

## เพาะเห็ดฟางในตะกร้า ทำง่าย ต้นทุนต่ำ ใช้พื้นที่น้อย



ไม่ว่าจะเป็นยุคใดสมัยใด ผู้คนมักให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพของตนเองเป็นอันดับต้นๆ จึงทำให้มีการหันมาพึ่งพาธรรมชาติมากขึ้น หันมาปลูกผักสวนครัวแทนการปลูกไม้ดอก เพราะรู้สึกมั่นใจว่าร่างกายจะไม่รับสารเคมี นอกจากนี้ผักสวนครัวที่สามารถปลูกได้ในครัวเรือนแล้ว ยังสามารถเพาะเห็ดฟางไว้รับประทานได้อีกด้วย

ไม่ใช่สิ่งที่น่าเหลือเชื่อ เพราะผู้คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าการเพาะเห็ดจะต้องทำโรงเรือนใหญ่โต แต่ขณะนี้เราไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มากในการเพาะเห็ดฟาง เพียงแค่มีตะกร้า ๑ ใบ ก็สามารถเพาะเห็ดฟางนำมารับประทานในครัวเรือนได้แล้ว

กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการผลิต สำนักงานเกษตรจังหวัดภูเก็ตได้สาธิตและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การเพาะเห็ดฟางในตะกร้าพลาสติก เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมเทคโนโลยีการเกษตรที่เหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมภูเก็ต ซึ่งมีพื้นที่การเกษตรลดลง ค่าครองชีพสูง และบริเวณที่พักอาศัยมีพื้นที่ว่างไม่มาก การเพาะเห็ดฟางในตะกร้าพลาสติกจะสามารถช่วยเพิ่มรายได้และลดรายจ่าย ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

การเพาะเห็ดฟางสามารถทำได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเพาะแบบกองเตี้ย การเพาะในถุง การเพาะแบบโรงเรือนอบไอน้ำ แล้วแต่สภาพความพร้อมของพื้นที่และความพร้อมของผู้เพาะ รวมทั้งวัสดุที่ใช้เพาะ ก็ใช้ได้หลากหลายอย่าง ตามที่มีในท้องถิ่น เช่น ฟางข้าว ผักตบชวา ต้นกล้วยแห้ง ใสนุ่น เปลือกถั่ว หรือกากมันสำปะหลัง ซึ่งเป็นการนำวัสดุที่เหลือใช้ในท้องถิ่นมาเพิ่มมูลค่านั่นเอง

การเพาะเห็ด นอกจากจะเป็นการผลิตอาหารในครอบครัวแล้ว ยังสามารถสร้างงาน สร้างรายได้เสริม ในช่วงว่างจากฤดูกาลทำนา และวัสดุที่เหลือจากการเพาะเห็ดก็สามารถนำกลับมาแปลงนาเพื่อบำรุงดิน หรือทำเป็นปุ๋ยหมักใส่พืชผักได้อีกด้วย



การเพาะเห็ดในตะกร้า เป็นการเพาะเห็ดอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำได้ง่าย ใช้พื้นที่น้อย ขึ้นตอนไม่ยุ่งยาก สามารถทำได้ทุกครัวเรือน เพื่อบริโภค ดอกเห็ดสามารถทยอยออกได้เรื่อยๆ เป็นการลดรายจ่ายด้านอาหารในครัวเรือน และสามารถทำเป็นกิจกรรมเสริม เพื่อพักผ่อนหย่อนใจได้ด้วย โดยใช้วัสดุที่เหลือใช้จากไร่นาได้เกือบทั้งสิ้น เช่นเดียวกับการเพาะเห็ดฟางแบบอื่นๆ แต่ที่พิเศษไปกว่านั้นคือ สามารถนำก้อนเชื้อเห็ดที่เก็บดอกหมดแล้วมาใช้ได้ ทั้งเห็ดฟาง เห็ดขอนขาว เห็ดนางฟ้า และเห็ดนางรม

สำหรับวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ก็หาได้ไม่ยาก ประกอบด้วย ตะกร้าพลาสติก ขนาด ๑๒×๑๔ นิ้ว มีตาห่างประมาณ ๒ นิ้ว เชื้อเห็ดฟางที่พร้อมเพาะ ก้อนเชื้อเห็ดเก่า ปุ๋ยหมัก หรือผักตบชวาหั่นสด ท่อนไม้สำหรับรองกันตะกร้า โครงไม้ไผ่แบบส้อม และผ้าพลาสติกคลุมส้อม

ส่วนวิธีเพาะ ให้เทก้อนเชื้อเห็ดเก่าออกจากถุง ขยี้ให้แตก อัดลงในตะกร้า หนาชั้นละ ๓ นิ้ว ใส่อาหารเสริมจำพวกปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก หรือผักตบชวาสับ ชั้นละ ๑-๒ กำมือ โรยเชื้อเห็ดฟาง รดน้ำพอชุ่มแล้วทำชั้นที่ ๒ และชั้นที่ ๓ ต่อไปเหมือนกัน โดยชั้นที่ ๓ ให้เหลือช่องว่างของตะกร้าจากปากไว้ ๓ นิ้ว การเลือกเชื้อเห็ดที่ดี ควรเลือกที่มีเส้นใยเต็มถุง มีสีขาวนวล ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ไม่มีการปนเปื้อนของเชื้อรา และมีกลิ่นหอมของเห็ดฟาง ส่วนพื้นที่เพาะเห็ดต้องเป็นบริเวณที่ไม่มียาฆ่าแมลง น้ำไม่ท่วมขัง มีการระบายน้ำได้ดี

วิธีการดูแลไม่ยาก หลังจากบรรจุวัสดุเพาะเห็ดเรียบร้อยแล้ว ให้นำตะกร้าเห็ดที่ได้ไปวางไว้ตามร่มไม้ชายคา ที่มีแสงแดดเล็กน้อย โดยเอาท่อนไม้วางรองด้านล่างกันปลวก โดยการเพาะ ๑ ส้อม ควรใช้ตะกร้า ๔ ใบ วางด้านล่าง ๓ ใบ ซ้อนด้านบน ๑ ใบ ใช้ส้อมครอบ คลุมด้วยแผ่นพลาสติก

เมื่อครบ ๔ วัน ให้เปิดพลาสติกคลุมตอนเช้าหรือเย็นเพื่อให้เชื้อเห็ดรับอากาศ ประมาณ ๒ ชั่วโมง แล้วปิดไว้ตามเดิม ทั้งไว้กระทั่ง วันที่ ๙-๑๒ ดอกเห็ดฟางก็จะเกิด สามารถเก็บไปประกอบอาหารได้ ถ้าทำจำนวนมากหลายส้อมจะเหลือจำหน่ายเป็นรายได้เสริมอย่างดีอีกด้วย

ดอกเห็ดฟางในตะกร้าสามารถเก็บได้เรื่อยๆ จนหมดรุ่น ซึ่งสามารถเปิดพลาสติกรดน้ำให้เปียกเอาวันที่ ๒ ได้อีก พอดอกเห็ดหมดสามารถนำวัสดุที่เหลือนำไปเป็นปุ๋ยหมัก ใส่แปลงผัก หรือใส่แปลงนาได้อย่างดี หลังจากนั้น ล้างตะกร้าให้สะอาดตากแดด ประมาณ ๑-๒ แดด นำมาเพาะเห็ดรุ่นต่อไปได้





สภาพอากาศที่เหมาะสมในการเพาะเห็ดฟาง ประมาณ ๓๕-๓๗ องศาเซลเซียส เนื่องจากเห็ดฟางชอบอากาศร้อน เจริญเติบโตได้ดีทั้งในฤดูฝนและในฤดูร้อน เพราะอากาศร้อนจะช่วยเร่งการเจริญเติบโตของดอกเห็ดได้ดียิ่งแล้ว ส่วนในช่วงอากาศหนาวไม่ค่อยจะดีนัก เพราะอากาศที่เย็นเกินไปไม่เอื้ออำนวยต่อการเติบโตของดอกเห็ดฟาง

สำหรับทางภาคใต้ก็สามารถจะเพาะเห็ดฟางได้ตลอดทั้งปี ถ้ามีฝนตกไม่มากเกินไปนัก จึงเห็นได้ว่า การเพาะเห็ดฟางของประเทศไทยเราสามารถเพาะได้ตลอดปี แต่หน้าหนาวผลผลิตจะลดน้อยลง เนื่องจากอุณหภูมิต่ำ จึงทำให้เห็ดฟางมีราคาสูง

เห็ดฟาง ไม่ชอบแสงแดดโดยตรง หากถูกแสงแดดมากเกินไปเส้นใยเห็ดอาจจะตายได้ง่าย จึงควรคลุมกองด้วยผ้าพลาสติกเพื่อพรกแสงแดด โดยดอกเห็ดฟางที่ไม่โดนแสงแดดจะมีสีขาวนวลสวย ถ้าดอกเห็ดฟางโดนแดดแล้วจะเปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีดำเร็วขึ้นกว่าปกติ

การเก็บเห็ดได้เร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับวิธีการเพาะและฤดูกาล คือ ฤดูร้อนและฤดูฝนจะเก็บเห็ดได้เร็วกว่าฤดูหนาว เพราะความร้อนช่วยเร่งการเจริญเติบโตของเห็ด นอกจากนี้ ถ้าใส่อาหารเสริมด้วยแล้ว จะทำให้เกิดดอกเห็ดเร็วกว่าไม่ใส่อีกด้วย ดอกเห็ดที่ขึ้นเป็นกระจุก มีทั้งอ่อนและแก่

ถ้ามีดอกเล็กๆ มากกว่าดอกใหญ่ ควรรอเก็บเมื่อดอกเล็กโตหรือรอเก็บชุดหลัง เก็บดอกเห็ดที่ขึ้นทั้งกระจุก โดยใช้มือจับทั้งกระจุกอย่างเบาๆ แล้วหมุนซ้ายและขวาเล็กน้อย ดึงขึ้นมาพยายามอย่าให้เส้นใยกระทบกระเทือน

ศัตรูของเห็ดฟางคือ แมลง เช่น มด ปลวก ไวเห็ด วิธีการแก้ไข ให้ใช้สารเคมีพวกเซฟวินโรยรอบๆ กอง ห่างประมาณ ๑ ศอก ควรจะโรยสารเคมีนี้ประมาณ ๑ สัปดาห์ ก่อนที่จะเริ่มกองเห็ด แต่อย่าโรยภายในกอง เพราะจะมีผลต่อการออกดอก อีกทั้งยังมีสารพิษตกค้างในดอกเห็ด ซึ่งเกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้

นอกจากแมลงที่เป็นศัตรูของเห็ดฟางแล้ว ศัตรูอีกอย่างคือ เห็ดคู่แข่ง เป็นเห็ดที่เราไม่ได้เพาะ แต่ขึ้นมาด้วย หรือเชื้อโรคอื่นๆ ที่เป็นศัตรูของเห็ดฟาง เช่น พวกราต่างๆ วิธีแก้คือ การเก็บฟางไม่ควรให้ถูกฝน และถ้ามีราขึ้นให้หยิบฟางขยุมนั้นทิ้งให้ไกลกองเพาะ



การเพาะเห็ดฟางในตะกร้า มีต้นทุนต่ำ เหมาะกับทุกบ้านเรือน เนื่องจากใช้พื้นที่น้อย ให้ผลผลิตทุกฤดูกาล ที่สำคัญเป็นพืชปลอดสารพิษ นอกจากนำผลผลิตมารับประทานในบ้านเรือนแล้ว ผลผลิตที่เหลือยังสามารถนำไปขายเป็นรายได้เสริมอย่างดี

กรณีสำนักงานเกษตรจังหวัดภูเก็ตให้ความสำคัญต่อการเพาะเห็ดฟางในตะกร้า ส่วนหนึ่งเกิดจากก่อนหน้าี่การสร้างโรงเรือนเพาะเห็ดใกล้แหล่งเพาะปลูกที่ต้องอาศัยปุ๋ยเคมี กระทั่งมีสารเคมีตกค้างในพื้นดินจำนวนมาก จนทำให้การเพาะเห็ดในโรงเรือนได้รับสารเคมีไปด้วย การเพาะเห็ดในตะกร้าจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการหลีกเลี่ยงสารเคมีจากผลผลิตทางการเกษตร

เห็ดฟาง หรือเห็ดบัว ภาคอีสานเรียกว่า เห็ดเพียง มีชื่อสามัญว่า Straw Mushroom มีถิ่นกำเนิดจากประเทศจีน เห็ดฟางเป็นเห็ดที่ขึ้นตามกองฟาง ดอกตูมมีลักษณะเป็นก้อนกลมสีขาว มีเยื่อหุ้มกระเปาะคล้ายถ้วย รองรับฐานเห็ดเรียกว่า ฝ้าอ้อมเห็ด เมื่อหมวกเห็ดเจริญเติบโตเต็มที่ จะกางออกคล้ายร่ม ด้านบนของหมวกเห็ดจะสีเทาอ่อน หรือเทาเข้ม ฝิวเรียบและอาจมีขนละเอียดคลุมอยู่บางๆ คล้ายเส้นไหม ด้านล่างมีครีบดอกบางๆ ก้านดอกสีขาว เนื้อในแน่น ละเอียด ออกดอกทุกฤดูกาล

เห็ดฟางนำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น ยำเห็ดฟาง เห็ดฟางผัด ต้มยำเห็ดฟาง และแกงเลียงใส่เห็ดฟาง เป็นต้น นอกจากนี้เห็ดฟางยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย เพราะเห็ดฟางมีสาร Vovatoxin ช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัส ที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ ช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับไขมันในเส้นเลือดและโรคหัวใจได้

นอกจากจะอร่อยแล้วยังมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่น้อยเลยทีเดียว หากผู้อ่านสนใจก็สามารถทดลองเพาะเห็ดฟางในตะกร้าได้ภายในบริเวณบ้าน แต่หากอดทนรอเพาะเห็ดฟางรับประทานเองไม่ไหว คงต้องอุดหนุนเกษตรกรผู้เพาะเห็ดดีกว่า