**การบันทึกองค์ความรู้ปราชญ์ชาวบ้าน**

**การเพาะเห็ดนางฟ้าภูฎาน**

**๑. ชื่อภูมิปัญญาที่ทำการบันทึก คือ** การเพาะเห็ดนางฟ้า

เจ้าของภูมิปัญญาที่บันทึก นายนเรศ แดงสมิท

ที่อยู่เลขที่ ๑๔๖/๔ หมู่ที่ ๒ บ้านลำภู ตำบลลำภู

อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส อาชีพ ทำสวน อายุ ๔๔ ปี

**๒. ประวัติความเป็นมาของภูมิปัญญา**

เห็ดนางฟ้ามีรูปร่างลักษณะคล้ายคลึงกับเห็ดนางรม เห็ดทั้งสองชนิดนี้จัดอยู่ในวงศ์เดียวกัน ชื่อ "เห็ดนางฟ้า" มีลักษณะคล้ายกับดอกเห็ดเป๋าฮื้อ และดอกเห็ดนางรม เมื่อเปรียบเทียบกับเห็ดเป๋าฮื้อ ดอกเห็ดนางฟ้าสีจะอ่อนกว่า และมีครีบอยู่ชิดกันมากกว่า เห็นนางฟ้าสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นนานได้หลายวัน เช่นเดียวกับเห็ดเป๋าฮื้อ เนื่องจากเห็ดชนิดนี้ไม่มีการย่อตัวเหมือนกับเห็ดนางรม ด้านบนของดอกจะมีสีนวลๆ ถึงสีน้ำตาลอ่อน เห็ดนางฟ้ามีรสอร่อย เวลานำไปปรุงอาหารจะมีกลิ่นชวนรับประทาน เห็ดชนิดนี้สามารถนำไปตากแห้ง เก็บไว้เป็นอาหารได้ เห็ดนางฟ้าสามารถเจริญเติบโตได้ดีโดยเฉพาะในช่วงปลายฝนต้นหนาว หรือในช่วงอุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดคือ 25 องศาเซลเซียส ในระดับความชื้นสัมพัทธ์ที่ 80-85% จะเจริญเติบโตได้ดีและสามารถจำหน่ายทั้งแบบสดและสามารถนำไปแปรรูปได้หลากหลายชนิดเลย

**๓. จุดเด่นของภูมิปัญญาที่บันทึก**

เห็ดนางฟ้าจัดเป็นอาหารประเภทผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เมื่อเทียบกับผักอีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีรสชาติและกลิ่นที่ชวนรับประทาน ซึ่งรสชาติที่โดดเด่นนี้ มาจากการที่เห็ดมีกรดอะมิโนกลูตามิคเป็นองค์ประกอบ โดยกรดอะมิโนตัวนี้จะทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสอาหารของลิ้นให้ ไวกว่าปกติ และทำให้มีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์ เห็ดนางฟ้าจัดเป็นเห็ดเศรษฐกิจที่สำคัญที่นิยมรับประทานมากไม่แพ้กว่าเห็ดนางรม และเห็ดฟาง เนื่องจาก เห็ดชนิดนี้สามารถเพาะได้ง่าย มีเวลาในการเพาะสั้น ดอกเห็ดออกจำนวนมาก ดอกเห็ดให้เนื้อนุ่ม สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด อาทิ แกงเลียง และต้มยำ เป็นต้น และทำเป็นอาชีพเสริมได้

**๔. กระบวนการผลิต**

**๔.๑ วัสดุอุปกรณ์**

๑. ขี้เลื่อยไม้ยางพารำแห้ง 100 กิโลกรัม

๒. รำละเอียด 5 กิโลกรัม

๓. ปูนขาว 1 กิโลกรัม

๔. ยิบซั่ม 2 กิโลกรัม

๕. ดีเกลือ 0.2 กิโลกรัม

๖. ความชื้น (น้ำ ) 50 – 60 เปอร์เซ็นต์

๗. ถุงร้อนขนาด 7×11 นิ้ว หรือ 9×12 นิ้ว

๘. คอขวดพลาสติกทำจากพลาสติกทนร้อน

-2-

๙. ฝาขวดพลาสติกทำจากพลาสติกทนร้อน

๑๐. แอลกอฮอ

๑๑. สำลี

**๔.๒ ขั้นตอนการผลิต**

๑. นำขี้เลื่อยไม้เนื้ออ่อนหรือขี้เลื่อยไม้ยางพา ผสมด้วยปูนขาวประมาณ 1-2 เปอร์เซ็นต์ รำละเอียดประมาณ 3 – 5 เปอร์เซ็นต์

๒. เติมดีเกลือลงไปด้วย การผสมน้ำ สำหรับเห็ดนางฟ้า อาจต้องผสมน้ำ ให้ชื้นปกติไม่ให้แห้งหรือแฉะเกินไป

๓. บรรจุในถุงพลาสติก เกือบเต็มถุง หรือประมาณ 1 – 1.2 กิโลกรัม เว้นปากถุงไว้สำหรับสวมคอขวดพลาสติก เมื่อใส่ลงในถุงแล้วให้ยกถุงกระทุ้งเบาๆเพื่อให้ขี้เลื่อยแน่นหรืออาจใช้มือกดลงไป เมื่อแน่นแล้วก็รวบปากถุงและใช้คอขวดสวมลงไป ใช้มือดึงถุงให้ตึงแล้วรวบปากถุงลงมา

๔. ใช้สำลีอุดฝาครอบ แล้วนำมาปิดกับคอขวด

๕. นำไปนึ่งในอุณหภูมิ ๑๐๐ องศา ประมาณ ๓ ชั่วโมง

๖. เมื่อนึ่งสุกแล้วก็นำออกมาพักตั้งไว้ให้เย็นแล้วใส่เชื้อเห็ดรอประมาณ ๒๐ วัน เปิดดอกได้

**ประโยชน์ของเห็ดนางฟ้า**

เห็ดนางฟ้ามีวิตามินซีสูง และมีกรดอะมิโนสำคัญอยู่หลายชนิด เชื่อว่าหากรับประทานประจำจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันลดการติดเชื้อต่างๆ แต่ก็ไม่ควรรับประทานสด ๆ เพราะมีสารที่คอยยับยั้งการดูดซึมอาหาร ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเหงือก และลดอาการผื่นคันต่างๆ และที่สำคัญยังสามารถช่วยป้องกันโรคสรรพคุณเห็ดนางฟ้า ประโยชน์เห็ดนางฟ้า เห็ดนางฟ้า มะเร็ง ลดไขมันในเส้นเลือดได้ดีอีกด้วย

**๕. เทคนิค / เคล็ดลับ**

- ในการเขี่ยเชื่อเห็ดต้องล้างมือก่อนทุกครั้งเพราะเชื้อโรคอาจจะติดมากับมือเราและในการเขี่ยเชื้อเห็ดทุกครั้งต้องนำเหล็กเขี่ยเชื้อไปล้นไฟแล้วนำมาเช็ดกับแอลกอฮอ ขั้นตอนนี้ต้องพิถีพิถันเพราะถ้าติดเชื้อโรคแล้วจะทำให้เกิดความเสียหายได้

**๖. การถ่ายทอดสืบทอด**

การเพาะเห็ดนางฟ้าภูฎานทำง่าย สามารถถ่ายทอดให้กับผู้ที่สนใจได้ง่ายเพียงมีวัสดุอุปกรณ์ให้ครบซึ่งได้ถ่ายทอดให้กับครัวเรือนที่สนใจ

---------------------------------------------------------