

ข่าวพาณิชย์

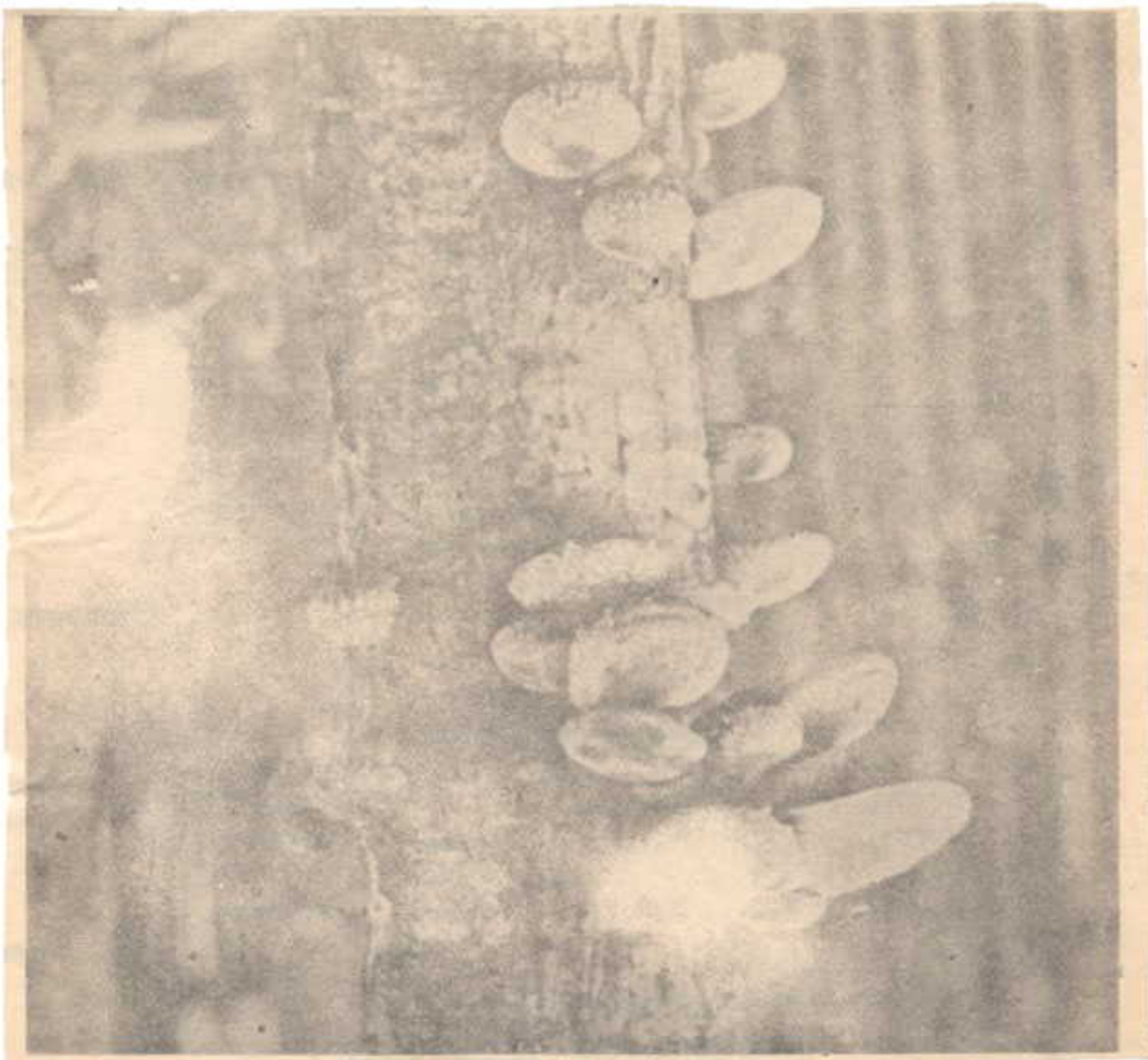
ก 799

ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๘๔๔๖

วันอังคารที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๕

เพาะเห็ดเพื่อเพิ่มอาหาร โปรตีนแก่ประชาชน ในชุมชนแออัด

สงวน วิจิตรสาร



เห็ดเป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง
มากชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยโปรตีน วิตามิน
และเกลือแร่หลายชนิดที่เป็นประโยชน์
ต่อร่างกาย เห็ดเป็นอาหารที่อร่อยได้ง่าย
เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะ
เด็กและผู้สูงอายุ การที่เห็ดมีคุณค่าทาง
อาหารให้โปรตีนมากชนิด แก่ร่างกาย
เช่นนี้ ได้มีส่วนทำให้เกิดโครงการอาสา
พัฒนาเห็ดเพื่อเพิ่มอาหารโปรตีน
แก่ประชาชนในชุมชนแออัด ในกรุงเทพ
มหานคร โดยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ร่วมกับ ชมรม เห็ด มหาวิทยาลัย เกษตร
ศาสตร์ ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
โครงการพัฒนาจังหวัดลพบุรี ข้อเสนอของ
ส.ส. กรุงเทพมหานคร ได้ดำเนินการจัด
ทำโครงการอาสาพัฒนาเห็ดเพื่อเพิ่ม
อาหารโปรตีนแก่ประชาชนในชุมชนแออัด
ของกรุงเทพมหานคร จำนวนประมาณ
๕๐ ชุมชน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-
เดือนธันวาคม ๒๕๒๔

โดยธรรมชาติแล้วเห็ดเป็นพืช ขึ้นต่ำจำ-
พวกเห็ดรา ซึ่งมีการเจริญเติบโตเป็นเส้นใยมี
รูปร่างเป็นดอกเห็ดสวยงามแตกต่างกันไปแล้ว
แต่ชนิดของเชื้อเห็ดรา ชนิดธรรมชาติมีรูปร่าง
เหมือนร่มกาง เหมือนต้นปะการังเหมือนรังนก
ดอกเห็ดมีขนาดเล็กเท่าหัวไม้ขีดไฟ ไปจนถึง
ขนาดใหญ่เท่าลูกฟุตบอล มีดอกเห็ดมีทั้งสีสด
สวยสะดุดตาและสีกลมกลืนไปกับสี สภาพ แวด
ล้อม บางชนิดมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน
แต่บางชนิดมีกลิ่นเหม็น เวียนศีรษะ แหล่งกำเนิด
ของเห็ดแต่ละอย่างก็แตกต่างกันไป บาง
อย่างเกิดในป่าบนภูเขา บนพื้นดินในทุ่งนา
บนคอไม้ บนพื้นดินที่มีจอมปลวก บนพืชหรือ
บนเห็ดด้วยกัน เห็นบางชนิดรับประทานได้
บางชนิดเป็นเห็ดมีพิษ บางชนิดพิษมากรับประทาน
แล้วไปอาจถึงตายได้ จึงเข้าใจกันว่า
อะไรก็ตามมีคุณค่ามากก็มีโทษมากเช่นกัน ดังนั้นการ
รับประทานเห็ดจึง ต้องควรระมัดระวัง
รับประทานแต่เห็ดที่เรารู้จักชื่อดี

โครงการอาสาพัฒนาเห็ดนี้เป็นโครงการ
ที่ต้องการ ให้ประชาชนในชุมชนแออัดได้
มีอาหารที่มีโปรตีนเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมี
ไว้บริโภคอย่างทั่วถึงกัน วิธีการดำเนินการ
คือจัดทำฝึกอบรมประชาชนในชุมชนที่สนใจ
เข้าร่วมโครงการ เพื่อให้ประชาชนได้มีความ
รู้เรื่องเห็ดเห็ดอย่างง่าย ๆ นอกจากนี้อาจจะจัด
ฝึกอบรมการเพาะเห็ด ให้แก่ เด็กนักเรียนตาม

โรงเรียนต่าง ๆ ในชุมชนอีกด้วย เมื่อประชาชน
ได้รับการอบรมถึงวิธีการอบรมถึง วิธีการ
เพาะเห็ดอย่างง่าย ๆ ในเบื้องต้นแล้ว จะมีการ
แจกจ่ายเชื้อเห็ดหุหนู เห็ดนางรม และเห็ด
นางฟ้า สำเร็จรูปแก่ประชาชนตลอดจนนัก-
เรียนที่ผ่านการอบรมทางวิชาการแล้ว เพื่อนำ
ไปเพาะที่บ้าน การแจกจ่ายเชื้อเห็ดนี้จะทำ
เป็นระยะ ๆ หลังจากนั้นอาจารย์และเจ้าหน้าที่
โครงการจะออกตรวจเยี่ยมและติดตามผล เพื่อ
ทราบถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ตลอดจนให้
การแนะนำแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอีกด้วย

เหตุผลในการจัดโครงการเพาะเห็ดในชุมชน
แออัดนี้ก็เพื่อวัตถุประสงค์ที่ว่า ประชาชน
ในชุมชนแออัด ยังขาดอาหารประเภทโปรตีน
อีกเป็นจำนวนมาก การแก้ปัญหาในชุมชน
โดยการ แจกอาหาร เสริม ในรูปต่าง ๆ จะสิ้น
เปลืองมาก และไม่มีภาวะของการพัฒนา จะ
ต้องแจกกันตลอดไปไม่มีสิ้นสุด การที่เรา
ให้ประชาชนแออัดรู้จักวิธีการเพาะเห็ดก็เพราะ
ว่า เห็ดเป็นอาหารที่มีสารโปรตีนสูง ประ
ชนชนบริโภคกันทั่วไป ปัจจุบัน มีวิธีการ
เพาะเห็ดแบบใหม่ ที่ให้ผลผลิตสูง ลงทุนต่ำ
ใช้พื้นที่เพาะปลูกน้อย สามารถนำมาเพาะใน
แหล่งชุมชนแออัด เพื่อการบริโภคในครัว
เรือนหรือเพื่อการจำหน่ายได้ นอกจากนี้ยัง
เป็นการฝึกอาชีพให้แก่ประชาชนในชุมชนแอ
อัด สามารถมีความรู้ที่จะเพาะเห็ดไว้บริโภค
เองหรือเพื่อการจำหน่ายเป็นอาชีพ ตลอดจน
ได้ความรู้ ในการผลิตก้อนเชื้อเห็ดสำเร็จรูป

โครงการนี้จะผลิตเชื้อเห็ด สำเร็จรูป สำ-
หรับประชาชนในแหล่งชุมชนแออัดนำไปเพาะ
เพื่อบริโภคในครัวเรือน ประมาณ ๑๐,๐๐๐
ครอบครัว (ประชากร ๗๐,๐๐๐ คน) ใน
แหล่งชุมชนแออัด ๔๐-๕๐ แห่ง ในเขตกรุง
เทพมหานคร และสิ่งสำคัญของโครงการนี้
ก็คือเพื่อเป็นการช่วยเหลือค่าครองชีพแก่ประ
ชาชนในชุมชนแออัด และช่วยให้ประชาชน
มีอาหารที่มีคุณค่าสูงไว้บริโภค และถ้าผู้ใดสนใจ
และเข้าใจถึงวิธีการเพาะเห็ดสำเร็จรูปจะยึด
เป็นอาชีพก็ได้ ซึ่งสามารถทำรายได้ดีเช่น
เดียวกับอาชีพอื่น

การเพาะเห็ดหุหนู และเห็ดนางรมสำเร็จ
รูปมีวิธีการดังนี้ การเพาะเห็ดหุหนูสามารถ
เพาะได้ทั้งแบบบน ท่อนไม้ และแบบ ก้อนเชื้อ
สำเร็จรูป การเพาะบนท่อนไม้มีความยุ่งยาก
หลายประการ นักวิชาการจึงได้คิดค้นแปลง
โดยใช้ก้อนเชื้อสำเร็จรูปแทน ซึ่งเป็นวิธีที่ทำ
ได้โดยง่าย สามารถเพาะได้ในบ้านเรือน เช่น

ในท้องน้ำ ในครัว ในเรือนปลูกต้นไม้ หรือ
 ใต้ถุนบ้าน ก่อนเชื้อเห็ดสำเร็จรูปที่จะนำมา
 เพาะนี้จะบรรจุอยู่ในถุงพลาสติก มีเชื้อ เห็ดที่
 กำลังเจริญเติบโตอยู่ภายใน การเลือกให้เลือก
 เอาเฉพาะก้อนเชื้อที่สมบูรณ์ดีเท่านั้น โดย
 สังเกตได้ดังนี้คือ เป็นก้อนเชื้อเห็ดที่แก่พอดี
 ไม่แก่เกินไป หรืออ่อนเกินไป สังเกตได้จาก
 เส้นใยขาวๆ ที่ก้อนเชื้อ ถ้าก้อนเชื้ออ่อนเกินไป
 ใยเส้นใยจะเดินไม่เต็มถุง ส่วนก้อนเชื้อที่
 แก่เกินไป ก้อนเชื้อจะมีสีน้ำตาล ก้อนเชื้อ
 แห้ง ไม่ควรนำมาเพาะ ก้อนเชื้อที่จะนำมา
 เพาะต้องเป็นก้อนเชื้อที่บริสุทธิ์ ไม่มีเชื้อรา

อย่างอื่นปน สังเกตได้จากก้อนเชื้อเป็นสีขาวๆ
 จาง ๆ ตลอดทั้งก้อน ไม่มีเชื้อราสีดำ สีน้ำตาล
 หรือสีอื่น ๆ ขึ้นปนอยู่ ถุงก้อนเชื้อจะต้องไม่
 รั่ว ไม่แตก เพราะอาจจะมีเชื้อราอย่างอื่นเข้า
 ปะปนโดยที่มองไม่เห็น และไปเจริญเติบโตทำ
 ลายก้อนเชื้อหลังจากที่นำไปเพาะแล้ว

วิธีเพาะใช้ มีลโกลน ที่สะอาด กรีกที่
 ก้อนเชื้อล้างข้ามเป็นรอกกาละซาล โลซ

รอกขุ่นแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดใน ที่เพาะ
 โดยวางก้อนเชื้อเห็ดห่างกันประมาณ ๓
 -๔ นิ้ว เทน้ำให้เต็มซึ่งออกออกมาเมื่อ
 กัน แล้วรดน้ำให้ชุ่ม ที่ ๆ เหมาะสำหรับ
 การเพาะ เห็ดหูหนู แขนบ ล้ำเร็ว รูปร่างมี
 ลักษณะดังนี้คือ เป็นที่ร่มแฉลล่งไม้ถึง
 เพราะแฉลล่งจะทำให้ลมแห้งแข็ง เป็นที่
 ลมไม่โกรก เป็นที่ซึ่งมีความชื้นสูง เก็บ
 ความชื้นไว้ได้นาน จะทำให้เห็ดเจริญ
 เติบโตดี อากาศในที่เพาะไม่ร้อนอบอ้าว
 เกินไปจะทำให้เชื้อชะงักการเติบโต หรือ
 แห้งตาย

เราหวังว่าโครงการอาสาพัฒนาเพาะเห็ด
 เพื่อเพิ่มอาหารโปรตีนแก่ประชาชนในชุมชน
 แออดนี้คงจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ในฐานะ
 ที่ใช้ประกอบอาหารให้โปรตีนสูง ซึ่งอาหาร
 ประเภทโปรตีนในชุมชนแออดแต่ละแห่งทำได้
 ยากเต็มทีดังนั้นโครงการเพาะเห็ดจึงเป็นโครง
 การเอนกประสงค์สำหรับคนจนประเภทหาเช้า
 กินค่ำ ที่รัฐได้ให้การสนับสนุนเพื่อการกินดี
 อยู่ดีของประชาชนโดยทั่วไป



