

การเพาะเห็ดขอนขาว

ส่วนประกอบของเห็ดขอนขาวที่ได้จากการเพาะ 100 กรัม (ดอกสด)

รายการ	น้ำหนัก/กรัม	รายการ	น้ำหนัก/กรัม
ความชื้น	89.90	เหล็ก	1.60
คาร์โบไฮเดรต	5.08	วิตามินบี 2	0.15
แคลเซียม	6.44	ไขมัน	0.048
วิตามินบี 1	0.006	เถ้า	0.677
โปรตีน	2.73	ฟอสฟอรัส	83.56
เยื่อใย	0.487	ไนอาซิน	3.11

วัสดุ อุปกรณ์ ที่สำคัญในการเพาะเห็ดขอนขาว

วัสดุเพาะเห็ด วัสดุเพาะที่นิยมมากที่สุด คือขี้เลื่อยจากไม้เนื้ออ่อน เช่น ไม้ยางพารา ไม้จิ้ง ไม้หนุ่น ไม้ก้ามปู ไม้กระถิน ฌรงค์ กากเป็นไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้มะขาม ไม้ทุเรียน ไม้ขนุน ต้องทำการหมักสลายขี้เลื่อยก่อน วัสดุเพาะที่นิยมกรณีที่ไม่ขี้เลื่อย คือ ฟางข้าว ต้นข้าวโพดต้นข้าวฟ่าง วัสดุเพาะดังกล่าวนี้หากนำไปเพาะเห็ด จะทำให้ผลผลิตค่อนข้างสูง คุณภาพดี ไม่มีกลิ่นไม้ รสชาติดีกว่า แต่ต้องทำการหมักจนกว่าวัสดุเพาะจะนุ่มและหอม จึงจะสามารถนำไปเพาะเห็ดได้

สูตรอาหาร เห็ดเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ดังนั้นการที่จะเพาะเห็ดให้ได้ผลผลิตสูง คุณภาพดีควรทำการเสริมหรือเติมธาตุอาหารที่เห็ดต้องการเข้าไปให้ครบถ้วน สูตรอาหารต่างๆ ไปมีดังนี้

1. ขี้เลื่อยแห้ง 100 กก.
2. รำละเอียด 10 กก.
3. ไบโกระถินป่น 3 กก.
4. ข้าวโพดป่นหรือแป้ง 1 กก.
5. ลำหูล้า 1 กก.
6. หินฟอสเฟต 1 กก.

7. ปูนโดโลไมท์หรือปูนขาว 1 กก.

8. ดิเกลื้อ 0.1 กก.

การบรรจุถุงพลาสติก ถุงพลาสติกที่นำมาบรรจุวัสดุเพาะเห็ดนิยมใช้ถุงกันร้อน ขนาด 6.5×12.5 นิ้วหนา 0.10 มม. พับกันเรียบร้อยแล้ว สำหรับวัสดุเพาะที่เป็นขี้เลื่อย ถ้าเป็นฟางใช้ถุง ขนาด 9×13 นิ้วหนา 10 มม. การบรรจุวัสดุเพาะลงในถุงนั้นควรบรรจุประมาณ 3 ใน 4 ของความสูง กด ทบ เพื่อให้วัสดุเพาะแน่นพอสมควรหรือพยายามให้อากาศเหลือน้อยที่สุดในถุง แล้วจึงใส่คอขวด อุดด้วยจุกลักษณะคล้ายคอขวดทำด้วยพลาสติกและขัดสำลี

การนึ่งฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ การนึ่งฆ่าเชื้อจุลินทรีย์นั้นจะนึ่งด้วยหม้อนึ่งแบบไอน้ำก็ได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ควรระวังคือ

1. อุณหภูมิที่ใช้ คืออุณหภูมิน้ำเดือดธรรมดา 98-100 องศาเซลเซียส
2. ต้องไล่อากาศออกให้สม่ำเสมอ เพราะนอกจากนี้เพื่อฆ่าเชื้อโรคแล้ว จะต้องไล่ก๊าซพิษออกให้หมด ด้วยวิธีการทดสอบว่าไล่ก๊าซพิษออกหมดหรือยังให้สังเกตจากกลิ่นด้วยการผ่าก้อนเชื้อและดมดูหรือดมกลิ่นไอที่ระบายออกมาจากหม้อนึ่ง ขณะที่ทำการนึ่ง ใช้เวลาการนึ่งนับตั้งแต่น้ำเดือด ฟันออกจากปากท่อระบายไอออกอย่างสม่ำเสมอ จึงทำการจับเวลา การจะใช้เวลานานเท่าไรขึ้นอยู่กับชนิดและขนาดของหม้อนึ่ง โดยปกติหากเป็นหม้อนึ่งขนาดเล็กที่นึ่งได้ไม่เกิน 100 ก้อน ใช้เวลานึ่งประมาณ 2-3 ชม. ขนาดไม่เกิน 1,000 ก้อน ใช้เวลานึ่ง 3-4 ชม. หากใหญ่กว่านั้นให้ใช้เวลา 4-6 ชม.
3. เมื่อนึ่งสุกแล้ว เอาออกจากหม้อนึ่งไว้ในที่สะอาด จะให้คิดวาลคุมด้วยมุ้งผ้าฝ้าย เพื่อกันไม่ให้ฝุ่นหรือเชื้อโรคตกลงไป

การแช่เชื้อ สำหรับหัวเชื้อที่ใช้ควรเป็นเชื้อบริสุทธิ์ ไม่มีการถ่ายเชื้อหลายครั้งก่อนแช่เชื้อควรทำการแช่เมล็ดข้าวฟ่างแยกออกจากกันก่อน 1-2 วัน เพื่อประโยชน์ ดังนี้

1. สะดวกแก่การนำไปใช้
2. เพื่อให้เมล็ดข้าวฟ่างแยกออกจากกัน เส้นใยเห็ดยังได้รับความบอบช้ำอยู่ หากนำไปใช้เลย อาจถูกเชื้อโรคเข้าไปทำลายหรือแข่งขันได้

3. เพื่อให้เชื้อเห็ดเจริญเข้าไปในเนื้อเมล็ดข้าวฟ่างมากขึ้น เพราะระยะแรกเส้นใยเห็ดเจริญเฉพาะบริเวณรอบๆ เมล็ดนั้นจะทำให้ระยะขาดและเชื้อเห็ดพุ่งแรงมาก

4. ลดความเสี่ยงทั้งนี้เนื่องจาก หากเชื้อไม่บริสุทธิ์ หลังจากทำการแช่แล้วเชื้อคู่แข่งที่แฝงติดอยู่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วกว่า เชื้อเห็ดจะไม่เจริญหรือเจริญไม่สม่ำเสมอ ก็คัดทิ้งออกก่อนที่จะนำไปใช้เพราะหากเชื้อไม่บริสุทธิ์เมื่อเอาไปใช้ก้อนเห็ดที่ใช้หัวเชื้อขวดนั้นก็ถึงเสียทั้งชุดหัวเชื้อเห็ดก็ยังไม่นำไปใช้เมื่อเชื้อเห็ดเจริญเต็มเมล็ดข้าวฟ่างแล้ว หากยังไม่นำไปใช้ควรทำการแช่ แล้วเก็บไว้ในตู้เย็นชั้นแช่แข็งที่อุณหภูมิประมาณ 8-10 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นานเป็นเดือนก่อนใช้นำมาแช่แช่เก็บไว้อีก 2-3 วัน เพื่อให้เส้นใยเห็ดฟื้นตัวเสียก่อน วิธีการแช่เชื้อหลังจากที่ก้อนวัสดุเพาะที่ผ่านการนึ่งฆ่าเชื้อแล้ว ให้นำเอาเข้ามาในห้องที่สะอาดหรือสถานที่ที่ทำการแช่เชื้อ ถ้าเป็นห้องแช่เชื้อควรเป็นห้องที่สะอาด ก่อนและหลังการนำเอาของเข้ามาในห้องแช่เชื้อ ควรทำความสะอาดสะอาดพื้นห้องทุกครั้ง ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ น้ำยาคลอรีนผสมน้ำเช็ดหรือถูพื้น ข้างฝาทุกๆ 10-15 วัน ควรปิดห้องเพื่อทำการอบฆ่าเชื้อในบรรยากาศหรือตามซอก ตามมุม โดยใช้ด่างทับทิมผสมฟอร์มาลิน อบทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง หากไม่มีห้องแช่เชื้อ ให้ใช้มุ้งผ้าฝ้ายที่สะอาดคลุมกองก้อนวัสดุเพาะแล้ว จึงทำการแช่เชื้อเห็ดลงไปก่อนที่จะทำการแช่เชื้อลงไปนั้นให้ใช้ แอลกอฮอล์ หรือ น้ำยาคลอรีน เช็ดปากขวดหัวเชื้อก่อนจากนั้นจึงเทหัวเชื้อใส่เข้าไปยังปากถุงอย่างรวดเร็วโดยการเปิดจุกประหยัดสำลีออก ใส่หัวเชื้อลงไป 15-20 เมล็ด ก็พอ รีบปิดปากถุงตามเดิมทันที จากนั้นจึงทำการเทหัวเชื้อในถุงต่อไปทันที หากเป็นไปได้อย่าพยายามดึงขวดหัวเชื้อขึ้น เพราะเท่ากับเป็นการดูดเอาอากาศที่สกปรกเข้าไป หัวเชื้อเห็ด 1 ขวด แช่ได้ 50 ถุง

การบ่มเชื้อ หลังจากการใส่หัวเชื้อเห็ดลงไปแล้ว นำเอาไปบ่มในห้อง สำหรับการบ่มเชื้อ หรือ โรงเรือนสำหรับเปิดดอก เลยในระยะเวลาที่ทำการบ่มเชื้อนั้น ไม่มีการรดน้ำ ไม่ต้องการแสง ดังนั้นภายในโรงบ่มมีเพียงแสงสลัวๆก็พอ เพราะถ้าหาก แสงมากเกินไปเส้นใยเห็ดจะเจริญช้า และต้องการอุณหภูมิห้องธรรมดา ประมาณ 24-28 องศาในการบ่มก้อนเชื้อเห็ดขอนขาว เห็ดบ่มจะใช้เวลาประมาณ 50 วัน เชื้อจะเดินเต็มถุงแล้วจึงจะนำไปเปิดปากถุง

3 ห่วง

1. หลักความพอประมาณ

1.1) การเพาะเห็ดเพื่อบริโภคจะมีราคาถูกกว่าซื้อตามท้องตลาดและถ้าเพาะไว้จำนวนมากสามารถนำออกจำหน่ายเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวหรือแบ่งปันให้กับผู้อื่น

1.2) การเพาะเห็ดได้รับประทานจะช่วยประหยัดเงิน

1.3) การเพาะเห็ดได้รับประทานจะช่วยให้เราไม่ต้องเสียเงินค่ารถเพื่อเดินทางไปหาซื้ออาหารมารับประทาน

2. หลักความมีเหตุผล

2.1) เห็ดเพาะพันธุ์ได้ง่าย เมื่อออกดอกแล้วสามารถเก็บมาประกอบอาหารต่างๆ ได้หลายชนิดและเห็ดจะออกดอกเป็นเวลานานทำให้ครอบครัวที่ปลูกเห็ดมีอาหารรับประทาน 2 – 3 เดือน

2.2) ลดค่าใช้จ่ายของครอบครัวในการซื้อเห็ดราคาแพงมาประกอบอาหาร

2.3) เห็ดที่ปลูกเองมั่นใจได้ว่าไม่มีสารพิษเจือปน

2.4) การเพาะปลูกเป็นการฝึกให้เป็นคนอดทน รู้จักการรอคอย และมีความมานะพยายาม

3. หลักภูมิคุ้มกัน

3.1) การเพาะเห็ดไว้บริโภคเองจะช่วยให้พึ่งพาตนเองได้

3.2) เพื่อฝึกการประหยัด การใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า ซื้อแต่สิ่งที่จำเป็น สิ่งใดสามารถเพาะปลูกไว้รับประทานเองได้ควรพาครอบครัวเพาะปลูกเพื่อลดค่าใช้จ่าย

3.3) ครอบครัวรู้ถึงคุณค่าของอาหารที่ไม่มีสารพิษเจือปน อาหารสดและใหม่ จะมีรสชาติดีและมีคุณค่าโภชนาการสูงกว่าอาหารที่ขายตามท้องตลาด

3.4) การได้ดูแลโดยการรดน้ำ ใส่ปุ๋ย หรือเก็บผลผลิตที่ได้ จะช่วยให้ผู้ทำได้ผ่อนคลายความตึงเครียด

2 เงื่อนไข

1. เงื่อนไขคุณธรรม

1.1) ผู้ทำการเพาะปลูกจะเป็นผู้ที่รู้จัก อดทน การรอคอย และรู้ถึงความภาคภูมิใจในความสำเร็จ เมื่อสิ่งที่เราเพาะปลูกออกดอกออกผล

1.2) การเพาะปลูกช่วยให้เราใช้เงินอย่างคุ้มค่า ซื้อแต่ในสิ่งที่จำเป็น

1.3) ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

1.4) จากการเรียนรู้จักแบ่งปันทำให้ชุมชนเข้มแข็ง สังคมน่าอยู่

2. เงื่อนไขความรู้

2.1) การเพาะเห็ดมีวิธีการผลิตที่จำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจก่อนจึงจะสามารถเพาะเห็ดได้ประสบความสำเร็จ เช่น การทำก้อนเห็ด การเลือกไม้มาใส่เชื้อเห็ด การนึ่ง การเขี่ยเชื้อ การรอผลผลิต

2.2) เห็ดมีหลายชนิดบางชนิดมีวิธีการปลูกคล้ายกัน แต่บางชนิดมีวิธีการปลูกที่แตกต่าง ดังนั้นก่อนปลูกต้องทำการศึกษาก่อน

เชื่อมโยงสู่ 4 มิติ

1. **ด้านสังคม** การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงทำให้มีความสุข และความรู้จักแบ่งปันทำให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

2. **ด้านเศรษฐกิจ** ช่วยลดค่าใช้จ่ายของครอบครัว และถ้ามีผลผลิตจำนวนมากจะช่วยให้มีรายได้เพิ่มขึ้น และมีผลทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

3. **ด้านวัฒนธรรม** การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในครอบครัวทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง เมื่อมีเพียงพอนำสิ่งที่มีมากแบ่งปันให้กับผู้อื่นเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมไทยอย่างหนึ่งเพราะคนไทยเป็นคนมีน้ำใจและรู้จักแบ่งปัน

4. **ด้านสิ่งแวดล้อม** การเพาะเห็ดไว้รับประทานเองช่วยลดปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมทางตรงคือ พืชที่ปลูกจะช่วยสร้างออกซิเจนลดภาวะโลกร้อนทางอ้อมคือ ไม่มีถุงขยะที่เกิดจากการไปซื้อของที่ตลาด



การเพาะเห็ดขอนแก่น
สร้างอาชีพ สร้างรายได้



องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน
ตำบลบ่อหิน อำเภอสีเกา จังหวัดตรัง
92150

