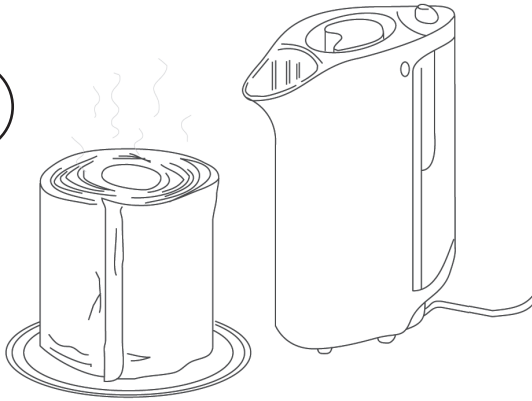


## การเพาะเห็ดด้วยกระดาษทิชชู

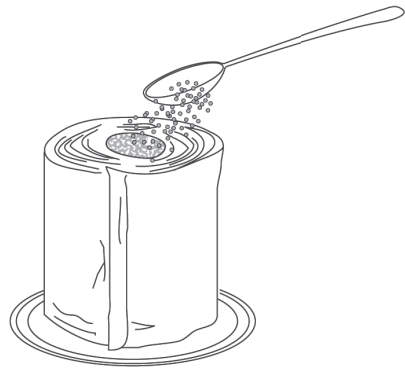
1



Moisten the toilet roll with boiling water

วางกระดาษทิชชูบนจานรอง ค่อยๆ เทน้ำร้อนใส่กระดาษทิชชูให้เปียกชุ่มทั่วทั้งอัน

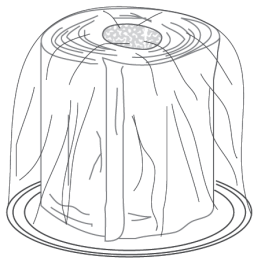
2



When the paper has cooled, remove the inner cardboard core, and fill the centre with oyster mushroom starter culture

ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วดึงแกนกระดาษทิชชูออกใส่หัวเชื้อเห็ด เช่นเห็ดนางรม ลงตรงแกนกลางของกระดาษทิชชู

3



Cover the toilet roll with *Cling film* to stop it drying out

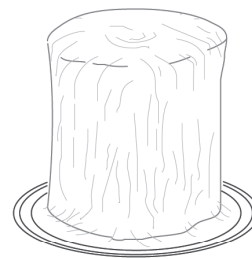
หุ้มกระดาษทิชชูด้วยแผ่นพลาสติกใส เพื่อเก็บความชื้นป้องกันไม่ให้แห้ง

4

Keep in a warm, dark place at about 25°C

เก็บในที่มืด และอุณหภูมิ 25°C ทิ้งไว้เป็นเวลา 2 สัปดาห์

2 weeks later ...

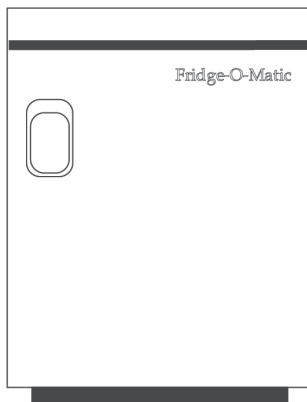


5

White fungal growth visible on surface

สังเกตเห็นการเจริญเติบโตของเห็ด เป็นเส้นใยราสีขาวบนผิวกระดาษ

6



Keep the toilet roll at 8–15°C

Do not let it dry out!

3 weeks later ...



7

Fully-grown oyster mushrooms, ready to harvest

Place the toilet roll in a 'fridge for 48 hours to trigger the production of fruiting bodies (mushrooms)

เก็บในตู้เย็นอุณหภูมิ 8-15°C เป็นเวลา 48 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นการสร้างดอกเห็ด และระวังไม่ให้กระดาษทิชชูแห้งโดยการฉีดพ่นด้วยละอองน้ำ

3 อาทิตย์ ดอกเห็ดจะเจริญเติบโตและพร้อมที่จะนำไปปรุงเป็นอาหาร

ที่มา : [www.ncba.reading.ac.uk](http://www.ncba.reading.ac.uk)