

๘ เห็ดนางรม

การเปลี่ยนสิ่งไร้ประโยชน์ให้เป็นอาหาร

กรรณิการ์ แยมเกษร *

ในสภาพเศรษฐกิจสังคมปัจจุบันที่ผู้คนส่วนใหญ่ยาก
จนลงเรื่อย ๆ ราคาสินค้าและอาหารทุกชนิดปรับตัวราคาสูง
ขึ้นอย่างรวดเร็วจนผู้คนปรับตัวตามแทบไม่ทันอยู่ทุกวันนี้
การค้นคิดทางานอดิเรกทำเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้แก่ครอบครัว
ย่อมเป็นสิ่งที่น่าสนใจ น่าคิดและน่าลองทำดูเป็นอย่าง
ยิ่ง

ในขณะเดียวกันวิทยาการสมัยใหม่ก็
เจริญรุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว นักวิทยาศาสตร์

*นักวิชาการศึกษา กองการศึกษาผู้ใหญ่

ปัจจุบันสามารถปรับปรุงเอาสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์
แล้วมาสังเคราะห์ “เห็ดนางรม” เห็ดชนิดนี้มี
สีคล้ายเห็ดมะม่วงผลสมเห็ดตับเต่าสมัยโบราณที่
แสนอร่อยของไทยเรา การเพาะเห็ดนี้เราใช้ของ
เสียหรือของไร้ค่าเช่นเศษฟาง ชังข้าวโพด
สั้่นุ่น ขุยมะพร้าว ขี้เลื่อย หรือแม้แต่เศษ
กระดาษ

จะเห็นได้ว่า เห็ดนางรมในปัจจุบันนี้
แพร่หลายไปทั่วยุโรป ในอเมริกา และแม้
กระทั่งประเทศไทยก็มีผู้นิยมรับประทานเห็ดนี้
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ดร. ราล์ฟ เคิร์สแมน นักเกษตรแห่ง
มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

(Ralph Kurtzman, ๒๕๑๙) ได้อธิบายกระบวนการเพาะเห็ดนางรมนี้ว่า ฟางที่ถูกหมักเตรียมไว้แล้วนั้น เมื่อนำมาผสมกับเชื้อทางวิทยาศาสตร์ *Pleurtus ostreatus* ภายในเวลา ๑-๓ สัปดาห์ เห็ดนางรมก็จะเริ่มงอก และเมื่อทิ้งไว้ ๔-๕ วัน กอกก็จะบานเต็มที่สามารรถตัดไปรับประทานได้ ดร.ราล์ฟ เปรียบเทียบว่าฟางแห้ง ๑ ตัน จะสามารถผลิตเห็ดสดได้น้ำหนักถึง ๑ ตัน เท่ากัน นอกเหนือไปจากนั้นยังจะได้ปุ๋ยอันเกิดจากฟางที่ผุพังแล้วอีกถึง ๓๐๐ กก. ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการอันสำคัญของการที่เห็ดนางรมนำเอาไนโตรเจนจากอากาศมาทำปฏิกิริยาเคมีกับเนื้อเยื่อของฟาง (cellulose) ให้ผุพัง อันเป็นประโยชน์ต่อการเลี้ยงสัตว์อย่างยิ่งด้วย เพราะโดยปกติ cellulose ของฟางเป็นอาหารที่ย่อยยากของปศุสัตว์

ในประเทศสหรัฐอเมริกาเคยทำสถิติไว้ว่า ในอัตราเนื้อที่ ๖ ไร่ จะสามารถปลูกข้าวได้ผลผลิต ๔.๕ เมตริกตัน และจะเหลือส่วนที่เป็นฟางถึง ๖ เมตริกตัน โดยปกติฟางเหล่านี้เกือบเป็นสิ่งที่ไม่มีมูลค่าอะไรเลย ส่วนใหญ่ชวานาก็จะเผาทิ้งไปเสียในไร่ตนเอง นับว่าเป็นการสูญเสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ ฉะนั้น

การที่จะปรับปรุงอาหารจากฟางที่จะถูกเผาทิ้งไปใช้ประโยชน์ทางอื่นย่อมจะมีคุณค่ายิ่ง ดังที่กล่าวมาแล้วว่าจำนวนน้ำหนักของฟางจะสามารถเพาะเห็ดนางรมได้ในอัตราส่วนที่เท่ากัน นอกเหนือไปจากนั้นผลพลอยได้อันยิ่งใหญ่คือจะได้ปุ๋ยอย่างดี หลังจากที่เพาะเห็ดนั้นแล้วด้วย

ผลผลิตการเพาะเห็ดนางรมนี้มีมากมาย เห็ดที่เพิ่งงอกใหม่ๆ ถ้ารวมเข้ากับฟางจะเป็นอาหารชั้นเยี่ยมในการเลี้ยงวัว หรือหากรอให้เห็ดนั้นโตขึ้นอีกหน่อยก็จะได้เห็ดที่อร่อยรับประทานได้กากที่เหลือนำไปเลี้ยงสัตว์และประการสุดท้ายเรายังสามารถใช้ฟางนั้นปลูกเห็ดต่อไปได้อีก ๒-๓ ครั้ง หลังจากนั้นแล้วฟางที่เหลือจะใช้เป็นปุ๋ยได้อย่างดี

กล่าวได้ว่าผลผลิตที่เป็นประโยชน์ที่สุดน่าจะได้แก่การเพาะเห็ดเพื่อรับประทานแล้วใช้กากเป็นอาหารสัตว์ จากการเปรียบเทียบข้างต้น จะเห็นว่า ฟาง ๑ ตันจะได้เห็ดสด ๑ ตัน และปุ๋ย ๓๐๐ กิโลกรัม หรือถ้านำไปเลี้ยงสัตว์ก็จะได้อเนกเป็นน้ำหนักถึง ๕๐ กิโลกรัม ดร.ราล์ฟ กล่าวไว้ว่า ถ้าฟางทุกเส้นถูกนำไปใช้เพื่อการนี้ จะได้ผลผลิตจากเห็ดนางรมถึง ๙ ตันตันนั้นย่อมหมายถึงสหรัฐอเมริกาจะมีเห็ดนางรมรับประทานโดยเฉลี่ยคนละ ๘๐ กิโลกรัม

คุณค่าอาหารของเห็ดนางรม (ธวัช
ชนบท ๒๕๑๙) กรมวิทยาศาสตร์ กระทรวง
อุตสาหกรรมได้ทำการวิเคราะห์ธาตุอาหารปรากฏ
ดังนี้

โปรตีน	๕.๙๔ %
คาร์โบไฮเดรต	๕๐.๙๐ %
กาก	๑.๕๖ %
ไขมัน	๐.๑๗ %
เถ้า	๑.๑๔ %

เห็ดนางรม ๑๐๐ กรัม จะให้พลังงานแร่ธาตุ
ดังนี้

พลังงานความร้อน	๔๕.๖๕ แคลอรี
แคลเซียม	๘.๙ มิลลิกรัม
เหล็ก	๑.๙ ,,

ฟอสฟอรัส	๑๗๐.๐ ,,
วิตามินบี ๑	๐.๑๕ ,,
,, ,, ๒	๐.๗๕ ,,
,, ,, ซี	๑๒.๕๐ ,,

เห็ดนางรมสดใช้ปรุงอาหารได้หลาย
อย่าง โดยทำให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติขึ้น และ
ใช้แทนผงชูรสได้เป็นอย่างดี นักบริโภคหลาย
คนที่เคยไป “รับประทาน” ยำเห็ดนางรมกับ
“ต้มยำเห็ดนางรม” ตามร้านอาหาร จะติดใจไป
ตาม ๆ กัน เพราะเห็ดวิทยาศาสตร์นี้รสหวาน
กลมกล่อมมาก

บางคนอาจจะเอาเห็ดนางรม ไปชุบ ไข่
ทอด ใส่แกงจืดต้มยำ หรือเอาไปผัดรวมกับ
ผักต่าง ๆ หรือไปอบกับเนื้อสัตว์

ข้อเขียนนี้ ผู้เขียนมุ่งที่จะให้พวกเราได้ลองคิดถึงพลังงานที่ถูกทอดทิ้งไปโดยเปล่าประ-
โยชน์บางอย่างถึงคุณค่าแอบแฝงอยู่ นอกจากนี้เท่าที่ทราบกันว่า ความสูญเปล่าทางเกษตรกรรมมี
อัตราเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ การนำเอาของไม่ใช้แล้วมาปรับปรุงให้เกิดประโยชน์ย่อมมีคุณค่าในแง่ที่
ทั้งยังเป็นการเพิ่มพูนรายได้แก่ครอบครัวอาจจะเป็นอาชีพหลักจริงได้ในเวลาต่อไป ปัจจุบันนี้ปรากฏว่า
ตลาดเห็ดนางรมแพร่ไปหลายจังหวัดของประเทศไทย มีนักเกษตรหลายท่านของไทยทำการค้นคว้า
ทดลองเพาะเห็ดนางรมในถุงพลาสติก ทนความร้อน ที่บรรจุฟางแห้งสับเป็นชั้นเล็ก โดยใช้วิธีธรรมดา
ได้ผลดีเป็นการลดต้นทุนในการผลิต อาจารย์ตีพร้อม รัชวงศ์เกียรติ นักเพาะเห็ดที่มีชื่อเสียงแห่งคณะ
พืชสวน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ทำการทดลองเพาะเชื้อ ศึกษาผลผลิตและการดูแลรักษาเป็น
เวลานาน ผู้ใดสนใจจะหาอ่านได้จากหนังสือเห็ดวิทยา หรือสอบถามท่านโดยตรง จะได้รับความ
รู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องแน่นอน

หนังสืออ้างอิง

ไชยวงศ์เกียรติ, ทีพร้อม ๒๕๑๘ การเพาะเห็ดและเห็ดบางชนิดในประเทศไทย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

บุนบตี, ธวัช ๒๕๑๘ การปรุงอาหารจากเห็ดนางรม เห็ดวิทยา (๓) ๑๑๑-๑๑๔

Kurtzman, Ralph. 1976 New Technology. National Development.

Nov-Dec. PP. 42-45.