



ปีที่ 67 ฉบับที่ 21174 วันจันทร์ที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2559 หน้า 7

“เห็ดเสม็ด” หรือภาษาท้องถิ่นภาคใต้เรียกว่า “เห็ดเหม็ด” เป็นเห็ดธรรมชาติขึ้นตามพื้นดินที่มีใบไม้ปกคลุมในป่าเสม็ดขาวหรือตามป่าพรุในภาคใต้ มักขึ้นช่วงหลังฝนตกหนัก 3-4 วัน หลังพื้นดินน้ำแห้ง มีรสชาติดิบเพราะฉะนั้นจึงต้องมีวิธีการปรุงเฉพาะตัวก่อนนำไปรับประทาน

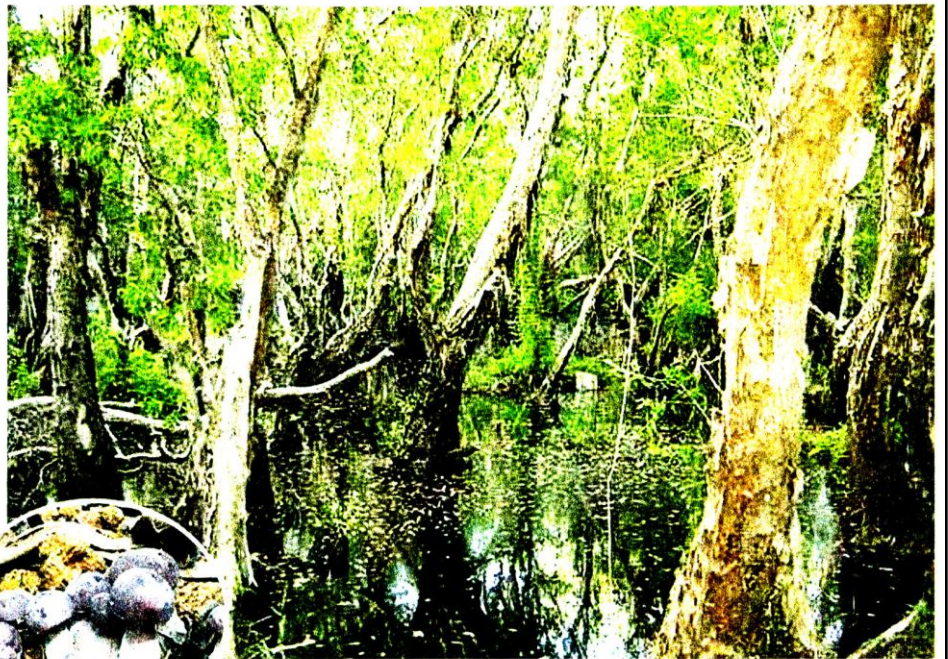
จากการวิจัยพบว่าเห็ดชนิดนี้มีคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าเห็ดชนิดอื่นที่รับประทาน โดยมีอัตราคาร์โบไฮเดรตอยู่ที่ประมาณ 6-11% มีไขมันต่ำ ซึ่งเป็นลักษณะทั่วไปของเห็ดกินได้ แต่มีโปรตีนค่อนข้างสูง และยังมีไฟเบอร์ช่วยลดอาการท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดด้วยคุณสมบัติข้างต้น จึงเป็นเห็ดที่เหมาะสมในการรับประทานสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงเป็นอย่างยิ่ง



แต่ด้วยความที่เป็นเห็ดธรรมชาติเกิดขึ้นได้แค่ปีละครั้ง ประกอบกับสนนราคาค่อนข้างสูง กก.ละ 100-300 บาท ทำให้เห็ดชนิดนี้มักถูกชาวบ้านเก็บมาขาย เมื่อหมดฤดูก็ไม่มีเห็ดชนิดนี้ให้บริโภค ขณะเดียวกันเห็ดมาจากป่าไม่เกิน 3 วัน จะเหี่ยวเฉา รสชาติไม่อร่อยเท่าตอนเก็บมาใหม่ๆ ด้วยเหตุนี้ ดร.ชุตินุช สุจริต ประจำภาควิชาอุตสาหกรรมอาหารและผลิตภัณฑ์ประมงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง จึงได้คิดค้นการถนอมอาหารโดยการดอง นอกจากนี้ยังมีเห็ดให้บริโภคในทุกฤดูกาลแล้ว ยังสามารถเพิ่มมูลค่าให้แก่เห็ดได้อีกด้วย

“พื้นที่กว่า 1,000 ไร่ โดยรอบมหาวิทยาลัยเป็นพื้นที่ป่าพรุ เต็มไปด้วยดินเสม็ดขาว ในช่วงฤดูแล้งเมื่อน้ำทะเลลดลงจนพื้นดินแห้ง และเมื่อมี

## เห็ดเสม็ด...ลดอ้วน ดองเกลืออู่พราดา กินได้ทั้งปี



ฝนตก แสงแดดส่องพื้นดิน ทำให้อากาศร้อนอบอ้าวติดต่อกันเมื่อความชื้นกระทบความร้อนที่เหมาะสม อับสปอร์ของเห็ดที่สะสมอยู่ตามรากและใบไม้ผุ จะงอกจากโคนต้นเสม็ด เมื่อได้ระยะเก็บชาวบ้านมักชอบพากรอบครัวมาเก็บ หึ่งเพื่อบริโภคในครอบครัวและนำไปขาย โดยเฉลี่ยแล้วในแต่ละปีจะมีเห็ดขึ้นหลายร้อยกิโลกรัม” ดร.ชุตินุชเล่าถึงที่มาที่ไปของเห็ดเสม็ด



เพื่อการยืดอายุให้สามารถบริโภคได้ทั้งปีและเพิ่มมูลค่าให้กับพืชท้องถิ่น จึงได้ทดลองนำเห็ดมาดองในเกลือ ซึ่งสามารถเก็บในอุณหภูมิปกติได้นานถึง 1 ปี แคมยังคงรสชาติอร่อยไม่ต่างจากของสดด้วยการนำเห็ดมาตัดแต่งเอาดินออก ล้างทำความสะอาดให้ทั่ว ก่อนจะนำเห็ดมาต้มกับเกลือปริมาณเล็กน้อยเพื่อลดความขมประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นยกออกจากเตาเทน้ำทิ้ง แล้วปล่อยให้เห็ดสะเด็ดน้ำ



ขั้นตอนสุดท้ายคือการมาดองในน้ำเกลือผสมกับน้ำดองสูตรเฉพาะ ใส่ขวดขนาด 150 มิลลิลิตร ซิลปิดผนึกฝาไม่ให้อากาศเข้าเท่านี้ก็จะได้เห็ดดองในขวดที่มีน้ำหนักเห็ดราว 2 ซีดหย่อนๆ พอกินได้ 1 มื้อ ในสนนราคาแค่ครึ่งร้อย ที่สามารถซื้อหากันได้ทุกครัวเรือน

และเมื่อนำเห็ดเสมีดดองเกลือไปวิเคราะห์ในห้องแล็บทำให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีน 38.21% ไขมัน 3.25% เยื่อใย (ไฟเบอร์) 21.84% และเถ้า 0.93% ส่วนวิธีรับประทาน แค่นำเห็ดออกจากน้ำดอง ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ โดยไม่ต้องล้างน้ำเปล่า แล้วนำไปปรุงอาหารได้ตามต้องการ ส่วนใหญ่จะนิยมนำไปปรุงกับอาหารจำพวกแกงกะทิ ต้ม หรือจะกินเห็ดเสมีดกับน้ำพริกมะม่วง รสชาติก็อร่อยจั่งอยู่

สนใจอยากได้ความรู้ในการแปรรูปเพื่อรายได้เสริม ทางมหาวิทยาลัยเขาก็เปิดอบรมให้ความรู้ในการแปรรูปเห็ดรวมถึงพืชท้องถิ่นชนิดอื่น สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 08-9655-4896.

**ไชยรัตน์ ลัมฉุน**