

การเพาะเห็ดหัวลิง

เห็ด เป็นเชื้อราขนาดใหญ่ชนิดหนึ่ง ซึ่งในโลกนี้มีเพียง 20 กว่าชนิดที่สามารถนำมาเพาะเลี้ยงได้ เห็ดมีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเห็ดสดมีโปรตีน 3 - 5 เปอร์เซ็นต์ เมื่อแห้งมีเปอร์เซ็นต์สูงกว่า 30 - 40 เปอร์เซ็นต์



ปัจจุบันได้มีการศึกษาและทดลองการเพาะเห็ดชนิดต่างๆ หลากหลายและเพาะเลี้ยงได้ตลอดปี เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดเป๋าฮื้อ เห็ดหูหนู เห็ดหอม เห็ดขอนขาว ฯลฯ

ส่วนเห็ดบางสายพันธุ์นำมาจากต่างประเทศและสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของประเทศไทยได้ดีและเพาะเลี้ยงได้ตลอดปีเช่นเดียวกัน เช่น เห็ดนางฟ้าภูฐาน เป็นต้น

นอกจากนี้ เห็ดสายพันธุ์จากต่างประเทศบางชนิด เช่น เห็ดหลินจือ เห็ดหัวลิง นับเป็นเห็ดที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยให้ผู้บริโภคมีสุขภาพแข็งแรง ร่างกายสามารถต้านทานโรคบางชนิดได้

เห็ดหัวลิง มีชื่อสามัญว่า Monkey's Head หรือ Lion's Mane ทางญี่ปุ่นเรียกว่า Yamabushitake ประเทศจีนเรียกว่า “เห็ดเหอโถวถู” ส่วนชื่อที่เป็นทางการในประเทศไทย โดยสมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย ได้ตั้งชื่อว่า “เห็ดกลุ่มมาลา 60” แต่โดยทั่วไปยังนิยมเรียกเห็ดนี้ว่า “เห็ดหัวลิง”



เห็ดหัวลิง มีกำเนิดอยู่ในประเทศจีน ส่วนในประเทศไทยมีชาวจีนนำเข้ามาเพาะที่จังหวัดเชียงราย โดยในระยะแรกนำเข้ามาใช้ประโยชน์ทางด้านสมุนไพร รักษาโรค

ในประเทศจีนใช้เห็ดหัวลิงในการประกอบอาหารที่มีชื่อเสียง 1 ใน 8 อย่างของจีน มีคุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณทางยา

เห็ดหัวลิงมีโปรตีนสูง มีวิตามินหลายชนิด จึงได้ชื่อว่า “เป็นเนื้อสัตว์จากพืช” ซึ่งมีรสชาติดหวาน มีฤทธิ์อ่อน ใช้บำรุงม้าม กระเพาะ เพิ่มกำลังวังชา และต่อต้านมะเร็ง โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งที่มีร่างกายอ่อนแอมาก และยังสามารถข้างเคียงจากการให้เคมีบำบัดและรังสีบำบัดได้ด้วย

ลักษณะเห็ดหัวลิง เห็ดหัวลิงมีลักษณะรูปร่างทรงกลม เป็นเส้นฟู คล้ายภูมามาลาของทหาร สีขาวสะอาด มีกลิ่นหอมคล้ายเห็ดนางรม น้ำหนัก โดยเฉลี่ย 8-10 ดอกต่อ 1 กิโลกรัม



ลักษณะเห็ดหัวลิง

เส้นใยเห็ดหัวลิงจะเจริญเติบโตได้ดีที่อุณหภูมิ 23-32 องศาเซลเซียส อุณหภูมิกระตุ้นให้เกิดดอก 15-28 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ 70-90 % และให้ผลผลิตได้ดีในช่วงเดือนกันยายน ถึงเดือนพฤศจิกายน ของทุกปี

ขั้นตอนการเพาะเห็ดหัวลิง มีวิธีการเช่นเดียวกันกับการเพาะเห็ดชนิด อื่นๆ แต่ที่สำคัญเห็ดชนิดนี้ต้องการอากาศเย็น มีอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการ เจริญเติบโตของเส้นใยในก้อนเชื้อ อยู่ที่ประมาณ 23-32 องศาเซลเซียส มีอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการออกดอก ประมาณ 15-28 องศาเซลเซียส

สูตรอาหารถุก้อนเชื้อ ประกอบด้วย จี๋เลื่อยไม้ยางพาราหรือไม้ เบญจพรรณ (ต้องหมักไว้ประมาณ 2 เดือน) จำนวน 100 กิโลกรัม, รำละเอียด 3 กิโลกรัมและน้ำตาลทราย 2 กิโลกรัม



ให้นำวัสดุทั้ง 3 ชนิดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำจนมีความชื้นประมาณ 50-60% สังเกตโดยใช้มือกำส่วนผสมของอาหารเพาะเห็ดหรือกำขี้เลื่อยให้แน่น แล้วคลายมือออก หากอาหารเพาะเห็ดแตกกระจายถือว่าใช้ได้

การบรรจุถุงก่อนขี้เลื่อย นำส่วนผสมดังกล่าวบรรจุลงถุงเพาะเห็ดทนความร้อนขนาด 6 x 12 นิ้ว อัดขี้เลื่อยพอแน่น หรือให้ได้น้ำหนัก 8-10 กิโลกรัม ต่อถุง สวมคอขวดพลาสติก พับส่วนปลายถุง แต่งให้เรียบร้อย รัดด้วยหนังยาง ปิดจุกด้วยสำลี และครอบด้วยกระดาษ หรือใช้ฝาจุกพลาสติกสำเร็จรูป



การบรรจุถุงก่อนขี้เลื่อยลงถุง

หรือปิดด้วยจุกประหยัดสำลีและนำเข้าหม้อนึ่งฆ่าเชื้อ จนครบเวลาที่กำหนด ถ้าเป็นหม้อนึ่งลูกทุ่ง จะใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็น



การใส่เชื้อเห็ดหัวลิงและการบ่มก้อนขี้เลื่อย เมื่อถุงก้อนเชื้อขี้เลื่อยเย็น ให้ใส่เชื้อเห็ดหัวลิงที่เลี้ยงในขวดเมล็ดข้าวฟ่าง ถุงละ 15-20 เมล็ด และรีบปิดปากถุง นำเข้าเก็บในโรงบ่มเส้นใยนาน 2 เดือน – 2 1/2 เดือน เส้นใยจะเดินเต็มถุง





การเจริญของเส้นใยเห็ดหัวลิง

การเปิดดอกเห็ด เมื่อเส้นใยเดินเต็มถุง ก็จะทำการเปิดดอกเห็ดในช่วงที่อากาศเย็นและรดน้ำให้ชุ่ม โดยการวางเรียงถุงตามแนวนอน ซ้อนทับกัน และหันปากถุงไปทางด้านที่เข้าเก็บดอกได้สะดวก และให้ทำการดึงจุกประหยัดสำลีและคอกขวดออก พร้อมพ่นน้ำเป็นฝอยขนาดเล็ก วันละ 1-2 ครั้ง



ลักษณะการเกิดดอกเห็ด



การฉีดพ่นน้ำ จะให้น้ำอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง ในช่วงที่อากาศแห้ง เมื่อครบ 10-15 วัน จะเริ่มให้ดอกเห็ดและเก็บดอกเห็ดได้ 2 รุ่น ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 280-290 กรัมต่อ 1 ถุง

เห็ดหัวลิง หรือ เห็ดกลุ่มาลา ถึงแม้ว่าจะนิยมใช้ในทางสมุนไพรมาก่อน แต่ในปัจจุบันได้นำมาใช้ในการประกอบอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะในฮ่องกง ไต้หวัน หรือแม้แต่ในประเทศจีนก็ตาม

เห็ดหัวลิง จึงได้รับสมญานามว่า เป็น 1 ใน 4 ของอาหารชั้นเลิศในประเทศจีน ซึ่งในเห็ดหัวลิงมีสารแลนติแนนและสารเปปไทด์ ซึ่งมีผลต่อการเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สูงขึ้น

เมื่อนำเห็ดหัวลิงไปปรุงอาหารร่วมกับ เต้าหู้ เห็ดหูหนู ถั่วงอก สาหร่าย แครอท ซึ่งล้วนแต่เป็นอาหารต้านมะเร็ง ก็ยิ่งเพิ่มคุณประโยชน์ทางโภชนาการ ส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการรักษาที่กำลังดำเนินอยู่ให้ดียิ่งขึ้น

เกษตรกรท่านใดสนใจการเพาะเห็ดหัวลิงเป็นอาชีพหลักหรืออาชีพเสริม เพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัว สามารถติดต่อขอข้อมูลได้ที่ กรมวิชาการเกษตร หรือที่ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ หรือที่ สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ



ข้อคิดเห็นของนักวิชาการและเกษตรกร

1.เทคนิคการบ่มเส้นใยเห็ดหัวลิง

โรงเรือนที่ใช้สำหรับบ่มก้อนเชื้อเห็ดนั้น โรงเรือนต้องสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก อุณหภูมิค่อนข้างสม่ำเสมอ ควรเป็นห้องที่ค่อนข้างมืด หรือมีแสงสว่างเล็กน้อย ทำเป็นชั้นวางก้อนประมาณ 4 - 6 ชั้น หรือวางบนชั้นรูปตัวเอ

A

โรงบ่มควรมีอุณหภูมิประมาณ 25-30 องศาเซลเซียส จากนั้นเชื้อเห็ดจะเริ่มเจริญเป็นเส้นใยสีขาว จากส่วนบนของขวดพลาสติกลงมา เชื้อเห็ดหัวลิงจะเจริญเต็มก้อนเชื้อ ใช้เวลาในการบ่มเส้นใย ประมาณ 1 ½ -2 เดือน ทั้งนี้อาจขึ้นอยู่กับ สภาพแวดล้อมและขนาดของก้อนเชื้อด้วย

2. การเปิดดอกเห็ดหัวลิง

โรงเรือนสำหรับเปิดดอก ควรสร้างจากวัสดุที่หาง่ายในท้องถิ่น เพื่อเป็นการประหยัดต้นทุน วัสดุผนังหลังคาและฝาผนัง อาจใช้หญ้าแฝกหรือ หญ้าคาหรือใช้วัสดุอื่นทดแทนได้ เช่น ดาข่ายสีด้า เป็นต้น

ภายในโรงเรือนต้องมีอากาศถ่ายเทดี เมื่อเข้าโรงเรือนจะต้อง หายใจสะดวก แสงและอุณหภูมิควรพอเหมาะ

วิธีการเปิดดอกเห็ดหัวลิง โดยดึงจุกที่ปากถุงออก ในช่วงแรกควร รดน้ำภายในโรงเรือนเพื่อให้ความชื้น 2-3 เวลา คือ เช้า กลางวัน และเย็น แต่ต้องระวังอย่าให้น้ำเข้าถุงก้อนเชื้อ เพราะจะทำให้ก้อนเชื้อเน่า และเสียหาย เร็ว ควรรักษาความชื้นสัมพัทธ์ให้อยู่ประมาณ 70 – 90 % หลังจากเปิดถุงได้ 7-14 วัน จะปรากฏเห็นดอกเห็ดขนาดเล็กลอกออกมาจากปากถุง

3. เทคนิคการเพาะเห็ด การเก็บเกี่ยวและการจำหน่าย

ในทุกขั้นตอนของการผลิตเห็ดหัวลิง จะเห็นว่าทุกขั้นตอนมีความสำคัญเหมือนกันหมด แต่หัวใจหลักในการเพาะ คือ เรื่องความสะอาด ต้องเน้นเป็นพิเศษ เพราะถ้าเกิดปัญหาที่รุนแรงแล้ว จะไม่สามารถเยียวยาได้ ฉะนั้น วิธีที่ดีที่สุดคือ การป้องกัน ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้คือ

1. ทุกขั้นตอนของการปฏิบัติต้องคำนึงถึงเรื่อง ความสะอาด เป็น หัวใจสำคัญ

2. ต้องมีการพักโรงเรือนและทำความสะอาด หลังจากการเก็บเกี่ยว ผลผลิตแต่ละรุ่น

3. ต้องเป็นคนที่ช่างสังเกต หมั่นแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อมา ประยุกต์ใช้ในฟาร์ม จะทำให้การผลิตเห็ดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อดอกเห็ดมีอายุปานกลางคือไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป ในการเก็บเกี่ยวให้ใช้มือจับดอกเห็ด แล้วดึงเบา ๆ โยกลงทางซ้ายและขวาเล็กน้อย ดอกเห็ดก็จะหลุดออกมา แล้วนำไปใส่ในตะกร้าหรือภาชนะ เพื่อเตรียมการแปรรูปหรือจำหน่ายต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- 1.กรมวิชาการเกษตร 2549, การเพาะเห็ดหัวลิง, สมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย, สำนักวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีชีวภาพ จตุจักร กรุงเทพฯ
- 2.วีระ ภัทรอนันต์ 2552, การเพาะเห็ดหัวลิง, วังน้ำเขียวฟาร์ม บ้านสุขสมบูรณ์ ตำบลไทยสามัคคี อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
- 3.สุเทพ ญาติ 2552, เอกสารบรรยายการเพาะเห็ดต่างๆ, ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จตุจักร กรุงเทพฯ
