

คู่มือ

เห็ด 7 ชั่วโมง



WKM e-library



000981

คู่มือ เห็ด 7 ชั่วโมง



สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระที่นั่งราชบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

พิพิธภัณฑ์การเกษตร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

แหล่งเรียนรู้พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญา วัฒนธรรม เปิดบริการ 5 พิพิธภัณฑ์ ได้แก่ พิพิธภัณฑ์ในอาคาร “ในหลวงรักเรา” พิพิธภัณฑ์มหัศจรรย์พันธุ์กรรม พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร พิพิธภัณฑ์วิถีถิ่น วิถีชีวิต พิพิธภัณฑ์ดินแดน พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง “เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง” และ “เกษตรตามรอยพ่อ”

พิพิธภัณฑ์ในอาคารในหลวงรักเรา อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 5



ซาบซึ้งในความรักอันยิ่งใหญ่ที่ในหลวงมอบให้ปวงชนชาวไทย

ชั้นที่ 1 เรียนรู้พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร เกษตรทฤษฎีใหม่ และพระอัจฉริยภาพด้านการจัดการดิน น้ำ ป่า คน ฯลฯ พร้อมรับชมภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ “เรื่องของพ่อในบ้านของเรา” “แผ่นดินของเรา” “ทรัพย์สินอันล้ำค่า” “เมล็ดสุดท้าย” “ไม่รอกับทางตะวันตกผู้เยาะลั่น” ซึ่งจัดทำจากบทเพลงพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉายในโรงภาพยนตร์” ภัตตาคารเกษตร” 120 ที่นั่ง



ชั้นที่ 2 เรียนรู้ความสำเร็จการน้อมนำคำพ่อสอนไปปฏิบัติโดยมีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธานผู้รื้อฟื้น ห้องมหัศจรรย์ท้องทุ่ง นำเสนอด้วยระบบไฮโลแกรมที่ทันสมัย ความสำคัญของอารยธรรมเกษตรไทยและเกษตรโลก เรียนรู้วัฒนธรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และสถาบันเกษตรไทย



ชั้นที่ 3 เรียนรู้ภาคภูมิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มรดกชาติพันธุ์อันหลากหลาย ที่เป็นงานศิลปะ บ้านวิถีธรรมชาติ และบันทึกประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์

“พิพิธภัณฑ์หัตถ์ศจรรยัพันธุกรรม” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 3

เรียนรู้และสืบสานพระปณิธาน ตามรอย
เจ้าฟ้าฯ กอปรุรักษ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี “การรักษาทรัพยากร คือ การ
รักษาชีวิต รักษาแผ่นดิน” ตื่นตาตื่นใจ กับ
เทคโนโลยี แสง สี เสียง และระบบการนำเสนอ
มหัศจรรย์พันธุกรรม ชมเมล็ดพันธุ์นาชาวนาชนิดที่
สะท้อนความหลากหลายของพันธุกรรมอันเป็นมรดกที่มีคุณค่าให้ประโยชน์มากมาย เรียนรู้
และรู้จักพืชถิ่น จากสวนป่าต้นแบบ เช่น ป่าสามะปิ ป่าชะป๊ะ วนเกษตร และสวนสมรม



“พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 4

เรียนรู้เรื่องราวของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
บนโลกอันยิ่งใหญ่ สรรพสิ่งในธรรมชาติล้วนมีหน้าที่
เพื่อการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลและยั่งยืน สัมผัส
บรรยากาศป่ากลางวัน แอบชุ่มฉ่ำตัวเย็นยิ่งยวด
วนเวียนมาชุมนุมกันใต้ต้นไทร ผจญภัยกับการเดินป่า
กลางคืน เปิดสัมผัสเพื่อรับฟังเสียงแห่งธรรมชาติ และ
ร่วมกันบันทึกพันธุสัญญาแสดงความตั้งใจในการช่วยธรรมชาติและโลกของเรา



พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 6

เรียนรู้วิถีน้ำ วิถีแห่งชีวิต ผู้ให้ ผู้สร้างและผู้เฝ้าคุ้ม สรรพชีวิต
ทั้งมวล ผ่านภาพยนตร์ 4 มิติ 270 องศา ด้วยเทคนิค Hydraulic lift
และชุดนิทรรศการที่บอกเล่าเรื่องราววิถีแห่งลุ่มน้ำ การจัดการน้ำ
ในรูปแบบต่างๆ การอยู่ร่วมกับน้ำและการปรับตัวเพื่อรับสถานการณ์
น้ำที่เปลี่ยนแปลงไป

พิพิธภัณฑ์ดินดล อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 7

เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตในดิน-พัฒนาสู่ความอุดม
สมบูรณ์เพื่อสร้างและกำเนิดสรรพชีวิตทั้งมวล ผ่านเทคนิคการจัดแสดง
แบบ 4 มิติ ในโรงภาพยนตร์ 360 องศา และระบบสัมผัสสะท้อนที่
ตื่นเต้นเร้าใจ

พิพิธภัณฑ์กลางแจ้งเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

เรียนรู้วิถีการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง การใช้ประโยชน์ใน
พื้นที่ขนาดเล็ก การทำเกษตรเมืองเพื่อการพึ่งตนเองในการผลิตอาหาร
ปลอดภัย พืช ไม้ที่อยู่มากมาย ไม้ที่หายาก ไม้ที่หายาก ไม้ที่หายาก ไม้ที่หายาก
ข้าวอินทรีย์ด้วยเทคนิคนาโยน เรียนรู้วิถีไทย 4 ภาค และสมุนไพรเพื่อ
สุขภาพ ฯลฯ



พิพิธภัณฑ์มีชีวิต พิพิธภัณฑ์กลางแจ้งเกษตรตามรอยพ่อ



เรียนรู้การจัดการพื้นที่ 1 ไร่ การประยุกต์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีสารสนเทศ องค์ความรู้ด้านพลังงานธรรมชาติ สวมใส่เครื่องพีช เทคโนโลยีการขยายพันธุ์พืช และการจัดการเรือแพะซ่า จำหน่ายพืชไร่ไม้ และเรียนรู้วิถีการเกษตร ผักกางมุ้ง

ตลาดนัดองค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

ตลาดนัดแห่งเดียวที่นำเสนอองค์ความรู้เชิงประจักษ์

แนวคิดและแนวปฏิบัติด้านการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และการเลือกซื้อสินค้า ผลผลิต ผลิตภัณฑ์คุณภาพและพันธุ์ไม้จากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตร ทั้ง 4 ภูมิภาค และเครือข่ายสินค้าตลาดสีเขียว จัดทุกสัปดาห์อาทิตย์เดือน

การถ่ายทอดองค์ความรู้ เรียนรู้ ผักปฏิบัติ วิถีการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง



กิจกรรมการเรียนรู้ และปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร สำหรับนักเรียน นักศึกษา อาทิ หลักสูตร “หลักการทรงงาน” “วิถีพ่อ วิถีเศรษฐกิจพอเพียง” “ตามรอยเท้าพ่อ เกษตรวิถีเกษตร”

บริการ ห้องประชุม สัมมนา ห้องพัก และอาหาร ท่ามกลางธรรมชาติ ทุ่งนา แปลงผัก สมุนไพร และพันธุ์ไม้หายากชนิด

- ห้องประชุมตกแต่งอย่างสวยงาม ทั้งหลัง หลายขนาด
- ห้องพักหลายหลายรูปแบบ อาทิ ห้องพัก 60 ห้อง
- ห้องแอร์คอนดิชั่น ห้องพักรวม 40 ท่าน บ้านรักธรรมชาติ 8 หลัง

จำหน่ายของที่ระลึก

หนังสือองค์ความรู้และผลผลิตทางการเกษตรปลอดภัย อาทิ เสื้อยืดในหลวงรักเรา ผลผลิตผักพื้นบ้าน ผักปลอดสารพิษ หนังสือทำนาโยนกล้า การทำปุ๋ยธรรมชาติ ฯลฯ

การบริการเข้าชม

เปิดให้บริการเข้าชม วันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 09.00-15.00 น. ปิดให้บริการเข้าชม วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

อัตราค่าเข้าชม

ในอาคาร เด็ก ท่านละ 30 บาท ผู้ใหญ่ ท่านละ 50 บาท

ชาวต่างชาติ ท่านละ 100 บาท รถจักรยานนอกอาคาร ท่านละ 20 บาท

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

ตรงข้ามโรงพยาบาลการุญเวช ถนนพหลโยธิน จ.ปทุมธานี โทร. 0-2529-2212-13

08-7059-7171 โทรสาร 0-2529-2214 e-mail : information@wisdomking.or.th



แฟนคลับพิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ



wisdomkingfan

เห็ดพื้นบ้าน



เห็ดโตด



เห็ดผึ้ง



เห็ดต้นแระด



เห็ดโตนหรือเห็ดปลอก



เห็ดระโงกเหลือง



เห็ดเผาะ

วิธีการทำห่อเชื้อโดยใช้ดอกเห็ด

1. ใช้ดอกเห็ดหรือชิ้นส่วนของดอกเห็ด นำไปบดให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นน้ำผลไม้หรือครก หรือใช้มือขยำๆ ก็ได้
2. นำไปผสมน้ำที่สะอาด ในอัตราส่วน 1:100 แล้วนำไปรดน้ำต้นไม้
3. ต้นกล้าให้ใช้บัวรดน้ำรดได้เลย ถ้าเป็นต้นไม้ใหญ่ที่มีอยู่แล้ว ให้จุดดินบริเวณใกล้ๆ ต้นไม้ลึกลงไปประมาณ 10 ซม. ใส่ 4 จุดๆ ละ 100 ซีซี
4. ใส่ปุ๋ยดอกที่ผ่านกระบวนการหมักจนเย็นแล้ว 1 กำมือ



สารบัญ

คำนำผู้จัดพิมพ์	6	ระยะเวลาของการเกิดดอกเห็ดร่วมกับต้นไม้ที่ปลูก	
คำนำ	7		27
เห็ด 7 ข้าวโคตร	8	การเจริญเติบโตของต้นไม้	30
การดำรงชีพของเห็ดในธรรมชาติ	9	เห็ดพื้นบ้านกับการเป็นอาหารของชุมชน	32
เห็ดคืออะไร	10	หลักเกณฑ์การบริโภคเห็ดพื้นบ้านให้ปลอดภัย	34
ความสำคัญของเห็ด	12	ชนิด และลักษณะของเห็ดที่นิยมนำมาประกอบ	
รูปแบบการเพาะเห็ด	13	อาหาร	35
เห็ดพื้นบ้านหรือเห็ด 7 ข้าวโคตรคืออะไร	14	เห็ดกับการปรุงอาหารของชุมชน	40
สร้างป่า ปลูกเห็ด 7 ข้าวโคตร	15	แกงเห็ด	41
เห็ดกับต้นไม้อาไม้สัมพันธ์กันอย่างไร	17	ต้มยำเห็ดโคน (เห็ดปลวก)	42
เห็ดพื้นบ้านกับวิถีของชุมชน	19	เห็ดนึ่ง	43
ปลูกเห็ดร่วมกับไม้ยืนต้น เพาะเห็ด 7 ข้าวโคตร	22	ยำเห็ดโคน (เห็ดปลวก)	43
มีป่า ปลูกต้นไม้อยู่แล้วก็เพาะเห็ดพื้นบ้านได้	26	ข้าวเกรียบเห็ด	44

คู่มือ

เห็ด 7 ข้าวโคตร

ผู้แต่ง	ดร.อุทัย อันพิมพ์
บรรณาธิการ	คมสัน หุตะแพทย์
สงวนลิขสิทธิ์	ISBN 978-616-358-108-2
พิมพ์ครั้งที่ 1	สิงหาคม 2558
พิมพ์ที่	บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด โทร. 0 2461 2161-4
จัดพิมพ์	สำนักงานพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยาพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) หมู่ 13 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 โทร. 0 2529 2212-13 ต่อ 103 www.wisdomking.or.th
ราคา	50 บาท

คำนำผู้จัดพิมพ์

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) จัดตั้งตามพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) (พกจ.) พ.ศ.2552 เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพของพระมหากษัตริย์ไทยกับความสัมพันธ์ในด้านการเกษตรตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน รวมทั้งโครงการพระราชดำริ พระราชกรณียกิจ และโครงการพระราชพิธีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในด้านการเกษตร เป็นศูนย์กลางการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เกี่ยวกับการเกษตร เกษตรทฤษฎีใหม่ และเป็นแหล่งความรู้ ข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับโครงการพระราชดำริ พระราชกรณียกิจ โครงการพระราชพิธีต่าง ๆ จัดการแสดงกิจกรรม ผลงาน นิทรรศการ การประชุม สัมมนา การฝึกอบรม การจัดแสดงสินค้าและการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับโครงการพระราชดำริ พระราชกรณียกิจ โครงการพระราชพิธีต่าง ๆ แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เกี่ยวกับการเกษตรและเกษตรทฤษฎีใหม่ซึ่งมีวิสัยทัศน์ คือ “เป็นองค์การเพื่อสร้างสรรค์ภูมิปัญญาสังคมเกษตรไทยให้พัฒนาอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในรูปแบบพิพิธภัณฑ์มีชีวิต” โดยมีการจัดแสดงนิทรรศการในอาคาร ประกอบด้วย การจัดแสดงเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตรโดยจัดแสดงนิทรรศการในอาคาร ประกอบด้วย “พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 5 “พิพิธภัณฑ์มหัศจรรย์พันธุ์กรรม” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 3 “พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 4 “พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 6 “พิพิธภัณฑ์ดินดล” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 7 จัดแสดงพิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง “เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง” และ “พิพิธภัณฑ์กลางแจ้งเกษตรตามรอยพ่อ” พร้อมจัดงานตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นตลาดนัดแห่งการเรียนรู้ การประสานงานเครือข่าย เพื่อเผยแพร่และขยายผลพระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร และมีกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจปรัชญาเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

หนังสือคู่มือการเพาะเห็ด 7 ชั่วโมง เป็นคู่มือที่จัดทำขึ้นเพื่อให้เห็นประโยชน์ของการเพาะเห็ดเพื่อกิน การสร้างป่าเพื่อสร้างเห็ด เห็ดพื้นบ้านมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกันไป นอกจากเป็นอาหารแล้ว เห็ดยังสร้างอาชีพและรายได้เป็นยารักษาโรค เป็นสีย้อมผ้า เป็นเครื่องประดับตกแต่ง แต่เห็ดบางชนิดก็มีพิษรุนแรงถึงตายได้ เห็ดกับวิถีชีวิตในชุมชนมีความผูกพันกันมาก นอกจากกินได้แล้วยังมีความรู้ทางโภชนาการสูง การให้เกษตรกรเพาะพันธุ์เห็ดท้องถิ่นไว้กินเองเป็นการส่งเสริมให้มีความรู้ในเรื่องเห็ด รู้วิธีขยายพันธุ์เห็ดที่ถูกต้อง ประกอบกับปัจจุบันสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนไป ประชากรเพิ่มมากขึ้น อาหารขาดแคลน คนที่จะเพาะเห็ดพื้นบ้านได้ จะต้องใส่ใจ เห็นคุณค่าของต้นไม้ ป่าไม้ เห็นประโยชน์ของเห็ดพื้นบ้าน จึงจะมีการอนุรักษ์ป่าไม้รักษาทรัพยากรให้ระบบนิเวศที่ดีและทรัพยากรป่าไม้กลับคืนมาในชุมชน ทำให้มีแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ สมาชิกในชุมชนเกิดความรักและหวงแหนทรัพยากรป่าไม้ให้คงอยู่ตลอดไป

นางจรรูฐ จงพุดศิริ

ผู้อำนวยการสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตร
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

“การเพาะเห็ด 7 ชั่วโมง” เป็นคำที่ตั้งขึ้นโดยอาจารย์ดีพร้อม ไชยวงศ์เกียรติ ซึ่งเป็นอดีตผู้เชี่ยวชาญด้านเห็ดมือหนึ่งของเมืองไทย ซึ่งท่านได้หมายถึงการรณรงค์ให้ปลูกและรักษาป่าเพื่อให้มีอาหารธรรมชาติโดยเฉพาะเห็ดสำหรับการบริโภค เช่น ต้นยางนา ซึ่งเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน 700 ปี ถ้าคนเรามีอายุ 100 ปี ก็เท่ากับว่าจะมีเห็ดที่เกิดจากต้นยางนากินตลอด 7 ชั่วโมง

หนังสือคู่มือเห็ด 7 ชั่วโมง เป็นหนังสือที่ให้ความรู้และข้อมูลของเห็ดโดยเฉพาะเห็ดพื้นบ้าน ซึ่งเป็นเห็ดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติร่วมกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เช่น เห็ดที่อาศัยและอยู่ร่วมกับรากของต้นไม้ และเห็ดที่อาศัยและอยู่ร่วมกับปลวกอย่างเป็นมิตร มีการดำรงชีวิตแบบเอื้อประโยชน์ซึ่งกัน และเมื่อสภาพแวดล้อมเหมาะสมก็จะเกิดเป็นดอกให้เราได้เก็บกิน นอกจากนั้นหนังสือเล่มนี้ ได้แนะนำวิธีที่จะทำให้เพิ่มปริมาณเห็ดในธรรมชาติคือ การเพาะเชื้อเห็ดด้วยตนเอง โดยบอกถึงขั้นตอนการทำเชื้อเห็ดปาก่อนนำไปเพาะกับต้นไม้ เช่น ตระกูลยางนา ต้นพะยอม ต้นชาติ ต้นประดู่ ต้นพลวง ต้นเต็ง ไม้รัง หรือไม้พื้นบ้าน เช่น ต้นแค น้อยหน่า ขนุน มะม่วง ยางพารา สัก เพียงรดเชื้อเห็ดแค่ครั้งเดียวเชื้อเห็ดก็สามารถขยายไปตามรากไม้ และจะออกดอกหลังจากนั้นอีก 1 ปี เชื้อเห็ดจะติดอยู่กับรากไม้ตลอดจึงทำให้เห็ดออกดอกทุกๆ ปี ไปจนถึงคนรุ่นลูกหลาน เห็ดที่สามารถเพาะเชื้อได้ เช่น เห็ดเผาะ เห็ดไข่ เห็ดระโงก เห็ดตับเต่า เห็ดปลวก เห็ดถ่าน

การส่งเสริมให้ชาวบ้านมาเพาะเห็ดพื้นบ้านหรือเห็ดป่า นอกจากจะได้ประโยชน์จากการมีอาหารไว้กินแล้ว ยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรเองด้วย และการเพาะเห็ด 7 ชั่วโมงยังเป็นการส่งเสริมให้ชาวบ้านอนุรักษ์ป่าไม้ทางอ้อม ทำให้มีป่า มีร่มเงา สภาพนิเวศอุดมสมบูรณ์ และต้นไม้ที่ราดเชื้อเห็ดนั้นจะเจริญเติบโตเร็วกว่าต้นไม้ที่ปลูกปกติ ถ้าเป็นต้นยาง ก็จะสามารถกรีดตายางเพิ่มได้ถึง 25 วันก่อนจะผลัดใบอีกด้วย



เห็ด 7 ชั่วโมง

เห็ด 7 ชั่วโมงคืออะไร? เห็ด 7 ชั่วโมงคือ กระบวนการปลูกเห็ดฟังบ้าน โดยอาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์ มาผสมผสานกับภูมิปัญญาพื้นบ้าน ของคนที่หากินอยู่กับธรรมชาติ อยู่กับป่าไม้หรือต้นไม้ที่มีอยู่ตามหัวไร่ปลายนา หรือที่ปลูกไว้ในร่องสวนหรือหลังบ้าน เห็ดเหล่านี้ได้แก่ เห็ดเผาะ เห็ดระโงก เห็ดผึ้ง เห็ดถ่าน เห็ดน้ำหมาก เห็ดแดง เห็ดตะไคล เห็ดน้ำแป้ง เป็นต้น

เห็ดเหล่านี้จะเกิดเป็นดอกได้ต้องอาศัยอยู่กับรากไม้และเจริญเติบโตพร้อมกับต้นไม้ โดยเส้นใยเห็ดจะไปเกาะอยู่ที่บริเวณปลายรากของไม้ยืนต้น ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เรียกเห็ดชนิดนี้ว่าเห็ดรากไม้ มีการเจริญเติบโตร่วมกับการปลูกต้นไม้ ตัวอย่างเช่น เพาะเห็ดฟังบ้านร่วมกับการปลูกต้นยางนา เมื่อต้นยางนาโตขึ้นก็จะมีเห็ดกิน และสามารถเก็บกินได้เรื่อยๆ จนกว่าต้นไม้จะตายนานถึง 7 ชั่วโมงคน จึงได้ชื่อว่า เห็ด 7 ชั่วโมง

การดำรงชีพของเห็ดในธรรมชาติ

เห็ด (Mushroom) เป็นกลุ่มของเชื้อราขนาดใหญ่ที่รวมตัวกันเป็นตุ่มก้อนสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า มีทั้งชนิดที่กินได้และกินไม่ได้ ในธรรมชาติเห็ดมีการดำรงชีพอยู่ 3 แบบ คือ

1. การดำรงชีพในเศษซากวัสดุที่ตายแล้ว (saprophytic fungi) เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดเป๋าฮื้อ เห็ดยานางิ เห็ดขอนขาว เห็ดจำพวกนี้จะนำเอาเศษซากวัสดุต่าง ๆ มาใส่ในถุงพลาสติกแล้วเอาเชื้อเห็ดใส่เข้าไป แล้วออกดอกมาเป็นเห็ดให้เรากิน

2. การดำรงชีพในสิ่งมีชีวิตจากนั้นทำให้สิ่งมีชีวิตที่เห็ดเข้าไปอาศัยตาย (parasitic fungi) เป็นเห็ดกลุ่มที่ทำให้เกิดเชื้อโรค ที่เมื่อไปอาศัยอยู่ที่ต้นอะไร ต้นนั้นตาย เช่น เห็ดหิ่ง เห็ดกระถินพิมาน เห็ดหลินจือ ถ้าเห็ดพวกนี้ไปอยู่กับต้นไม้ที่ปลูกไว้ สักพักต้นไม้จะตาย

3. การดำรงชีพแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันกับสิ่งมีชีวิต (Mycorrhiza fungi) กลุ่มพึ่งพาอาศัยคือเห็ดที่มีเส้นใยอยู่กับรากพืชชั้นสูง มีชีวิตแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีทั้งแบบพึ่งพาอาศัยกับพืชหรือเห็ดจำพวกไมคอร์ไรซา หรือเห็ดรากไม้ เช่น เห็ดระโงก เห็ดตับเต่า เห็ดเผาะ เห็ดผึ้ง เห็ดแดง ซึ่งเห็ด 7 ขั้วโคตรทั้งหลายจะเป็นเห็ดรากไม้ทั้งหมด

ปัจจุบันเห็ดในกลุ่มแรกได้ถูกพัฒนาเพาะเป็นอาชีพอย่างแพร่หลาย หรือที่เรียกกันว่าเห็ดเศรษฐกิจ เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหูหนู เห็ดหอม เห็ดบด เห็ดขอนขาว เห็ดฟาง เป็นต้น เห็ดได้ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มของพืชผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างสูง อายุการผลิตสั้น ผลิตได้ตลอดทั้งปี และส่วนใหญ่การผลิตเห็ดจะผลิตในระบบที่สะอาด จึงปลอดภัยจากสารเคมี นอกจากนั้นในกระบวนการผลิตเห็ดยังใช้น้ำน้อย และสามารถผลิตได้ในทุกพื้นที่ของประเทศไทยอีกด้วย



เห็ดคืออะไร

ความหมายของเห็ดในมุมมองของนักจุลชีววิทยา เห็ดจัดเป็นกลุ่มของเชื้อรา ที่เป็นราชั้นสูง เป็นเชื้อที่สามารถรวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน ที่เราสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าได้ ซึ่งปกติเชื้อรามีจำนวนมาก หากมองผ่านกล้องจุลทรรศน์จะพบว่า เห็ดจะมีลักษณะของเส้นใยที่สานกันอยู่อย่างหนาแน่น มีลักษณะหน่วยสืบพันธุ์เป็นสปอร์ แต่ถ้าในทางเกษตรก็จะบอกว่าเห็ดเป็นพืชผักชนิดหนึ่ง และเป็นพืชชั้นต่ำ เนื่องจากเห็ดไม่มีคลอโรฟิลล์ จึงไม่สามารถสังเคราะห์อาหารเองได้ แต่เห็ดสามารถย่อยเซลลูโลส (Cellulose) และ Hemicellulose เพื่อนำสารอาหารมาใช้พัฒนาเส้นใยและเจริญมาเป็นดอก ซึ่งก็มีทั้งเห็ดที่กินได้และกินไม่ได้

กลุ่มนักวิชาการด้านการเพาะเห็ดได้พยายามศึกษาคิดค้นหาวิธีการเพาะเห็ดในกลุ่มที่ 3 คือ พวกที่ดำรงชีพแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันกับสิ่งมีชีวิต (Mycorrhiza fungi) ซึ่งเห็ดเหล่านี้จะมีการดำรงชีพอยู่กับสิ่งมีชีวิต 2 แบบ คือ แบบแรกดำรงชีพอยู่ร่วมกับปลวกซึ่งเราเรียกว่า เห็ดปลวก แบบที่สองดำรงชีพอยู่ร่วมกับรากไม้ซึ่งเราเรียกว่า เห็ดรากไม้ หรือเห็ดป่า หรือเห็ดพื้นบ้าน ได้แก่ เห็ดเผาะ (เห็ดถอบ) เห็ดผึ้ง (เห็ดหำ) เห็ดระโงก เห็ดแดง เห็ดน้ำหมาก เห็ดตะไคล เป็นต้น



โดยเฉพาะในกลุ่มที่สอง
นี้ท่านอาจารย์ดีพร้อม ไชย
วงศ์เกียรติ อดีตนายกสมาคม
นักวิจัย และเพาะเห็ด
แห่งประเทศไทย ผู้ซึ่งมี
คุณูปการต่อวงการเห็ดของ
เมืองไทย ท่านได้ใช้เวลาในการ
ศึกษามากกว่า 20 ปี โดยเฉพาะ
ช่วงท้ายของชีวิต (2547-2549)
อาจารย์ได้ทุ่มเทพลังกำลังใน



อาจารย์ดีพร้อม ไชยวงศ์เกียรติ

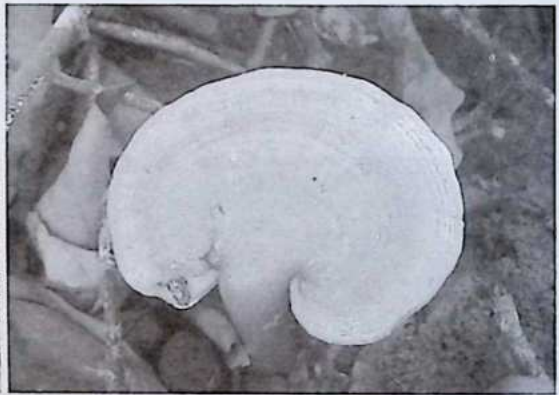
การทำงานเพื่อพัฒนาอาชีพให้กับพี่น้องเกษตรกรในเขตภาคอีสานตอนล่าง ร่วมกับ
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีและสำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม (สปก.) อาจารย์ได้
กล่าวกับอาจารย์อุทัย อันพิมพ์ ไว้ว่า

“เห็ดพื้นบ้านเหล่านี้มีประโยชน์มากสำหรับพี่น้องเกษตรกร เพราะเห็ดเหล่านี้เป็นทั้ง
อาหาร เป็นทั้งยา เป็นทั้งรายได้ และที่สำคัญยังเป็นพืชบ้านาญชีวิตที่มีค่ายิ่งสำหรับเกษตรกร
ขณะนี้ป่าไม้ได้ถูกทำลายไปมากส่งผลให้เห็ดพื้นบ้านถูกทำลายไปด้วย ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่จะ
ต้องเร่งสร้างป่าเพื่อรักษารธรรมชาติให้กลับคืนมาอุดมสมบูรณ์เหมือนเดิม”



ความสำคัญของเห็ด

- เป็นอาหาร เช่น เห็ดขอนขาว เห็ดตีนปลอก เห็ดแครง เห็ดหูหนู เห็ดร่าแหหรือเห็ดเยื่อไผ่
- สร้างรายได้ ราคา กิโลกรัมละ 300-500 บาท เห็ดผึ้งใช้ได้ทั้งเป็นอาหารและเป็นยา
- เป็นยา มีสรรพคุณทางยา มีสารชะลอความแก่ เห็ดมีไฟเบอร์ กินเข้าไปจะไม่มีปัญหาเรื่องท้องผูก เช่น เห็ดหลินจือ เห็ดหอม เป็นต้น
- ใช้ย้อมผ้า โดยเฉพาะเห็ดที่มีสีสั่นดูฉาด เช่น เห็ดจวกู ใช้ย้อมเส้นไหมพรมและไหมไทย
- ใช้เป็นเครื่องประดับและอื่นๆ เช่น เห็ดกรวยทองตะกั่ว เห็ดขอนสีแดงหรือสีส้ม



เห็ดกรวยทองตะกั่วใช้ทำที่เสียบปากกา



เห็ดจวกูใช้ย้อมเส้นไหมพรมและไหมไทย

รูปแบบการเพาะเห็ด

ในปัจจุบันมีรูปแบบการเพาะเห็ดอยู่ 4 แบบ คือ

1. การเพาะเห็ดฟาง เช่น การเพาะเห็ดฟางกองเตี้ย การเพาะเห็ดฟางกองสูง การเพาะเห็ดฟางในส้อมไม้ การเพาะเห็ดฟางในโรงเรือน



เห็ดฟางกองเตี้ย



เห็ดฟางในส้อมไม้

2. การเพาะเห็ดในถุงพลาสติก เป็นการเพาะเห็ดที่มีการนำเชื้อมาปลูกเลี้ยงในวัสดุเพาะที่บรรจุในถุงพลาสติก เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดขอนขาว เห็ดเป๋าฮื้อ เห็ดหอม เห็ดหูหนู เห็ดยานางหรือเห็ดโคนญี่ปุ่น เห็ดแคร้ง เห็ดหลินจือ เป็นต้น



เห็ดยานางหรือเห็ดโคนญี่ปุ่นในถุงพลาสติก



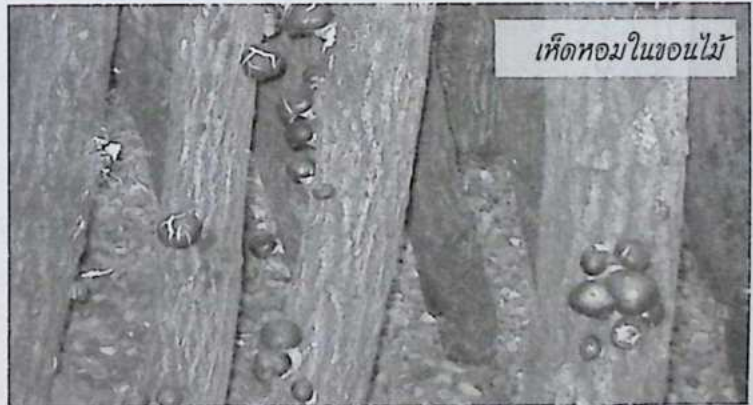
เห็ดหูหนูในถุงพลาสติก



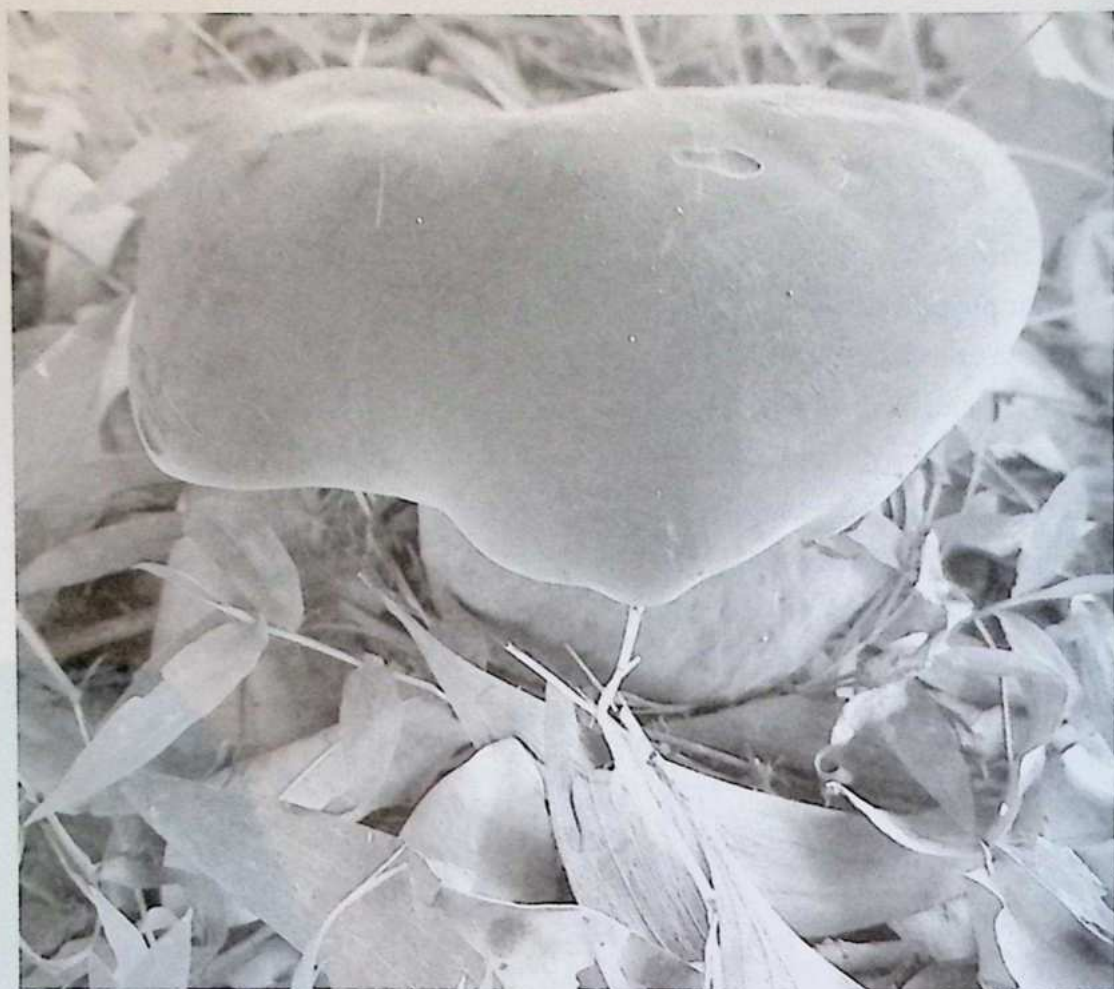
เห็ดหูหนูในขอนไม้

3. การเพาะเห็ดในขอนไม้ เช่น เห็ดหอม เห็ดหูหนู

4. การเพาะเห็ดพื้นบ้าน หรือเห็ด 7 ขั้วโคตร เช่น เห็ดระโงกขาว เห็ดระโงกเหลือง เห็ดไข่



เห็ดหอมในขอนไม้



เห็ดพื้นบ้านหรือเห็ด 7 ชั่วโคตรดีอะไร

เห็ดพื้นบ้าน หรือเห็ด 7 ชั่วโคตรเป็นเห็ดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ร่วมกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ โดยปกติแล้วเชื้อราเห็ดพวกนี้จะเกาะอยู่ที่ปลายรากไม้ เชื้อราเห็ดก็จะได้อาหารจากต้นไม้ พอสภาพแวดล้อมเหมาะสมก็จะเกิดขึ้นมาเป็นดอกเห็ดให้เราได้กิน ในขณะเดียวกันเชื้อราที่เกาะอยู่ปลายรากก็จะมีกระบวนการในการสร้างอาหารและขับถ่ายของเสียออกมา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อพืช เมื่อพืชได้รับสารอาหารที่เห็ดปลดปล่อยออกมา พืชก็สามารถเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว



สร้างป่า ปลูกเห็ด 7 ชั่วโมง

ในการสร้างป่าด้วยการปลูkdต้นไม้อาขินี้แห่งป่าหรืออาขินของต้นไม้อีกคือ ต้นยางนา (Dipterocarpus sp.) ซึ่งเป็นไม้อืนต้นขนาดใหญ่ มีอายุยืนยาวถึง 700 ปี สามารถเจริญเติบโตได้ดีในทุกภูมิภาคของประเทศ และที่สำคัญต้นยางน่ายังเป็นพืชอาศัยให้กับเห็ดพื้นบ้านได้หลายชนิด โดยเฉพาะเห็ดระโงก เห็ดเผาะ เห็ดผึ้ง เห็ดแดงและเห็ดน้ำหมาก

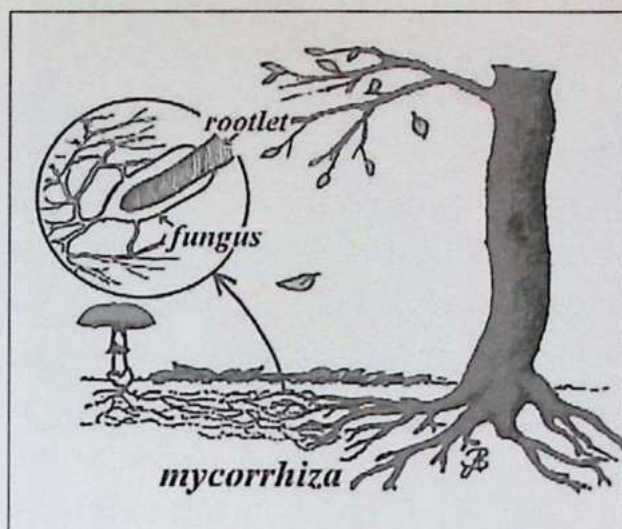
จากการทดลองปลูกเห็ดด้วยการใส่เชื้อเห็ดชนิดที่ต้องการเพาะร่วมกับต้นยางนา เพื่อต้องการให้เส้นใยเห็ดไปเกาะอยู่ที่บริเวณปลายรากของต้นยางนาและจะอยู่กันแบบเอื้อประโยชน์กัน (Symbiosis) เมื่อต้นยางนาเจริญเติบโตมีสภาพภูมิอากาศเหมาะสม (ที่อุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส ติดต่อกัน 6-8 ชั่วโมง ความชื้นสัมพัทธ์ในบรรยากาศประมาณ 80-90 เปอร์เซ็นต์) เห็ดจะสร้างเส้นใยและเกิดเป็นดอกเห็ด (Fruiting body) ขึ้นมาให้คนได้เก็บไปกิน และสามารถเก็บเห็ดกินได้เรื่อยๆ จนกว่าต้นไม้อจะตาย และหากคนปลูกเห็ดมีอายุไขเฉลี่ยที่ 100 ปี ก็จะสามารถเก็บเห็ดกินได้ถึง 7 ชั่วโมง ต้นยางนาถึงจะตาย

ดังนั้น ในการปลูกป่าปลูกเห็ดด้วยวิธีนี้ อาจารย์ดีพร้อม ไชยวงศ์เกียรติ จึงได้ตั้งชื่อให้ว่า "การปลูกเห็ด 7 ชั่วโมง" นับได้ว่าเป็นกระบวนการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาผสมผสานกับภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สร้างคุณค่าต่อคุณภาพของชีวิตของคนทั้งโลกได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ เนื่องจากการปลูกเห็ด 7 ชั่วโมง จะสามารถทำให้มีจำนวนป่าไม้ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งต้นไม้เหล่านั้น จะสร้างอากาศให้บริสุทธิ์ ลดภาวะโลกร้อนได้เป็นอย่างดี และในที่สุดเมื่อมีจำนวนป่าไม้มากขึ้นก็จะส่งผลให้ระบบนิเวศกลับมามีความอุดมสมบูรณ์ตามไปด้วย จึงนับได้ว่า "การปลูกเห็ด 7 ชั่วโมง" นี่เป็นการสร้างความเขียวขจีให้กับชาติ สร้างความรักชาติ รักทรัพยากร ให้คงมีความอุดมสมบูรณ์เคียงคู่ไปกับเกษตรกรไทยอย่างยั่งยืน



เห็ดกับต้นไม้ ป่าไม้ล้มพันธกันอย่างไร

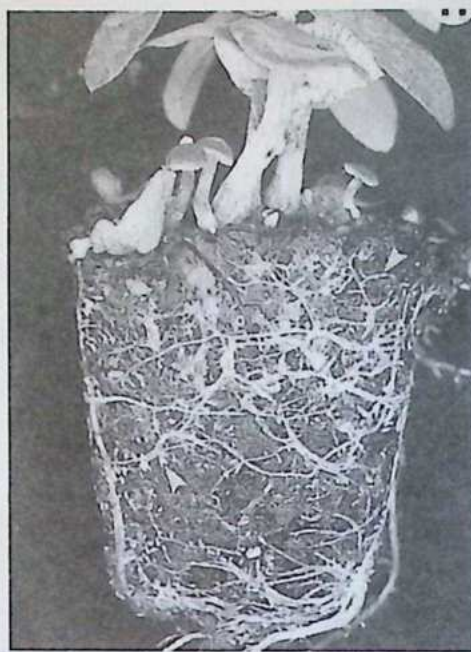
เห็ดพวกที่ดำรงชีพแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันกับสิ่งมีชีวิต เป็นเห็ดรากไม้ ไม่มีคลอโรฟิลล์ จึงไม่สามารถสังเคราะห์แสงเองได้ ดังนั้นในการเจริญเติบโตจึงจำเป็นต้องใช้สารอาหารจากสารอินทรีย์ (Organic matter) จากต้นไม้เป็นหลักและจากสิ่งไม่มีชีวิตตามธรรมชาติด้วย ดังนั้นเห็ดพื้นบ้านจึงต้องอยู่กับต้นไม้อย่างฉันทพี่น้องตลอดไป และจากการลดลงของทรัพยากรป่าไม้ที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง



นั้นได้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของเห็ดพื้นบ้าน และที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่าอย่างอื่นที่เป็นอาหารและแหล่งรายได้ของคนในชุมชนเป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหาวิธีที่ทุกคนจะต้องหันมาให้ความสำคัญกับต้นไม้และป่าไม้ ถึงแม้จะต้องใช้เวลานานในการสร้างก็ต้องยอม หากไม่สร้างในวันนี้ลูกหลานก็จะมีป่าเพื่อการใช้ประโยชน์และไม่มีเห็ดกินในอนาคต



เห็ดในกลุ่มฟังพาอาศัย คือเห็ดที่มีเส้นใยอยู่กับรากพืชชั้นสูง ที่มีชีวิตแบบฟังพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีทั้งแบบฟังพาอาศัยกับพืช หรือเห็ดจำพวกไมคอร์ไรซาหรือเห็ดรากไม้ เช่น เห็ดระโงก เห็ดตับเต่า เห็ดเผาะ เห็ดผึ้ง เห็ดแดง ซึ่งเห็ด 7 ชนิดนี้ทั้งหมด



ไมคอร์ไรซาจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) เอนโดไมคอร์ไรซา (Endomycorrhiza) เป็นเห็ดราที่อาศัยอยู่ภายในเซลล์ผิวของรากพืชหรือต้นไม้ เชื้อราชนิดนี้ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่สามารถตรวจสอบได้โดยใช้กล้องจุลทรรศน์ จะเห็นมีลักษณะสปอร์รูปทรงกลม มีเส้นใย 2 ลักษณะคือ เส้นใยรูปกระบอกและเส้นใยขนาดเล็กประสานกันเป็นกระจุก กลุ่มนี้จะมีความสำคัญต่อพืชเกษตรโดยเฉพาะพืชไร่ และป่าไม้ประมาณ 80% ของอาณาจักรพืช และ 2) เอกโตไมคอร์ไรซา (Ectomycorrhiza) คือ เห็ดราที่อาศัยอยู่บริเวณเซลล์ผิวของรากภายนอกของพืชหรือต้นไม้ เส้นใยของเชื้อราจะประสานจับตัวกันแน่น ภายนอกผิวรากคล้ายรากฝอย มีสีต่างๆ กัน เช่น สีขาว สีทอง สีเหลือง สีน้ำตาล สีแดง สีดำ รากที่มีเชื้อราไมคอร์ไรซาเกาะอยู่จะมีลักษณะแตกต่างเป็นง่าม เป็นกระจุก บวมโต รากจะมีรูปร่างแตกต่างจากรากปกติที่ไม่มีไมคอร์ไรซา เชื้อเห็ดราช่วยหาน้ำและธาตุอาหารให้แก่รากบริเวณผิวดินลึกประมาณ 10-20 ซม. สีของรากจะแปรเปลี่ยนสีเข้มขึ้นตามอายุขัยของเชื้อราเห็ด

การมีชีวิตร่วมกันระหว่างเชื้อเห็ดรากับรากของต้นไม้ มีความสำคัญยิ่งต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาและการเจริญเติบโตของต้นไม้ ทำให้ระบบนิเวศป่าไม้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นในป่าธรรมชาติ และในสวนป่า จะมีเห็ดราไมคอร์ไรซากระจายพันธุ์อยู่ทั่วไป เช่น ป่าดิบชื้น ป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ สวนป่าไม้สนเขา สวนป่ายูคาลิปตัส และสวนป่าวงศ์ไม้อย่าง เห็ดที่พบได้แก่ เห็ดเผาะ (เห็ดถอบ) เห็ดผึ้ง (เห็ดหำ เห็ดตับเต่า) เห็ดระโงก เห็ดไคเล เห็ดน้ำหมาก เห็ดแดง เป็นต้น นอกจากนั้น อาจารย์ตีพร้อม ไชยวงศ์เกียรติ (2548) ได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า สารที่ขับออกจากรากพืชต่างชนิดและต่างสกุลกัน จะมีองค์ประกอบคล้ายๆ กัน สามารถพบเห็ดได้หลายชนิด เช่น เห็ดผึ้ง (ตับเต่า) สามารถพบได้ที่ได้พุ่มต้นหรือที่รากของไม้แคบ้าน ทองหลาง โสน ถั่วมะแฮะ (ถั่วแฮะ) สะแกนา มะกอกน้ำ มะไฟ ส้มโอ หว้า ลำไย รังแข มะม่วง ขบา รำเพย ยี่โถ และอีกหลายชนิด

เห็ดพื้นบ้านกับวิถีของชุมชน

เห็ดพื้นบ้าน คือเห็ดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเมื่อมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีทั้งเห็ดที่กินได้ (Edible mushrooms) เช่น เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดเผาะ เห็ดระโงก เห็ดผึ้ง เห็ดโคล เห็ดแดง เห็ดน้ำหมาก เห็ดถ่าน ฯลฯ และเห็ดที่กินไม่ได้ (Poisonous mushroom) หรือที่เราเรียกว่า เห็ดพิษ เช่น เห็ดสะงาก (ระโงกหิน) ซึ่งเป็นเห็ดที่มีพิษร้ายแรงมากในบรรดาเห็ดด้วยกัน เห็ดคันจ้อง และเห็ดน้ำหมึก เป็นต้น ซึ่งจะมีปริมาณมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม และความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศที่มีความแตกต่างกันไป จากนั้นคนในชุมชนก็จะเก็บและคัดสรรมาเพื่อการบริโภคและจำหน่าย ปัจจุบันพบว่า เห็ดที่นิยมบริโภคเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ เห็ดโคน (เห็ด



ปลวก) เห็ดเผาะหนัง เห็ดเผาะฝ้าย เห็ดระโงกเหลือง เห็ดระโงกขาว เห็ดบด เห็ดขอนขาว เห็ดผึ้งสีทอง เห็ดโคล เห็ดแดง เห็ดน้ำหมาก เห็ดผึ้งทาม เห็ดผึ้งตองชาด ฯลฯ เนื่องจากเป็นเห็ดที่มีรสชาติดี มีกลิ่นหอม รสหวานเล็กน้อย ขวนรับประทาน ราคาซื้อขายโดยทั่วไปในท้องตลาดประมาณ 70-300 บาท/กก. ขึ้นอยู่กับปริมาณของเห็ดที่ออกสู่ตลาดในแต่ละวัน ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับฤดูกาล คือ ต้นฤดูกาลปริมาณเห็ดมีน้อยราคาจะสูง และในช่วงฤดูกาลปริมาณเห็ดมีมากราคาจะถูกลง ซึ่งจะเป็นวงจรเช่นนี้ทุกปี นอกจากนี้เห็ดทั้ง 13 ชนิดดังที่กล่าวมาข้างต้น ยังมีเห็ดพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่ชาวบ้านนิยมเก็บมาเพื่อการบริโภคได้แก่ เห็ดก่อ เห็ดผึ้ง ข้าวสาร เห็ดผึ้งแฉ่ เห็ดยาง เห็ดถ่าน เห็ดหน้าแหล่ เห็ดบานคำ เห็ดตีนแรด เห็ดมันปู เห็ดหัวหญ้า เห็ดแทด เห็ดทา เห็ดขี้ไก่เดือน เห็ดตะป้อ เห็ดตะปู้ เห็ดตาโล่ และเห็ดน้ำฟาน เป็นต้น

ช่วงระยะเวลาการเกิดของเห็ดพื้นบ้านแต่ละชนิด

ชนิดเห็ด	ต้นไม้อาศัย และบริเวณที่เกิด	เดือนที่เกิด	ราคาขาย (บาท/กก.)
เห็ดบด	 พะยอม เต็ง รัง เลื่อม บนขอนไม้ผุ	เม.ย.-ก.ย.	50-100
เห็ดขอนขาว	 มะม่วง เลื่อม พะยอม บนขอนไม้ผุ	เม.ย.-ก.ย.	40-80
เห็ดหูหนู	 ขนุน นุ่น น้อยหน้า กะบาก บนขอนไม้	พ.ค.-ก.ย.	30-50
เห็ดปลวกไถ่น้อย	ต้นมะค่า เต็ง รัง ตี๋ไผ่ และจอม ปลวก	พ.ค.-มิ.ย.	60-120
เห็ดปลวกแดง	ต้นไม้ใหญ่ทั่วไป ไผ่ ดินอุดมสมบูรณ์	ส.ค.-ต.ค.	100-200
เห็ดปลวกจิก	ต้นไม้ทั่วไป ไผ่ ดินอุดมสมบูรณ์	ส.ค.-พ.ย.	100-200
เห็ดปลวกตาบ หรือเห็ดปลวกขาว	 ต้นไม้ใหญ่ทั่วไป ไผ่ ดินอุดมสมบูรณ์	ก.ค.-ต.ค.	100-300
เห็ดระโงกขาว เหือง	ยางนา พะยอม กุง มะค่า เต็ง รัง สะแบง ดินร่วน ดินทราย	มิ.ย.-ต.ค.	50-120

ชนิดเห็ด	ต้นไม้อาศัย และบริเวณที่เกิด	เดือนที่เกิด	ราคาขาย (บาท/กก.)
เห็ดเผาะหนัง เห็ดเผาะฝ้าย	พะยอม เต็ง รัง แดง กุง ชาด ยางนา บาก ดินร่วน ดินทราย	เม.ย.-พ.ค.	120-300
เห็ดผึ้งทาม ข้าวสาร ดองชาด	หูลิง ยางนา พะยอม หว้า ห่อม เสี้ยว หูช้าง ดินเหนียว	พ.ค.- ส.ค.	50-80
เห็ดผึ้งขม ผึ้งแย้	ยางนา สะแบง ชาด พะยอม ยูคาลิปตัส ดินร่วน ดินทราย	พ.ค.-ก.ย.	20-50
เห็ดไคล	 พะยอม ยางนา กะบาก แดง ชาด กุง ก่อ ติว ดินอุดมสมบูรณ์	พ.ค.-พ.ย.	50-100
เห็ดตีนแรด (จั่น)	 มะค่า ยางนา เต็ง รัง ดินอุดมสมบูรณ์	พ.ค.-พ.ย.	30-80
เห็ดแดง เห็ดก่อ น้ำหมาก	พะยอม ยางนา กะบาก ชาด กุง ก่อ ดินร่วน ดินทราย	พ.ค.-ก.ย.	40-60
เห็ดถ่าน	แดง ก่อ ชาด เต็ง รัง กุง ก่อ ดินร่วน ดิน ทราย	พ.ค.-ก.ย.	30-60
เห็ดหน้าแหล่/ หน้ามุย	ยางนา พะยอม กะบาก ชาด กุง ก่อ ดิน ร่วน ดินทราย	มิ.ย.- ส.ค.	30-60
เห็ดตะป้อ เห็ดตะปู้	 เต็ง รัง ก่อ กะบาก กุง ชาด หญ้าทั่วไป	พ.ค.-ก.ย.	30-40



ปลูกเห็ดร่วมกับไม้ยืนต้น เพาะเห็ด 7 ชั่วโมง

จากความสัมพันธ์ระหว่างเห็ดกับต้นไม้ที่อยู่อาศัยกันแบบเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน ชนิดที่ว่า “ที่ไหนมีป่า ที่นั่นมีเห็ด” ได้มีนักวิชาการกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยเฉพาะ ป่าไม้ เช่น อาจารย์ดีพร้อม ไชยวงศ์เกียรติ ผศ.ดร.อุทัยวรรณ แสงวนิช ผศ.ดร.ชรีดา ปุกหุด อาจารย์ไพบุลย์ พูลทอง คุณอดุลย์ ดีอ้อม อาจารย์อุทัย อันพิมพ์ และอีกหลายๆ ท่าน ได้พยายามศึกษาถึงความเป็นไปได้ในการที่จะอนุรักษ์ ป่าไม้ และแนวทางการเพาะเห็ดป่า เหล่านี้ให้เป็นแหล่งอาหาร รายได้ และอาชีพของพี่น้องเกษตรกร ตลอดระยะเวลาที่สิบปี มาจึงพบว่า เห็ดป่าดังกล่าวสามารถพัฒนาการเกิดดอกได้โดยการปลูกร่วมกับต้นไม้ในป่าเดิม และต้นไม้ในแปลงปลูกใหม่ ซึ่งก็จะให้ผลผลิตและระยะเวลาในการออกดอกแตกต่างกันไป ตั้งแต่หกเดือนถึงสามปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของเห็ด และชนิดของต้นไม้

องค์ความรู้ที่ได้ค้นพบนี้ จึงนับได้ว่าเป็นชุดความรู้หรือนวัตกรรมใหม่ที่สามารถพัฒนาการปลูกเห็ดป่าให้เป็นเห็ดเศรษฐกิจได้ และจากการศึกษาในเบื้องต้นพบว่า ต้นไม้อาศัยของเห็ดระโงก เห็ดเผาะ เห็ดผึ้ง เห็ดแดง เห็ดน้ำหมาก ได้แก่ ต้นยางนา ชาด สะแบง พะยอม กะบาก ก่อ มะกอกน้ำ ดี้ว ทุ้ม เป็นต้น อย่างไรก็ตามหากใครต้องการปลูกเห็ดป่าสามารถลงมือเพาะเห็ดได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องไปซื้อเชื้อเห็ดจากที่อื่น

สำหรับหัวเชื้อเห็ดพื้นบ้านนั้นสามารถนำมาได้จากหลายแหล่งหรือหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีมีวิธีการเพาะที่แตกต่างกัน ดังนี้

1.การใช้ดินเชื้อ (Soil inoculums) ในอดีตการใช้ดินหัวเชื้อเห็ดพื้นบ้านซึ่งเก็บจากบริเวณแหล่งกำเนิดของต้นไม้ที่มีเชื้อเห็ดอยู่ในธรรมชาติ เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้ผลดีมานาน และในปัจจุบันก็ยังเป็นที่นิยมใช้กันอยู่ วิธีการคือ นำดินเชื้อเห็ดพื้นบ้านที่บริเวณโดยรอบต้นไม้



ที่เคยเกิดเห็ดมาก่อน ขุดลึกประมาณ 10-20 ซม. ให้มีรากเดิมติดมาด้วย แล้วนำไปใช้ทันที หรืออาจเก็บไว้ในที่ร่มไม่เกิน 7 วัน เชื้อเห็ดที่ติดอยู่กับดินโดยนำไปคลุกกับดินเพาะปลูกอัตรา 1:5 แล้วเพาะเมล็ดหรือต้นกล้าไม้ที่เป็นที่เกาะอาศัยของเห็ดชนิดนั้น ๆ วิธีนี้มีข้อดีคือ ประหยัดเสียค่าใช้จ่ายน้อย ไม่ต้องใช้วิธียุ่งยากซับซ้อน ง่ายต่อการปฏิบัติ ข้อเสียคือ ดินมีน้ำหนักรมาก ขนย้ายระยะทางไกล ๆ ไม่สะดวก ไม่สามารถทราบชนิดเชื้อเห็ดพื้นบ้านที่เหมาะสมกับต้นกล้าได้ และดินอาจมีเชื้อโรคติดมาระบาดต้นกล้าได้ง่าย วิธีการแก้ไข ต้องเลือกดินจากรากต้นแม่

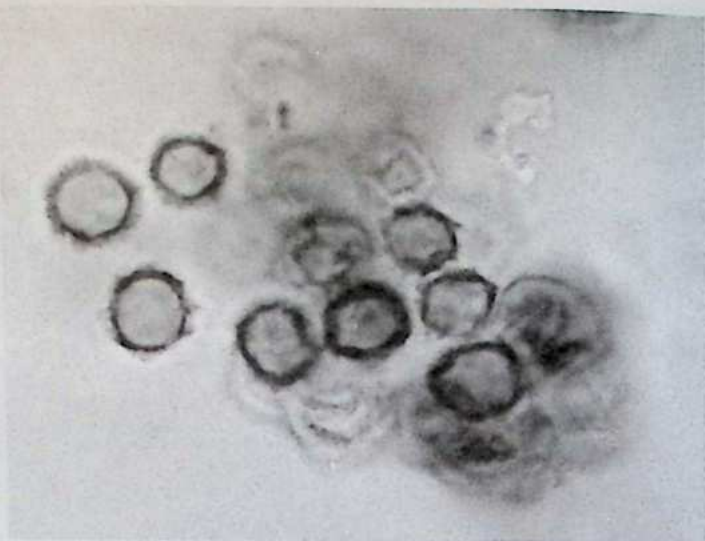
ที่สมบูรณ์ปราศจากโรค และควรปิดกวาดซากพืชหน้าดินออกให้สะอาดก่อนขุดเอาดินไปใช้ในการเพาะต้นกล้า



2.การใช้สปอร์ (Spore inoculums) สปอร์ของเห็ดราบางชนิดสามารถเก็บได้ในปริมาณมาก เช่น เห็ดแป้ง เห็ดลูกฟู้น เห็ดเผาะ และเห็ด

ทรงกลมอื่นๆ สามารถนำสปอร์
ไปละลายน้ำหรือใช้สปอร์คลุก
โดยตรงกับเมล็ดพันธุ์ก่อนเพาะ
กล้า หรือนำสปอร์มาละลายน้ำ
ในอัตราส่วน 1:200 แล้วนำไป
รดหรือฉีดพ่นกับต้นกล้าใน
แปลงเพาะ ข้อดีวิธีการนี้คือนำ
ไปปฏิบัติได้ง่าย ได้พันธุ์เห็ดที่
ทราบชื่อชนิดพันธุ์ได้ แต่มีข้อ
เสียคือไม่สามารถเก็บสปอร์ใน
ปริมาณมากๆ ได้ ไม่สามารถ
คัดเลือกสายพันธุ์ที่ดี มี

ประสิทธิภาพสูง และสปอร์มีระยะพักตัว มีการงอกที่ไม่สม่ำเสมอ สปอร์บางชนิดมีอัตราการ
งอกต่ำ ต้องใช้วิธีการกระตุ้นเป็นพิเศษจึงจะสามารถงอกได้



3. การใช้ดอกเห็ด (Sporocarp inoculums)

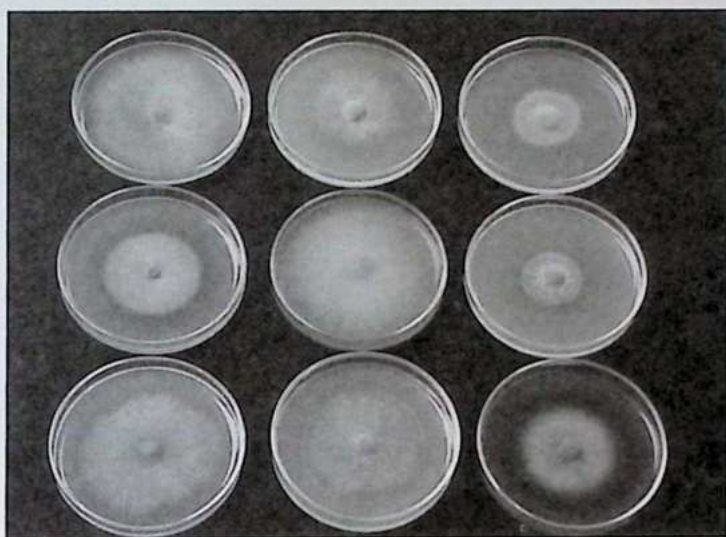
เป็นการผลิตเชื้อเห็ดที่ถูกต้องที่สุด
ด้วยการเอามาปั่น โดยใช้
ดอกเห็ดหรือชิ้นส่วนของดอก
เห็ดนำไปบดให้ละเอียดโดย
เครื่องปั่นน้ำผลไม้ให้มีขนาด
เล็ก หรือตำในครก โขลกให้
ละเอียด หรือใช้มือขยำๆ ก็ได้
แต่ไม่ควรเอาดอกเห็ดสดๆ ขูด
ดินและกลบ เนื่องจากเห็ดมี
โปรตีนสูงจะย่อยสลายด้วยตัว
เอง เห็ดจะเน่า เมื่อปั่นดอกเห็ด
แก่เสร็จแล้วนำไปผสมน้ำที่
สะอาด 1:100 และนำไปรดน้ำ
ต้นไม้อ ถ้าเป็นต้นกล้าให้ใช้บัว
รดน้ำรดได้เลย หากเป็นต้นไม้อ

ใหญ่ที่มีอยู่แล้วให้ขุดดินบริเวณใกล้ๆ ต้นไม้ลึกลงไปประมาณ 10 ซม. โดยปกติความยาวของรากต้นไม้จะอยู่ในรัศมีของทรงพุ่ม ให้ใส่ 4 จุดๆ ละ 100 ซีซี จากนั้นใส่ปุ๋ยคอกที่ผ่านกระบวนการหมักจนเย็นแล้ว 1 กำมือ ต้นไม้ 1 ต้น สามารถใส่เชื้อเห็ดได้หลายสิบชนิด เนื่องจากเห็ดแต่ละชนิดจะออกไม่พร้อมกัน ถ้าเป็นเห็ดเพาะ 1 กิโลกรัม ราคา กิโลกรัมละ 300 บาท นำมาปั่นและละลายน้ำ 200 ลิตร สามารถเพาะเห็ดได้ถึง 10 ไร่

การใช้ดอกเห็ดเป็นวิธีการใช้ได้ผลดี แต่มีข้อเสียตรงที่การเก็บดอกเห็ดต้องรอช่วงฤดูฝน จึงจะสามารถเก็บดอกเห็ดในปริมาณมากๆ ได้ และวิธีการนี้ต้องรับนำดอกเห็ดมาใช้ทันที มิฉะนั้นดอกเห็ดจะเน่าสลายเสียก่อน

4. การใช้เส้นใย

(Mycelial inoculums) การเลี้ยงขยายเชื้อจากดอกเห็ดเป็นวิธีการที่นิยมกันมากในปัจจุบัน เพราะเราสามารถคัดเลือกสายพันธุ์เห็ดราไมคอร์ไรซาพันธุ์ดี นำไปเลี้ยงเชื้อในอาหารเลี้ยงเชื้อ เช่น พี ดี เอ โดยเติมวิตามินบี 1 จำนวน 1 เม็ด (10 มก.) และเติมหมู่มัทซึลเฟด 30 กรัม เลี้ยงเชื้อได้ภายใน 3-4



เดือน จากนั้นนำเอาหัวเชื้อไปคลุกดิน หรือนำไปปั่นผสมน้ำแล้วนำไปรดต้นกล้า วิธีการนี้มีข้อเสียคือ ต้องใช้เทคนิคเครื่องมือและอุปกรณ์ค่อนข้างซับซ้อนและต้องการความรู้และความชำนาญเป็นพิเศษจึงดำเนินการได้ แต่ข้อดีก็คือ หัวเชื้อที่ได้จะบริสุทธิ์ปราศจากเชื้อปนเปื้อน และได้สายพันธุ์เชื้อราเห็ดที่เป็นพันธุ์ดี ผ่านการคัดเลือกสายพันธุ์ที่มีความเหมาะสมแล้ว

อย่างไรก็ตามจากแนวทางการนำเชื้อมาใช้ทั้ง 4 วิธีนี้ เป็นวิธีการที่นิยมใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งพี่น้องเกษตรกรสามารถที่จะเลือกใช้ได้ตามความสะดวก แต่ที่สำคัญในการนำมาใช้จะต้องปลูกร่วมกับการปลูกต้นไม้ทุกครั้ง ดังนั้นถ้าท่านต้องการที่จะกินเห็ดพื้นบ้านท่านจะต้องปลูกต้นไม้เสียก่อน เมื่อต้นไม้เจริญเติบโตเชื้อเห็ดพื้นบ้านก็จะขยายควบคู่ไปกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ไปด้วย ครั้นเมื่อต้นไม้โตขึ้นหรือมีอายุประมาณ 3 ปีขึ้นไป สภาพดินฟ้าอากาศเหมาะสมเราจะสังเกตเห็นเห็ดพื้นบ้านที่เราใส่เข้าไปเกิดขึ้นมา และจะเกิดมากขึ้นตามการเจริญเติบโตของต้นไม้ และความอุดมสมบูรณ์ของดินและป่าไม้



มีป่า ปลูกลงต้นไม้อยู่แล้ว ก็เพาะเห็ดที่บ้านได้

หากใครที่ปลูกลงไม้ สร้างป่าไว้แล้วก็สามารถปลูกเห็ดได้ และยังเห็นผลเร็วขึ้น โดยให้นำเชื้อจาก 4 วิธีดังกล่าวข้างต้นวิธีใดก็ได้ที่สะดวก จากนั้นใช้จอบไปขุดรอบ ๆ ต้นไม้ที่เป็นพืชอาศัยของเห็ดชนิดนั้น ๆ ลึกประมาณ 10-20 ซม. (ให้เห็นราก) จำนวน 3-4 จุด จากนั้นให้นำเชื้อเห็ดใส่ลงไปในหลุมที่ขุด หากเป็นเชื้อที่ละลายน้ำแล้วให้ใส่จุลละประมาณ 1 แก้ว (100 ซีซี) จากนั้นให้กลบด้วยปุ๋ยคอกประมาณ 1 กำมือ กลบทับด้วยดินและเศษใบไม้ผุ เพื่อเร่งให้รากไม้มากินอาหารและดึงเชื้อเห็ดไปอยู่ด้วยเร็วขึ้น หากเป็นถั่วแระควรรดน้ำเพื่อให้ความชื้น ต้นไม้ที่ปลูกเชื้อเห็ดซึ่งจะทำให้การเกาะติดของเชื้อดีและเร็วขึ้น หากมีความอุดมสมบูรณ์เพียงพอจะสามารถเกิดดอกเห็ดได้ภายใน 1 ปี



ระยะเวลาของการเกิดดอกเห็ดร่วมกับต้นไม้ที่ปลูก

จากการศึกษาชนิดและการเกิดของดอกเห็ดชนิดต่าง ๆ ร่วมกับป่าไม้หรือไม้ยืนต้นด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในพื้นที่แปลงของเกษตรกรและป่าชุมชนในภาคอีสาน 7 พื้นที่ของ ดร.อุทัย อันพิมพ์ และ ผศ.ดร.ชรีดา ปุกหุด (2554) พบว่า หลังจากได้มีการใส่เชื้อเห็ดพื้นบ้านเข้าไปในแปลง สามารถที่จะชักนำหรือส่งเสริมการเกิดดอกของเห็ดในพื้นที่การสร้างป่าใหม่หรือเพิ่มปริมาณของเชื้อในป่าเดิมที่มีอยู่แล้วได้ และจากการศึกษาข้อมูลพบว่า หลังจากมีการใส่เชื้อเห็ดไปแล้ว เห็ดจะสามารถพัฒนาการเจริญเติบโตของเส้นใยร่วมกับต้นไม้หรือปลวกได้ โดยใช้เวลาดังแต่ 6-36 เดือน ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปตามชนิดและวิธีการปลูกเชื้อ

ระยะเวลาการเกิดของเห็ดร่วมกับต้นไม้ที่ปลูก

ชนิดเห็ด	ชนิดของต้นไม้ที่เกิดร่วมและลักษณะพื้นที่	ระยะเวลาการเกิด
เห็ดระโงกขาว	ยางนา ชาด พะยอม ตั้ว ลักษณะดินร่วนปนทรายที่อุดมสมบูรณ์	ต้นโต 24 เดือน ต้นกล้า 36 เดือน
เห็ดระโงกเหลือง	ยางนา ชาด กระบาก ตั้ว ลักษณะดินร่วนปนทรายที่อุดมสมบูรณ์	ต้นโต 24 เดือน ต้นกล้า 36 เดือน
เห็ดระโงกเหลือง	ยางนา ลักษณะดินร่วนเหนียวที่อุดมสมบูรณ์	ต้นโต 12 เดือน
เห็ดเผาะ	ยางนา ชาด พะยอม ตั้ว ลักษณะดินร่วนปนทรายที่อุดมสมบูรณ์	ต้นโต 24 เดือน ต้นกล้า 36 เดือน
เห็ดผึ้ง	มะกอกน้ำ แคบ้าน ทุ้ม ยางนา ลักษณะดินร่วนปนทรายที่อุดมสมบูรณ์	ต้นโต 24 เดือน
เห็ดแดง	ชาด ยางนา พะยอม ลักษณะดินร่วนปนทรายที่อุดมสมบูรณ์	ต้นโต 24 เดือน ต้นกล้า 36 เดือน
เห็ดก่อ เห็ดน้ำหมาก	ยางนา พะยอม ชาด ลักษณะดินร่วนปนทรายที่อุดมสมบูรณ์	ต้นโต 24 เดือน ต้นกล้า 36 เดือน
เห็ดไค	ต้นหมี่ ต้นตั้ว ลักษณะดินร่วนปนทรายที่อุดมสมบูรณ์	ต้นโต 6 เดือน ต้นกล้า 36 เดือน
เห็ดปลวกไถ่น้อย	กระดินณรงค์ ลักษณะดินร่วนปนทรายที่อุดมสมบูรณ์	12 เดือน
เห็ดปลวกข้าวตอก	ใต้ต้นไม้ใหญ่ในลักษณะดินร่วนเหนียวที่อุดมสมบูรณ์	8 เดือน
เห็ดปลวกตาบ	ใต้ต้นไม้ใหญ่ในลักษณะดินร่วนเหนียวที่อุดมสมบูรณ์	18 เดือน

จากแนวทางการปลูกเห็ดปลูกป่าร่วมกับไม้ยืนต้นดังกล่าว นับเป็นชุดความรู้หนึ่งที่สามารถสร้างความสมดุลทางธรรมชาติให้กลับคืนมา อีกทั้งเป็นการสร้างแหล่งอาหารอันโอชะสำหรับสมาชิกในครัวเรือน และชุมชน ตลอดจนการสร้างรายได้ในครัวเรือนและชุมชนได้เป็นอย่างดี และจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการด้วยการใส่เชื้อเห็ดชนิดต่าง ๆ ลงไปในพื้นที่ป่าเดิมที่มีความอุดมสมบูรณ์ หรือกับต้นไม้ที่ปลูกใหม่ในแปลงของเกษตรกรหรือป่าชุมชน ได้ชี้ให้เห็นแล้วว่าสามารถส่งเสริมให้เกิดดอกเห็ดระโงก เห็ดเผาะ เห็ดผึ้ง เห็ดแดง เห็ดน้ำหมาก เห็ดโคล และเห็ดปลวกได้ และต้นไม้ที่สามารถเอื้อประโยชน์ต่อการเกิดเห็ดพื้นบ้านเหล่านี้มากมาย โดยเฉพาะต้นยางนา (*Dipterocarpus* sp.) เป็นต้นไม้ที่เอื้อต่อการเกิดดอกเห็ดได้มากที่สุด ดังนั้นเกษตรกรจึงควรที่จะหันมาปลูกยางนาพร้อมกับการปลูกเห็ดร่วมด้วย เนื่องจากต้นยางนาเป็นต้นไม้ที่จัดได้ว่าเป็นราชินีแห่งป่าไม้ เป็นไม้ที่โตเร็ว ใช้ประโยชน์ในการปลูกสร้างบ้านเรือนได้ดี และหากท่านตัดสินใจปลูกตั้งแต่วันนี้ท่านจะมีสวนเห็ดพื้นบ้านที่หลากหลายไว้บริโภค มีเห็ดขาย และที่สำคัญเมื่อต้นไม้โตขึ้นท่านยังมีโอกาสเป็นเจ้าของป่อน้ำมัน (ยางนา) ที่ผลิดอกมาใช้ในครัวเรือนโดยไม่ต้องพึ่งพาใคร อีกทั้งเมื่อแก่ตัวลงหากไม่มีใครมาเลี้ยดู ท่านยังสามารถแปรรูปไม้ยางนาขายเป็นบ้านาณูชีวิตให้กับตนเองได้เป็นอย่างดี นับว่าเป็นคนแก่ที่มีความสุขที่สุดในโลก



การเจริญเติบโตของต้นไม้





เห็ดพื้นบ้านกับการเป็นอาหารของชุมชน

เห็ดพื้นบ้าน ถือเป็นอาหารชั้นเยี่ยมของคนอีสานที่ใช้เลี้ยงลูกหลานเรื่อยมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะเห็ดมีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน ยกตัวอย่างเห็ดโคน ซึ่งคุณสมชาย ไทยทัตกุล จากศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก (2539) รายงานว่า เมื่อนำส่วนที่กินได้ของเห็ดโคนสด และแห้งทุก ๆ 100 กรัม มาวิเคราะห์พบว่า มีน้ำ 93 และ 17 กรัม โปรตีน 2.9 และ 35.6 กรัม ไขมัน 0.2 และ 1.4 กรัม ผุ่นผง 0.6 และ 16.2 กรัม แคลเซียม 8 และ 100 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 6.6 และ 162 มิลลิกรัม เหล็ก 1.3 และ 3.2 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีวิตามิน B1 B2 และวิตามิน C อีกด้วย

ดังนั้นเมื่อถึงต้นฤดูฝนชาวบ้านก็จะเฝ้ามองกันอย่างใจจดใจจ่อ ว่าเมื่อไหร่เห็ดจะเกิด และจะเกิดมากหรือไม่ ชาวบ้านส่วนใหญ่ก็ล้วนมีเป้าหมายเดียวกันคือ ป่า เนื่องจากป่าคือ

แหล่งเกิดของเห็ดพื้นบ้าน ยิ่งป่าไหนที่มีความอุดมสมบูรณ์และแสงแดดส่องถึงพื้นดิน เห็ดก็จะเกิดมากตามไปด้วย ครั้นเมื่อเห็ดเริ่มออกดอกชาวบ้านต่างก็จัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น ได้แก่ เสียม มีด ตะกร้า พร้อมกับการแต่งกายด้วยชุดลุยป่าที่รัดกุม ถ้าต้องไปเก็บเห็ดที่ไกลบ้านก็จะออกเดินทางเข้าตรู่ และจัดเตรียมเสบียงอาหารไปกินกลางทางด้วย แต่ปัจจุบันความอุดมสมบูรณ์ของป่ามีปริมาณที่น้อยลง ชนิดและปริมาณของเห็ดได้ลดน้อยตามไปด้วย จึงทำให้วิถีของการเก็บเห็ดได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เมื่อในอดีตการไปเก็บเห็ดจะไปตอนเช้าตรู่ แต่ในปัจจุบันการไปเก็บเห็ดต้องไปในตอนกลางคืน และใช้ไฟแบตเตอรี่ส่องหาเห็ดแทน เนื่องจากแหล่งหาเห็ดและปริมาณของเห็ดมีน้อยลง ในขณะที่ความต้องการบริโภคมีมากขึ้น จึงทำให้เกิดการแย่งเห็ดกันมากขึ้นตามไปด้วย แทนที่จะไปเก็บเห็ดในตอนเช้าก็เปลี่ยนเป็นตอนกลางคืนแทนไม่เช่นนั้นก็จะไม่ได้เห็ดกิน จึงส่งผลกระทบตามมาหลายประการ เช่น เสี่ยงต่อความปลอดภัยด้านชีวิตและทรัพย์สิน เสี่ยงต่อการถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย และเสี่ยงต่อการเก็บเห็ดพิษปนมาและมีอันตรายถึงชีวิต

อย่างไรก็ตามถึงแม้จะมีความเสี่ยงอยู่บ้าง แต่ด้วยความเคยชิน ชาวบ้านจะไม่ยอมย่อท้อต่อการเก็บเห็ดมาบริโภคแต่อย่างใด ในขณะเดียวกันในแง่ของความปลอดภัยชาวบ้านเองก็ไม่ได้มองข้าม ไม่ประมาท พยายามที่จะมีการเรียนรู้จากบรรพบุรุษ วิธีการเกิด ชนิด และประเภทของเห็ดที่กินได้อยู่ตลอดเวลา



หลักเกณฑ์การบริโภคเห็ดพื้นบ้านให้ปลอดภัย

ประการที่หนึ่ง ก่อนที่จะนำเห็ดมาประกอบอาหาร ต้องมีความมั่นใจว่าเห็ดชนิดนั้น ๆ สามารถนำมากินได้ และควรเป็นเห็ดที่เคยกินมาก่อน

ประการที่สอง ควรเก็บเห็ดที่มีรูปร่างลักษณะครบทุกส่วน หลีกเลี่ยงการเก็บเห็ดที่แก่เกินไป หรือเริ่มเน่าเปื่อย เพราะเห็ดดี ๆ เมื่อแก่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีภายในอาจจะทำให้เป็นพิษได้



ประการที่สาม เห็ดที่พบรอยแทะเล็มของแมลง สุนัข หนู มักเป็นเห็ดที่คนสามารถนำมาบริโภคได้

ประการที่สี่ ไม่ควรเก็บเห็ดที่ขึ้นใกล้โรงงานสารเคมี หรือบริเวณที่ฉีดพ่นสารเคมีบ่อย ๆ เพราะเห็ดส่วนใหญ่มีคุณสมบัติในการดูดซับสารพิษต่าง ๆ สะสมไว้ภายในดอกได้มาก

ประการที่ห้า หากเป็นเห็ดคนละชนิดที่ไม่รู้จักควรแยกเป็นชั้น ๆ ในภาชนะเก็บ โดยอาจจะนำไปต้ม หรือกระดาศรอนในตะกร้า เพื่อป้องกันการปนเปื้อนหรือสัมผัสกัน

ประการที่หก เมื่อเก็บเห็ดมาแล้วควรนำมาปรุงอาหารเลยทันที ไม่ควรเก็บไว้นาน เพราะเห็ดจะเน่าเสียเร็ว หรืออาจจะต้มให้สุกแล้วแช่ตู้เย็นไว้ก่อนก็ได้

ประการที่เจ็ด ในการบริโภคเห็ดควรนำมาปรุงอาหารให้สุกเสียก่อน เพราะความร้อนสามารถทำลายความเป็นพิษบางชนิดได้

ประการที่แปด เห็ดที่สงสัย หรือไม่แน่ใจว่าประกอบอาหารได้ให้ใส่ข้าวสารลงไปในหม้อ ต้มเห็ดประมาณหนึ่งกำมือ เมื่อต้มสุกแล้วถ้าข้าวเปลี่ยนเป็นสีดำคล้ำ ให้สันนิษฐานเบื้องต้นว่าเป็นเห็ดมีพิษ ไม่ควรนำมากิน ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

ประการที่เก้า ในการบริโภคเห็ดที่ไม่เคยกิน ครั้งแรกควรกินแต่ในปริมาณที่น้อย เพราะเห็ดพิษบางชนิดหากกินเข้าไปปริมาณมากอาจจะทำให้เสียชีวิตได้



ชนิด และลักษณะของเห็ด ที่นิยมนำมาประกอบอาหาร

ถึงแม้จะมีคำพูดล้อเสียดที่ว่า “คนอีสานกินทุกอย่างที่ขวางหน้า” แต่ก็ใช่ว่าคนอีสานจะกินแบบตะกละมูมมาม หากแต่คนอีสานเป็นคนที่มีความคิดในการกินอย่างลึกซึ้งและลุ่มลึก เช่นเดียวกับการกินเห็ดซึ่งคนอีสานมีเห็ดที่กินหลายชนิด แต่ก่อนกินจะต้องพิจารณาว่าเห็ดอะไรกินได้หรือกินไม่ได้ เคยกินหรือไม่ หากไม่เคยกินและไม่คุ้นเคยก็จะหลีกเลี่ยงในการนำมาปรุงอาหาร สำหรับเห็ดที่คนอีสานมักนำมาประกอบอาหาร ได้แก่

1. เห็ดโคนหรือเห็ดปลวก เป็นเห็ดที่มีคุณสมบัติพิเศษ เนื่องจากเป็นเห็ดที่มีการเจริญเติบโตร่วมกับปลวกอย่างแน่นแฟ้น เป็นเห็ดที่นิยมบริโภคมากสำหรับคนไทยทั่วประเทศ เห็ดปลวกที่มักพบในบ้านเราจะมีอยู่ด้วยกัน 4 ชนิด คือ



1) **เห็ดปลวกไก่อ้น้อย** จะดอกเล็กกว่าเห็ดปลวกชนิดอื่น เมื่อดอกบานเต็มจะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1-2 ซม. มีสีขาว ผิวดอกด้านบนมียอดแหลม ยาวประมาณ 5 ซม. รากของเห็ดปลวกชนิดนี้มีความลึกประมาณ 10 ซม. และบริเวณปลายสุดของรากจะไปสุดที่รังปลวกเหมือนกับเห็ดโคนชนิดอื่น ๆ มักจะเกิดดอกเป็นกลุ่ม ๆ ตามบริเวณจอมปลวกที่มีความชุ่มชื้น เกิดในช่วงต้นเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายน เห็ดชนิดนี้มีรสชาติหอมหวานเหมือนกับเห็ดปลวกทั่วไป

2) **เห็ดปลวกตาบ หรือเห็ดปลวกขาว** เป็นเห็ดปลวกที่มีขนาดใหญ่กว่าเห็ดปลวกชนิดอื่น ๆ ผิวหมวกเป็นสีน้ำตาลอ่อน ๆ และเมื่อดอกบานสีจะจางเป็นสีขาว เส้นผ่านศูนย์กลางเมื่อดอกบานเต็มที่ประมาณ 15-20 ซม. ก้านดอกมีสีขาว เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1-2 ซม. และมีความลึกประมาณ 5-50 ซม. พบในช่วงฝนตกชุก ประมาณเดือนสิงหาคมถึงเดือนตุลาคม

3) **เห็ดปลวกแดง** ชอบเกิดใกล้รังปลวกที่มีความชื้นสูง ลักษณะของดอกมีสีเทาอมส้ม ดอกบานเต็มที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 10-20 ซม. เมื่อเจริญเติบโตเต็มที่หมวกดอกจะมีลักษณะแอ่นขึ้น ก้านดอกมีสีขาว เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1-1.5 ซม. และมีความลึกประมาณ 5-10 ซม. เห็ดปลวกแดงมักเกิดบริเวณจอมปลวกที่มีความอุดมสมบูรณ์สูง เกิดดอกเดี่ยวอยู่กระจ่ายเป็นกลุ่ม พบในช่วงฝนตกชุก ประมาณเดือนสิงหาคมถึงเดือนตุลาคม มีรสหอมหวาน ถ้านำไปต้มจะมีลักษณะเป็นเมือกใส

4) **เห็ดปลวกจิก หรือเห็ดปลวกข้าวตอก** ลักษณะของหมวกดอกจะแหลม ดอกมีสีน้ำตาลเทาหรือสีน้ำตาลอ่อน ชอบหมวกดอกมีลักษณะเป็นมัน เส้นผ่านศูนย์กลางเมื่อดอกบานเต็มที่ประมาณ 4-5 ซม. ชอบขึ้นตามบริเวณที่ดอน มักเกิดเป็นกลุ่ม ประมาณเดือนสิงหาคมถึงเดือนพฤศจิกายน

2. เห็ดเผาะ เป็นเห็ดที่เกิดหน้าแล้ง มีสองชนิดคือ เห็ดเผาะหนัง และเห็ดเผาะฝ้าย เกิดประมาณเดือนห้าเดือนหกที่อากาศกำลังร้อนจัด (ช่วงต้นฤดูฝน) โดยขึ้นตามพื้นดินใต้ต้นไม้ใหญ่ที่มีใบไม้แห้งทับถม การเก็บจึงต้องพยายามเปิดและพลิกใบไม้หาดู เมื่อเจอก็มักจะพบเห็ดขึ้นรวมกันเป็นกระจุก ชาวบ้านใช้ปลายมีดแหลมหรือเสียมเขี่ยให้เห็ดหลุดกลิ้งออกมาจากพื้นดิน เห็ดเผาะมีลักษณะเป็นลูกกลมมีเปลือกหุ้ม กรอบกรอบ เนื้อในเป็นก้อนกลมนุ่มสีขาว เมื่ออ่อนจะมีรสหวาน เมื่อแก่จะมีสีดำรสมัน ชาวบ้านนิยมเอาเห็ดอ่อนไปล้างแล้วกินสดๆ นอกจากนี้เห็ดเผาะยังชอบขึ้นในบริเวณดินที่เป็นขี้เถ้า คือ บริเวณที่ถูกไฟป่าเผาไหม้ ในภาคกลางนิยมนำเห็ดเผาะไปประกอบอาหารคือ แกงคั่วเห็ดเผาะ ส่วนอาหารพื้นบ้านก็นำไปประกอบอาหารเป็นประเภท เห็ดเผาะหมก เห็ดเผาะเผา แกงเห็ดเผาะใส่ยอดมะขามอ่อน



3. เห็ดระโงก หรือเห็ดไข่ เป็นเห็ดที่โปรดปรานของนักบริโภคเห็ดโดยทั่วไป เนื่องจากเห็ดระโงกจะมีกลิ่นหอม และมีรสหวาน นำรับประทานเห็ดระโงกมี 2 ชนิดคือ สีขาว และสีเหลือง ดอกอ่อนมีลักษณะเป็นก้อนคล้ายรูปไข่สีขาวนวล เวลาโตเต็มที่จะดันผิวด้านบนแตกออกจาก

เยื่อหุ้มดอกและก้านดอกเจริญขึ้นมาบนพื้นดินคล้ายเห็ดฟาง มีสีขาว ผิวหมวกดอกด้านบนเรียบเป็นมันสีขาวนวลในชนิดสีขาว และเหลืองอ่อนจนถึงเหลืองเข้มในชนิดสีเหลือง เมื่อจับดูมีลักษณะเป็นเมือกเหนียว ด้านล่างมีครีบดอกสีขาว เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 10-12 ซม. เห็ดชนิดนี้เมื่อนำไปต้มแกง มีลักษณะสิ้นเป็นเมือก เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง

4. เห็ดผึ้ง หรือเห็ดเผาะ มีลักษณะก้านดอกสูงอวบใหญ่คล้ายกระบอง หมวกดอกหนา มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางดอกตั้งแต่ 5-20 ซม. บริเวณใต้หมวกดอกจะเป็นช่องคล้ายรังผึ้ง ดอกจะแน่นและหนา และมีเมือกทับบ่อยๆ การเกิดดอกเห็ดมักพบตามบริเวณป่าโปร่งทั่วๆ ไป ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของอินทรีย์วัตถุและเกิดเป็นกลุ่ม ช่วงต้นฤดูฝน เห็ดชนิดนี้นับว่าเป็นเห็ดที่มีรสชาติอร่อยมากอีกชนิดหนึ่ง มักพบโดยทั่วไป 5 ชนิดคือ

1) **เห็ดผึ้งทาม** มีชื่อเรียกต่างกันออกไป บางพื้นที่เรียกว่า เห็ดผึ้งดับควาย บางพื้นที่เรียกเห็ดดับเต่า มีสีน้ำตาลเข้ม ดอกบานเต็มที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางดอกประมาณ 10-20 ซม. ขึ้นตามบริเวณไต้ต้นไม้ใหญ่ มักพบตามที่ลุ่ม เกิดมากในฤดูฝน

2) **เห็ดผึ้งสีทอง** ผิวหมวกดอกมีสีเหลืองทอง ดอกขนาดกลาง ดอกบานเต็มที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางดอกประมาณ 5-10 ซม. เนื้อแน่น รสชาติดีกว่าเห็ดผึ้งชนิดอื่น ๆ

3) **เห็ดผึ้งข้าวสาร** หรือบางพื้นที่เรียก เห็ดผึ้งฝ้าย หรือเห็ดผึ้งตองขาด มักเกิดไต้ต้นไม้ใหญ่ ก้านดอกยาว สีขาวสลับน้ำตาล ผิวหมวกดอกด้านบนสีเหลืองนวล ดอกบานเต็มที่จะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5-10 ซม. ครีบรวงผึ้ง สีเหลืองอมเขียว มีรสชาติดี เมื่อแก่จะเป็นเมือกลื่น

4) **เห็ดผึ้งนกยูง** มีดอกขนาดกลาง ผิวหมวกดอกมีสีน้ำตาลปนเขียวคล้ายสีนกยูง ดอกบานเต็มที่จะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 7-10 ซม. ก้านดอกยาว สีขาวสลับน้ำตาล มีข้อเด่นคือ มีก้านดอกสูงทำให้พบเห็นได้ง่าย

5) **เห็ดผึ้งชม** หรือบางพื้นที่เรียก เห็ดผึ้งแยะ ผิวหมวกดอกมีสีน้ำตาลปนเหลือง สปอร์รังผึ้งสีเหลืองอมเขียว มีรสขมเล็กน้อย ดอกบานเต็มที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3-5 ซม. พบทั่วไปตามที่ดอน และป่ายูคาลิปตัส

5. **เห็ดไคล หรือเห็ดตะไคล หรือเห็ดข้าวไคล** มีลักษณะดอกใหญ่มีเส้นผ่านศูนย์กลางหมวกดอกประมาณ 5-10 ซม. มีสีขาวปนเทา หมวกดอกจะแข็ง แต่ไม่กระด้าง ก้านดอกจะแข็งแรงและกรอบ จิกดูเส้นใยจะมีสีขาว ซึ่งเห็ดไคลจะมีคุณสมบัติพิเศษคือ มีกลิ่นหอมแตกต่างจากเห็ดชนิดอื่น ๆ มีรสชาติอร่อย คนอีสานมักจะมาโขลกทำน้ำพริก การเกิดดอกของเห็ดชนิดนี้มักจะพบตามบริเวณใกล้ ๆ จอมปลวก และเกิดเป็นดอกเดี่ยว ๆ มักพบอยู่ 3 ชนิด คือ 1) เห็ดไคลหน้าเขียว มี

ลักษณะเด่นที่หน้าหมวกดอกเห็ดมีสีเขียวไปไม้ 2) เห็ดไคลหน้าขาว ลักษณะเด่นที่ผิวหมวกด้านบนมีสีขาวนวล หมวกดอกใหญ่และหนา 3) เห็ดไคลหน้าเหลือง ผิวหมวกด้านบนมีสีนวลปนเหลือง หมวกดอกจะไม่หนาเท่าดอกสีขาว การเกิดมักจะเกิดเป็นดอกเดี่ยว ๆ อาจจะอยู่เป็นกลุ่มใกล้กันประมาณ 3-5 ดอก



6. **เห็ดแดง** บางพื้นที่เรียก เห็ดก่อ หรือเห็ดน้ำหมาก ลักษณะของเห็ดน้ำหมาก ดอกจะเป็นดอกเดี่ยว หมวกดอกจะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 7-10 ซม. บริเวณผิวด้านบนของหมวกดอกจะมีสีแดง ใต้หมวกดอกจะมีสีขาว ก้านดอกจะตั้งตรงรูปทรงกระบอก สีขาวปนเทา เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5-1.5 ซม. สูงประมาณ 5-10 ซม. การเกิดของดอกมักเกิดตามป่าเต็งรัง หรือป่าโปร่งทั่ว ๆ ไป การเกิดดอกมักจะเกิดเป็นดอกเดี่ยว และอยู่เป็นกลุ่มย่อยๆ 3-5 ดอกสลับกันไป มักเกิดในช่วงกลางเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม มีรสชาติอร่อยน่ารับประทาน ชาวอีสานนิยมนำไปต้มยำ แกง หรือหมก

7. **เห็ดถ่าน** ลักษณะของเห็ดถ่านจะคล้ายเห็ดไคแต่จะแตกต่างกันที่สี คือ เห็ดถ่านจะมีสีดอกดำ หมวกเห็ดมีรอยปุ่มแฉก และมักจะเกิดบริเวณป่าเต็งรัง และป่าโปร่งทั่วไปที่มีความอุดมสมบูรณ์ของอินทรีย์วัตถุ การเกิดดอกมักเกิดเป็นกลุ่มๆ กระจายกันอยู่ประมาณ 5-6 ดอก ในช่วงกลางฤดูฝน สำหรับรสชาติอร่อยพอประมาณ

8. **เห็ดตีนแรด** บางพื้นที่เรียก เห็ดตีนแฮด ลักษณะดอกเห็ดจะใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลางหมวกดอกประมาณ 15-25 ซม. มีสีขาวปนเทา ก้านดอกจะตั้งตรงเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5-3 ซม. สูงประมาณ 5-20 ซม. เมื่อฉีกดูเนื้อที่ก้านดอกจะมีสีขาวรสชาตินุ่มอร่อยน่ารับประทาน การเกิดของเห็ดชนิดนี้มักเกิดบริเวณที่มีความชื้น มักพบตามป่าโปร่ง และมีอินทรีย์วัตถุมาก



9. **เห็ดขี้ไก่เดือน** การเกิดดอกคล้ายเห็ดระโงก ก้านดอกยาวชะลูด มีเนื้อเห็ดบาง ผิวหมวกมีสีเทา เมื่อดอกบานจะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3-5 ซม. มักเกิดดอกตลอดฤดูฝน

10. **เห็ดตะป้อ และเห็ดตะปู้** บางพื้นที่เรียก เห็ดแป้ง เห็ดตะปู้จะมีดอกใหญ่กว่าเห็ดตะป้อ ดอกเห็ดเป็นรูปทรงกลม คล้ายเห็ดเหาะ แต่เห็ดทั้ง 2 ชนิดนี้จะเกิดบนผิวดิน ผิวดอกสีขาว และนุ่มกว่า มักเกิดต้นฤดูฝน เนื้อฟ้าม รสชาติอร่อยพอประมาณ



เห็ดกับการปรุงอาหารของชุมชน

การบริโภคเห็ดนับเป็นศาสตร์ และศิลป์อย่างหนึ่งของชาวอีสาน ที่ได้สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป โดยปกติชาวอีสานจะเป็นคนที่เรียบง่าย กินง่าย อยู่ง่าย ชอบเพื่อนฝูง และที่สำคัญเป็นคนที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมื่อเก็บเห็ดมาได้ก็จะแบ่งปันญาติมิตร หากได้น้อยก็นำมาประกอบอาหารก่อนจึงจะเรียกญาติมิตรมากินด้วยกัน ส่วนที่เหลือจึงจะนำไปขาย นับว่าเป็นวัฒนธรรมที่ดีงามที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

ก่อนนำเห็ดไปปรุงอาหารต้องคัดเลือกเห็ดและแน่ใจว่ากินได้ จากนั้นจำแนกหมวดหมู่ตามขนาดอ่อนแก่ เพื่อง่ายในการทำความสะดวก ล้างเห็ดด้วยน้ำสะอาด 1-2 น้ำ หากเป็นเห็ดปลวก หรือเห็ดเผาะ อาจจะต้องเพิ่มอีกสัก 2-3 น้ำ เนื่องจากมีดินติดมาก่อนข้างมาก หากล้างไม่สะอาดจะทำให้เสียความรู้สึกได้เมื่อรับประทาน จากนั้นผ่าเห็ดเป็นชิ้นๆ เพื่อดูว่ามีหนอนหรือแมลงอยู่ในก้านดอกหรือไม่ ในการประกอบอาหารจะมีความแตกต่างกันไปตามแต่ชนิด และปริมาณของเห็ด ถ้ามีปริมาณเห็ดมาก ส่วนใหญ่จะนำไปต้มยำ แกง อ่อม อ่อนึ่ง หรือชุบ แต่ถ้าหากปริมาณเห็ดมีน้อยก็จะนำไปป่น หรือย่างตำน้ำพริก เป็นต้น สำหรับเครื่องเทศ หรือเครื่องปรุง จะใส่ในปริมาณมากน้อยเท่าไหร่นั้นขึ้นอยู่กับผู้บริโภคว่าชอบรสชาติอย่างไร

แกงเห็ด

(เห็ดทุกชนิดสามารถนำมาแกงได้ แต่ที่นิยม ได้แก่ เห็ดระโงก เห็ดปลวก เห็ดเผาะ เห็ดแดง เห็ดก่อ และเห็ดผึ้ง)

เครื่องปรุง

1. ข้าวอ่อน
2. เกลือ
3. ตะไคร้
4. น้ำปลา (บ้านแดงหม้อใส่ปลาร้า)
5. หอมแดง
6. ใบแมงลัก (ผักอีตุ้)
7. ผักติ้ว (ยอดอ่อนต้นติ้ว) หรือใบมะขามอ่อน



วิธีทำ

1. ล้างเห็ดที่จะแกงให้สะอาด ใส่หม้อแล้วเติมน้ำให้พอดีกับท่วมเห็ด (น้ำให้ใส่น้อยๆ ไว้ก่อน เพราะเห็ดถ้าล้างแล้ว เห็ดจะอุ้มน้ำไว้มาก หากน้ำแกงเยอะไปรสชาติจะไม่อร่อย)
2. ทูบตะไคร้แล้วหั่นเป็นท่อนๆ ใส่หม้อ
3. โขลกหอมแดงใส่ ถ้าชอบรสเผ็ด เติมพริก 3-4 เม็ด โขลกลงไปด้วย
4. นำหม้อขึ้นตั้งเตาไฟ พอน้ำเดือดให้ใส่เกลือ และน้ำปลา และปลาร้า พอน้ำ (อร่อย) ตั้งไฟให้เดือดดูจนกระทั่งเห็ดสุก
5. ชิม และปรุงรสตามใจชอบ
6. ล้างผักอีตุ้ (ใบแมงลัก) และผักติ้ว ถ้าไม่มีผักติ้วจะใส่ใบมะขามอ่อนก็ได้ ใส่ลงไปในหม้อ ปิดฝาหม้อ แล้วยกหม้อลงทันที
7. ตักใส่ถ้วยและกินร้อนๆ กับข้าวสวยร้อนๆ หรือข้าวเหนียวหนึ่ง

ต้มยำเห็ดโคน (เห็ดปลวก)

เครื่องปรุง

1. ข้าวอ่อน
2. ตะไคร้
3. ใบมะกรูด
4. พริกสด
5. ต้นหอม
6. ผักชี
7. มะเขือเทศ
8. มะนาว
9. เนื้อสด (หมู ไก่ วัว)
10. เห็ด (แยกชิ้นพอคำ)



วิธีทำ

1. นำเห็ดมาล้างน้ำให้สะอาด โดยเฉพาะดินทรายต้องล้างออกให้ดี
2. เอน้ำใส่หม้อให้พอเหมาะ ยกขึ้นตั้งไฟจนกระทั่งน้ำเดือด
3. ต้มน้ำให้เดือด แล้วนำเครื่องเทศทั้งหลายใส่ลงในหม้อ
4. ให้ใส่เนื้อหมู ไก่ วัว ตามแต่จะหาได้ สับเป็นชิ้นลงในหม้อน้ำเดือด
5. นำเห็ดโคนที่ฉีกแยกเป็นชิ้นๆ ใส่ตามลงไปอีกครั้งหนึ่ง ทั้งช่วงสักเล็กน้อย เพื่อให้

เนื้อ และเห็ดสุก

6. ปรับรสตามใจชอบ แล้วยกหม้อลงจากเตาไฟ ใส่ผักชี และเครื่องเทศส่วนที่เหลือ แล้วปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้สักครู่เพื่อให้หม้อต้มหอมเครื่องเทศ

7. ตักใส่ถ้วย กินกับข้าวร้อนๆ จะเพิ่มความอร่อยได้มาก

เห็ดนึ่ง

เห็ดที่นิยมนำมานึ่ง ได้แก่ เห็ดแดง เห็ดตีนขาว เห็ดหลังแหล่ เห็ดถ่าน

วิธีทำ

1. นำเห็ดที่จะนึ่งมาล้างให้สะอาด
2. นำเห็ดลงหวดนึ่งข้าวหรือซึ้ง (รังถึง) แล้วนำไปใส่หม้อตั้งไฟอ่อน ๆ จนกระทั่งเห็ดสุก จึงยกหม้อลง แล้วเอาเห็ดออกจากหวดหรือซึ้ง ใส่จานให้เรียบร้อย
3. ทำน้ำจิ้ม โดยโขลกพริกชี้ฟ้าสดกับกระเทียม เติมน้ำปลา น้ำมะนาว พร้อมกับปรุงรสตามใจชอบ
4. นำเห็ดนึ่งใหม่ ๆ มาจิ้มน้ำพริก กินกับเหนียวหรือข้าวสวยร้อน ๆ นับว่าอร่อยมาก

ยำเห็ดโคน (เห็ดปลวก)

เครื่องปรุง

1. หอม
2. ยี่ห่วย
3. สะระแหน่
4. ใบมะกรูด
5. มะนาว
6. เครื่องปรุงรสดาบ (พริก ข้าวคั่ว)
7. เห็ด (แยกชิ้นพอคำ)
8. เครื่องปรุงรส



วิธีทำ

1. นำเห็ดมาล้างให้สะอาด แล้วฉีกเห็ดเป็นชิ้น ๆ เพื่อให้สะดวกต่อการกิน
2. นำหม้อเห็ดขึ้นตั้งไฟ ต้มให้เห็ดสุก รินน้ำต้มเห็ดออกให้หมด
3. นำเครื่องปรุงที่เป็นเครื่องเทศหั่นเป็นฝอย ๆ คลุกเคล้ากับเห็ดที่สุกแล้ว ปรุงรสตามใจชอบ
4. ตักใส่ถ้วยกินกับข้าวสวย หรือข้าวเหนียวร้อน ๆ แซบทุกมื้อเมื่อได้ลิ้มรส

ข้าวเกรียบเห็ด

ส่วนผสม

1. แป้งมันสำปะหลัง	500	กรัม
2. แป้งสาลี	50	กรัม
3. เห็ดบดละเอียด (นางฟ้า/ฟาง)	100	กรัม
4. เกลือป่น	18	กรัม
5. พริกไทยป่น	8	กรัม
6. น้ำตาลทราย	20	กรัม
7. กระเทียมบดละเอียด	10	กรัม
8. น้ำเดือด	300	ซีซี



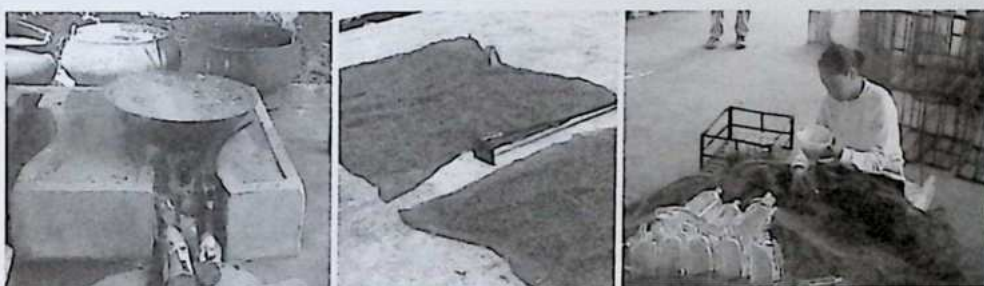
วิธีทำ

1. นำเห็ดมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาใส่เครื่องปั่นให้ละเอียด
2. ร่อนแป้งมันสำปะหลัง เติมพริกไทยป่น และกระเทียมบด ผสมให้เข้ากันแล้วใส่เห็ดลงไป จากนั้นคลุกเคล้าให้ส่วนผสมกระจายตัวอย่างทั่วถึง ค่อยๆ เติมน้ำเดือดที่ละลายเกลือกับน้ำตาลทรายแล้ว และนวดจนส่วนผสมเหนียว จากนั้นให้ปั้นเป็นแท่งเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1-1.5 นิ้ว ยาว 8-10 นิ้ว
3. เรียงก้อนส่วนผสมในรังถึงที่ปูด้วยใบตอง จากนั้นนึ่งด้วยไอน้ำจนสุกประมาณ 1 ชั่วโมง
4. สุกแล้วนำมาวางบนถาด ผึ่งให้เย็น จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็น 10 องศาเซลเซียส 1 คืน
5. นำมาหั่นให้เป็นแผ่นบางๆ 1-2 มิลลิเมตร นำไปผึ่งแดดหรืออบด้วยอุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส
6. ทอดให้สุก สามารถนำไปรับประทานได้



การผลิตอาหารวุ้น

1.มันฝรั่ง	200	กรัม
2.ผงวุ้น	20	กรัม
3.น้ำตาลกลูโคส	20	กรัม
4.วิตามินบี 1	1	เม็ด
5.กูโมท์ซัลเฟต	30	กรัม



การผลิตเชื้อจากเมล็ดข้าวฟ่าง

1. ต้มข้าวฟ่างให้สุก
2. ใส่วิตามินบี 1 และกูโมท์ซัลเฟต 30 กรัม
3. นำมากรอกใส่ขวด อุดปากขวดด้วยจุกสำลี หนึ่งฆ่าเชื้อ

การเพาะเห็ดในขอนไม้

การเพาะเห็ดในขอนไม้ เป็นวิธีการเพาะเห็ดเลียนแบบธรรมชาติ จัดเป็นวิธีการเพาะเห็ดที่นิยมกันมากอีกวิธีหนึ่ง เห็ดที่สามารถนำมาเพาะได้ดี ได้แก่ เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดบด และเห็ดหอม เนื่องจากเห็ดเหล่านี้สามารถเจริญเติบโตได้ดีในไม้เนื้ออ่อน ส่วนเห็ดชนิดอื่นๆ ก็สามารถเพาะในท่อนไม้ได้ แต่ผลผลิตที่ได้มักจะน้อยกว่าการเพาะด้วยวิธีการอื่น ไม้ที่นำมาเพาะสามารถใช้ได้ทั้งไม้ที่มีเปลือกหนาและเปลือกบาง ทั้งท่อนไม้ที่มียางและไม่มียาง ไม้ที่ให้ผลผลิตเห็ดค่อนข้างดีและนิยมนำมาเพาะได้แก่ ไม้มะม่วง นุ่น เลื่อม พะยอม ขนุน แคน ไทร มะกอก ยางพารา ซี (เป็นต้นไม้เฉพาะถิ่นที่ขึ้นในแถบพื้นที่ชุ่มน้ำในจังหวัดอุบลราชธานี) ฉำฉา เป็นต้น



วัสดุอุปกรณ์

1. ท่อนไม้สดชนิดต่างๆ ยาวประมาณ 1 เมตร
2. สว่าน หรือเหล็กทำรูใส่เชื้อ ขนาด 4-5 นิ้ว
3. ไม้บรรทัด หรือสายวัด
4. แท่งไม้สำหรับกระทุ้งเชื้อเห็ดเข้าไปในรู
5. ฝาสำหรับจุกเห็ดหูหนูในท่อนไม้
6. ค้อนตีตะปู
7. หัวเชื้อเห็ดที่เพาะในซีเลื่อยไม้ยางพาราที่เพิ่งเดินเต็มขวดหรือในถุงใหม่ๆ

วิธีการ

1. เลือกท่อนไม้ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5-10 นิ้ว เปลือกหนาหรือเปลือกบาง มียางหรือไม่มียางก็ได้ หลังจากตัดท่อนไม้ลงมาปล่อยทิ้งไว้ให้ใบร่วงหมดก่อนจึงตัดเป็นท่อนๆ แต่ละท่อนยาว 80-120 ซม. นำไปกองไว้ใต้ต้นไม้ 1 วัน (ใช้ปูนขาว หรือปูนกินกับหมากพารอยที่ตัด)



2. ใช้ส่วานเจาะบนท่อนไม้ลึกประมาณ 1-2 นิ้ว แต่ละรูห่างกัน 3-4 นิ้ว โดยเจาะรูเป็นแถวๆ ตามความยาวท่อนไม้ แต่ละแถวห่างกัน 4 นิ้ว โดยเจาะแบบสลับฟันปลากระจายให้สม่ำเสมอทั่วท่อนไม้ที่เจาะ

3. เทหัวเชื้อเห็ดเห็ดหนูหรือขอนขาวใส่ในรูท่อนไม้ พร้อมกับใช้ไม้สะอาดกระทุ้งเชื้อเห็ดเข้าไปในรูให้แน่น แล้วอุดด้วยจุกยางที่ทำไว้สำหรับจุกเห็ดในท่อนไม้โดยเฉพาะ (ถ้าไม่มีจุกยางให้จุกด้วยดินน้ำมันที่สะอาดแทนได้) แล้วใช้ค้อนทุบยางให้แน่น ใช้ขี้ผึ้งอุดรูกันน้ำเข้าไปถูกเชื้อเห็ด

4. นำท่อนไม้ที่ใส่เชื้อเห็ดเรียบร้อยแล้วไปพักไว้ เพื่อรอให้เชื้อเห็ดเจริญเติบโตเข้าไปในเนื้อไม้ให้มากที่สุด โดยวางพักในพื้นที่สะอาด มีการถ่ายเทอากาศสะดวก ลมไม่โกรก และมีความชื้นพอประมาณ โดยอาจจะเปิดร่มไม้ หรือในโรงเรือนที่มีหลังคา กันแสงแดดก็ได้ ท่อนไม้ไม่ควรสัมผัสดินโดยตรง ควรหาวัสดุรองรับ การวางให้วางแบบหมอนรถไฟ โดยเอาท่อนไม้ขนาดใหญ่กว่าไว้ด้านนอก ท่อนเล็กไว้ด้านใน เนื่องจากท่อนไม้เล็กจะแห้งเร็วกว่า ในระหว่างการพักท่อนไม้มีข้อควรระวังคือ อย่าให้เชื้อจุลินทรีย์อื่นขึ้นบนท่อนไม้ เช่น ราเขียว วัชเห็ด หรือเห็ดที่เพาะเกิดดอกก่อนในช่วงพักไม้ ให้ใช้มีดหรือเหล็กแหลมขูดออกให้หมด นอกจากนี้ข้อควรระวังอีกข้อคือ ความชื้นในท่อนไม้หลังจากวางท่อนไม้ไว้ 10-15 วัน ให้สังเกตดูความชื้นของท่อนไม้ เพราะเมื่อเห็ดเจริญเข้าไปในเนื้อไม้ ความชื้นของท่อนไม้จะลดลงซึ่งมีผลต่อการเจริญของเห็ด ดังนั้นให้รดน้ำช่วยแต่ไม่มากเกินไปจนออกดอก ซึ่งจะออกดอกเฉพาะบริเวณที่ใส่



เชื้อเห็ดลงไป ที่อื่น ๆ ไม่ออกเนื่องจากเชื้อเห็ดยังเจริญไปไม่ถึง ถ้ามีดอกออกมาให้ขูดทิ้งให้หมด และกลับกองทุกครั้งทีรดน้ำ โดยเอาท่อนไม้ที่อยู่ข้างล่างขึ้นบน ที่อยู่ข้างบนลงข้างล่าง ที่อยู่ข้างนอกเข้าข้างใน ที่อยู่ข้างในออกข้างนอก และควรพลิกท่อนไม้ด้วยเพื่อช่วยให้เส้นใยเห็ดเดินทั่วท่อนไม้ได้เร็วขึ้น เนื่องจากเชื้อเห็ดมีการเจริญตามแนวแรงดึงดูดของโลก ให้กลับท่อนท่อนไม้ 2-3 ครั้ง ในช่วงพักไม้ 30-45 วัน หลังจากนั้นนำท่อนไม้มาเลื่อยตามขวางดูว่าเส้นใยเดินเต็มท่อนไม้หรือยัง ถ้าเส้นใยเจริญเต็มท่อนไม้จะเปลี่ยนเป็นสีขาว มีกลิ่นหอมคล้ายเห็ด นำท่อนไม้นี้ออกจากกองมาวางเรียงห่างกันประมาณ 4-5 นิ้ว แล้วปล่อยให้แห้งไว้ให้ท่อนไม้แห้งประมาณ 30-60 วัน เพื่อให้เส้นใยเห็ดมีการพักตัวและสะสมอาหารก่อนออกดอก



5. การทำให้เกิดดอก นำท่อนไม้ไปแช่น้ำ 10-20 ชั่วโมง (ถ้าแช่ในน้ำเย็นอุณหภูมิ 15-18

องศาเซลเซียส จะกระตุ้นให้เกิดดอกเร็วขึ้น) โดยหาวัสดุที่หนัก ๆ มาทับให้จมน้ำไว้ เพื่อให้ท่อนไม้ดูดซึมน้ำได้เต็มที่ จากนั้นใช้ค้อนตีแรง ๆ ที่ปลายทั้งสองด้านของท่อนไม้ เพื่อกระตุ้นให้เนื้อเยื่อของไม้ขยายตัว และอากาศเข้าไปในเนื้อไม้ได้ จากนั้นจึงนำไปวางในโรงเรือนโดยวางแบบหมอนรถไฟ คลุมด้วยผ้าพลาสติกหรือกระสอบปุย 5-7 วัน จะเกิดตุ่มเห็ดเล็ก ๆ ขึ้น จากนั้นเอาผ้าพลาสติกออก แล้วจึงนำมาวางเรียงกับราวไม้ในโรงเรือน ให้เรียงแบบเฝ้าข้าวหลาม รดน้ำทุกวัน ๆ ละ 2-3 ครั้ง ตอนเช้าและเย็น ประมาณ 4-5 วันสามารถเก็บดอกเห็ดได้

6. จากนั้นให้รดน้ำต่อไปเรื่อย ๆ เช่นเดิม ซึ่งเห็ดก็จะเกิดตามมาเรื่อย ๆ หากสังเกตว่าดอกเห็ดเล็กลง และมีจำนวนดอกลดลง ให้ทำการบ่มเชื้อใหม่โดยวางแบบหมอนรถไฟเช่นเดิม ไม่ต้องรดน้ำ 10-15 วัน จากนั้นนำท่อนเชื้อไปแช่น้ำอีกรอบพร้อมกับตีกระตุ้นด้วยค้อน แล้วจึงนำกลับมาเข้าโรงเรือนใหม่ ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ จนกว่าท่อนไม้จะหมด



1. คู่มือการสร้างบ้านดินแบบมีอาชีวะ
2. คู่มือการทำนาเงินกล้า
3. คู่มือการเพาะเห็ดฟางในตะกร้า และการเพาะเห็ดในโรงเรือน แบบมีดอกดาว
4. คู่มือเกษตรพอเพียงเมือง
5. คู่มือการทำเตาแก๊สชีวมวล และถ่านอัดแท่ง
6. คู่มือการทำสบู่ธรรมชาติ แร่ฟอสเฟต ผงซักฟอก
7. คู่มือปรุงรสสมุนไพรสามรสประจำบ้าน
8. คู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค
9. คู่มือการทำบ้านดิน
10. คู่มือผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร
11. คู่มือรถจักรยานยนต์พลังงานไฟฟ้า เพื่อการพึ่งตนเอง
12. คู่มือนวัตกรรมพลังงานทางเลือก เพื่อเศรษฐกิจพอเพียง
13. คู่มือผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทย
14. คู่มือเกษตรสวนทาง
15. คู่มือเพาะเห็ดถุงแบบผสมผสาน สร้างคุณค่าอาหาร ง่ายได้ราคา
16. คู่มือการถนอมอาหาร และแปรรูปอาหารเพื่อการพึ่งตนเอง
17. คู่มือผลิตภัณฑ์สมุนไพร
18. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
19. คู่มือการปลูกข้าวต้นเตี้ย เบิกสลับแห้งแกล้งข้าว
20. คู่มือการพัฒนาพันธุ์ผักไว้ใช้เอง
21. คู่มือการเลี้ยงไส้เดือนดิน
22. คู่มือหมักน้ำ ผักพื้นบ้าน

รวมเล่มละ 50 บาท

สนใจติดต่อได้ที่ สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) หมู่ 13 ถนนพหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120
โทร. 0 2521 2212-3, 08 6101 8801 โทรสาร 0 2521 2214
กลุ่มพัฒนาธุรกิจ 0 2521 2212-13, 0 2521 1965 www.wisdomking.or.th

เห็ด ๗ ชั่วโมงเห็ด การเพาะเห็ดฟังบ้าน

โดยอาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาผสมผสานกับภูมิปัญญาพื้นบ้านของคน
ที่หากินอยู่กับธรรมชาติ อยู่กับป่าไม้ หรือต้นไม้ที่มีอยู่ตามหัวไร่ปลายน
หรือที่ปลูกไว้ในร่องสวน หรือหลังบ้าน ใต้ถุน เห็ดเผาะ เห็ดระโงก เห็ดผึ้ง

เห็ดถ่าน เห็ดน้ำหมาก เห็ดแดง เห็ดตะไคล เห็ดน้ำแป้ง เป็นต้น

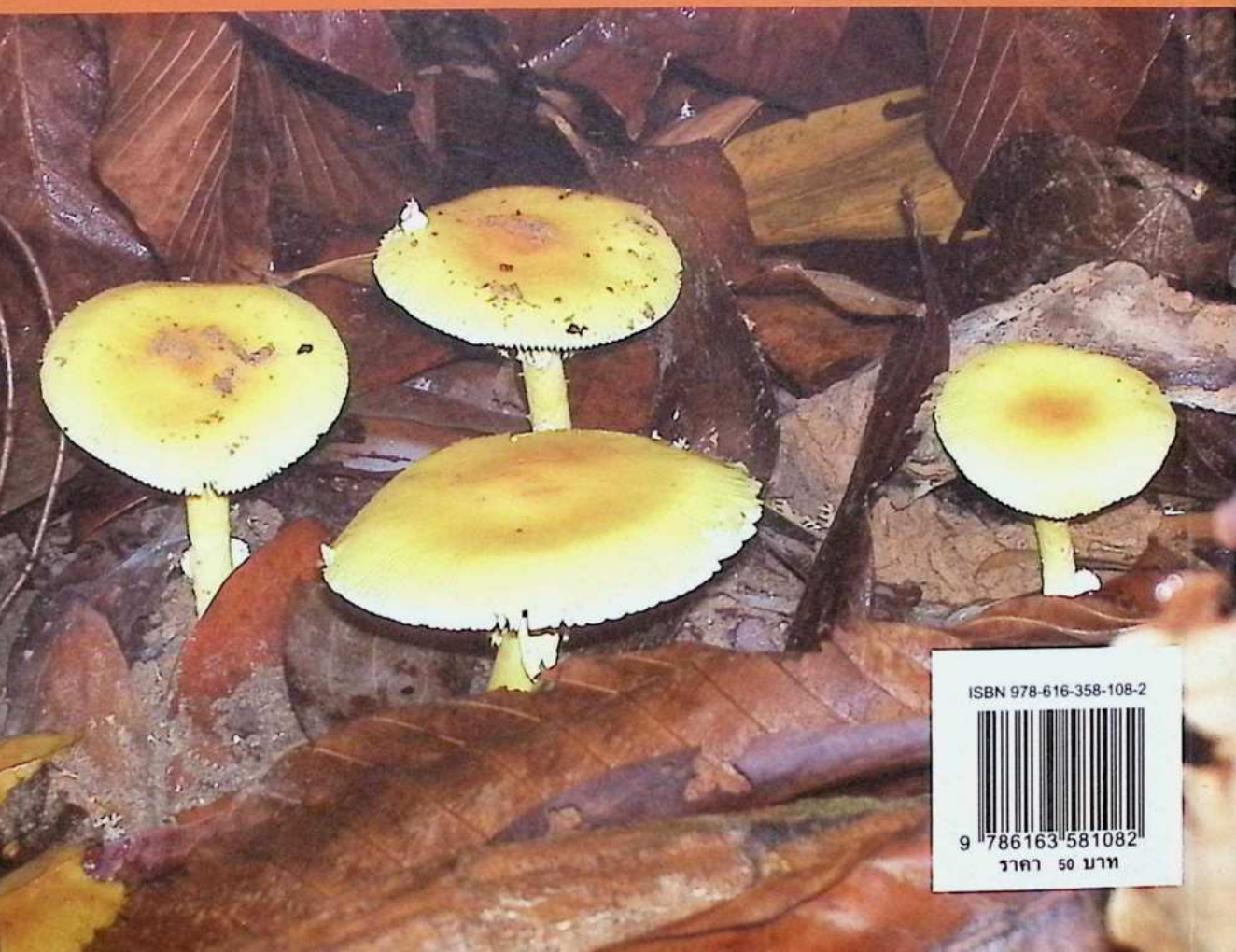
เห็ดเหล่านี้จะเกิดเป็นดอกได้ต้องอาศัยอยู่กับรากไม้และเจริญเติบโตร่วมกับต้นไม้

โดยเส้นใยเห็ดจะไปเกาะอยู่ที่บริเวณปลายรากของไม้ยืนต้น

เช่น เห็ดฟังเห็ดฟังบ้านร่วมกับการปลูกต้นยางนา เมื่อต้นยางนาโตขึ้นก็จะมีเห็ดกิน

และสามารถเก็บกินได้เรื่อยๆ จนกว่าต้นไม้จะตายจนถึง ๗ ชั่วโมง

จึงได้ชื่อว่า เห็ด ๗ ชั่วโมง



ISBN 978-616-358-108-2



9 786163 581082

ราคา 50 บาท