ลดไขมัน และโคเลสเตอรอลในเลือด ช่วยล้างพิษที่สะสมในตับพิษพวกอนุมูลอิสระ อัลฟาโทอกซิล
- เห็ดเป่าฮื้อ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยรักษาโรคกระเพาะ ช่วยป้องกันโรคท้องผูก และมีส่วนช่วยลดการอักเสบ

อาหารที่แปรรูปจากเห็ด

- เห็ดสามรส (บ้านสามเรือนทำอยู่ นำไปขายตามงาน จัดบูธ)
- น้ำพริกเห็ด (บ้านสามเรือนทำอยู่ นำไปขายตามงาน จัดบูธ)
- เห็ดย่าง จิ้มน้ำจิ้มซีฟู้ด
- เห็ดชุบแป้งทอด
- เห็ดทอดกรอบ
- ทอดมันเห็ด
- สลิมเห็ด (เป็นขนมหวาน เหมาะสำหรับทานเป็นอาหารว่างได้)