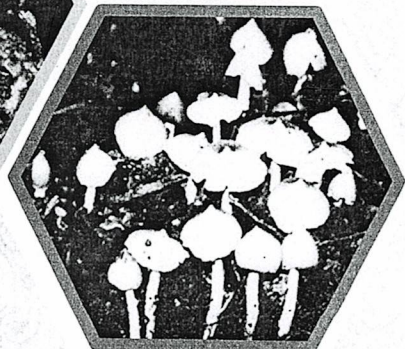
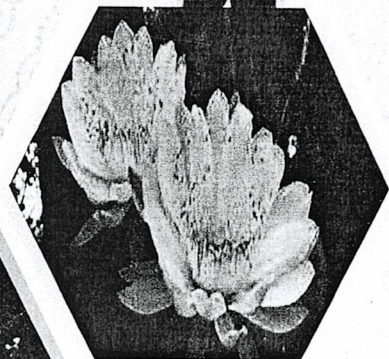


หน้าปก

# อุทยานอากาศนภระนองเพชร



แม่ใหญ่บุญเรือง อันทร์ดองศรี



ด.ญ.อรนภา ตำชมภู สัมภาษณ์  
นายสุริยะ บุญนำ เรียบเรียง



## เห็ดโคลน สัตถุญาณจากต้นกระบองเพชร

### ประวัตินักปราชญ์ชุมชน

แม่ใหญ่บุญเรือง จันทร์ดวงศรี อายุ ๗๕ ปี

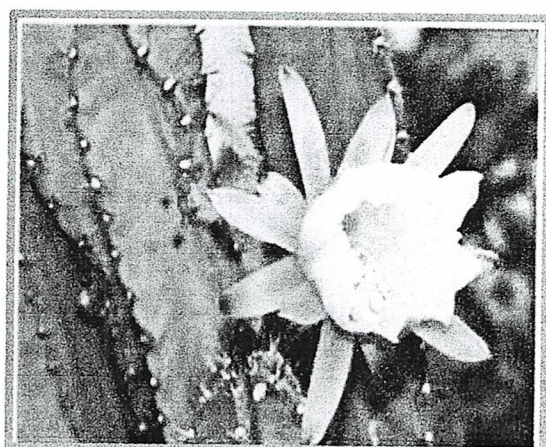
เกิดเมื่อ ๑๖ ตุลาคม ๒๔๘๓

อยู่ที่ บ้านเลขที่ ๑๗ หมู่ที่ ๕ บ้านหนองหว้า ซอยแก่นวงศ์ศา  
คุ้มธรรมบารมี ตำบลโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ



### ความเป็นมาของภูมิปัญญา

เนื่องจากว่าหมู่บ้านหนองหว้าอาศัยอยู่ใกล้ป่า คนในละแวกนี้เรียกป่านี้ว่า “ป่าโนนทราย” มีป่านี้  
ลักษณะเป็นเนินดินทราย ที่มีต้นไม้ขึ้นปกคลุมที่ค่อนข้างที่จะอุดมสมบูรณ์พอสมควร ที่ชาวบ้านใช้เป็น  
แหล่งอาหาร โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนชาวบ้านจะได้ประโยชน์จากป่ามาก กล่าวคือ การหาเก็บของป่า  
เช่น เห็ด ที่มีหลายหลายชนิด ผัก มัน กลอย ไข่มดคง และแมลงอีกจำนวนมาก ที่ตั้งอยู่ทางทิศเหนือของ  
หมู่บ้าน ชาวบ้านใช้ป่านี้ในการหาอาหารเพื่อดำรงชีวิตและจำหน่ายของป่า มานับร้อยกว่าปีแล้ว ซึ่งช่วง  
ระยะเวลาที่ยาวนานนี้จึงทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ในพื้นที่ป่าจนเกิดเป็นภูมิปัญญา โดยเฉพาะในเรื่องการ  
หาเห็ด ป่าโนนทรายนี้ในช่วงฤดูฝนจะมีเห็ดหลาย ๆ ชนิด เกิดเยอะมาก อาทิเช่น เห็ดโคลน เห็ดหลังโค  
เห็ดขาว เห็ดแดง เห็ดคำ(ถ่าน) เห็ดขี้ขี้(ตระกูลเดียวกับเห็ดถ่าน) เห็ดเผาะ เห็ดผึ้ง และอีกหลาย ๆ ชนิด  
โดยเฉพาะเห็ดโคลนนี้จะแตกต่างจากเห็ดอื่น คือ ในบรรดาของของคุณยายบุญเรือง จันทร์ดวงศรี นี้ได้  
เรียนรู้เรื่องของบริบทในป่าแห่งนี้จนเกิดเป็นภูมิปัญญา ในเรื่องของการเกิดเห็ดโคลน การเก็บเห็ดโคลนนั้น  
ถือเป็นศิลปะหรือภูมิปัญญาชาวบ้านอย่างหนึ่งเลยทีเดียว เพราะคนเก็บเห็ดต้องเป็นคนช่างสังเกตลมฟ้า  
อากาศได้เป็นอย่างดี เช่น “สามฝน หนึ่งแดด” คือฝนต้องตกสามวัน แล้วมีแดดแรงหนึ่งวัน เพราะแดดที่แรง  
นี้ละที่จะกระตุ้นการเกิดของเห็ด และการสังเกตการณ์  
ออกดอกของต้นกระบองเพชร(ตามรูป) คุณยายบุญเรือง  
จันทร์ดวงศรี หรือที่ชาวบ้านเรียกคุณยายว่า ยายเฮียง  
ท่านเล่าให้ฟังว่า ความรู้ที่คุณยายได้รับจากยายอ่อน คำ  
ด้วง ผู้เป็นแม่ได้เล่าให้ฟังว่า เห็ดโคลน(หรือเห็ดปลวก)  
ในแต่ละจอมปลวกหรือโพนจะออกไม่พร้อมกัน แต่  
อาศัยต้นกระบองเพชรเป็นตัวให้สัตถุญาณได้เป็นอย่างดี  
คือ ต้นกระบองเพชรจะเป็นพืชที่ทนแล้งได้ดี จึงสามารถ  
ที่จะเกิดอยู่ในป่าโนนทรายนี้ได้ เมื่อไรที่ต้นกระบองเพชรออกดอกก็จะบ่งบอกได้ว่าดินบริเวณป่าแห่งนี้มี  
ความชื้นเต็มที่พร้อมที่จะเกิดเห็ดแล้ว เมื่อได้สัตถุญาณจากต้นกระบองเพชรแล้ว คุณยายเฮียงก็จะเข้าป่าไป  
สำรวจ จุดบริเวณที่ คุณแม่ของท่านได้บอกเอาไว้ เช่น บางจุด เห็ดโคลนจะออก วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖  
เดือน ๘ บ้าง บางจุดก็ออกเดือนธันวาคม และอีกหลายจุดก็จะออกตามฤดูกาล (คุณยายไม่สามารถที่จะพาไป





ดูพื้นที่ได้เพราะ เรื่องเห็ดจะถูกเก็บเป็นความลับ จะถ่ายทอดให้คนใกล้ชิดเท่านั้น มิฉะนั้นแหล่งอาหารของตน อาจกลายเป็นแหล่งอาหารของคนอื่น)

**เห็ดโคน (Termitomyces spp.)** มีหลายชนิดลักษณะอาจแตกต่างกันบ้าง เช่น บางชนิด มีก้านดอกตรง บางชนิดมีก้านดอกเป็นกระเปาะ เห็ด โคนี่สันนิษฐานว่าเห็ด โคนเป็นเห็ดที่เกิดอยู่ใน รังปลวกได้ ผิดดิน เส้นใยเห็ดซึ่งเป็นเชื้อราจะรวมตัวกันเหมือนรากต้นไม้ หรือรากค้ำยันของ โกงกาง ขนาดเท่าก้านไม้ จืดก่อนที่จะเกิดเป็นก้านดอกเห็ดที่มีขนาดใหญ่เหมือน โคนต้นไม้ บางครั้งชาวบ้านเรียกเห็ดชนิดนี้ว่า **เห็ดปลวก** เพราะเห็ดชนิดนี้ต้องพึ่งพาอาศัยปลวกในการอยู่ หรือสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในรังปลวกเห็ด โคนจะขึ้นเป็นฤดูกาล ตามป่าเบญจพรรณทั่วไปของประเทศไทยทั่วทุกภาค ส่วนเส้นใยเห็ดซึ่งเชื้อราจะย่อยเศษซากพืชให้ปลวก โดยปลวกจะสร้างเป็นรังปลวกหรือสวนเห็ดหรือจาวปลวก โดยมีชื่อเรียกแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งโพรงที่อยู่ใต้ดินจะสังเกตเห็นจาวปลวกที่รากของเห็ด โคน เนื่องจากเห็ด โคนเป็นเห็ดที่มีรสชาติอร่อย เนื้อแน่น มีกลิ่นหอม อีกทั้งยังไม่สามารถนำมาเพาะเป็นการค้าได้ ต้องอาศัยเก็บจากธรรมชาติ จึงทำให้ผู้บริโภคที่ติดใจรสชาติของเห็ดชนิดนี้ยอมควักกระเป๋าซื้อเห็ด โคน แม้ในบางปีจะมีราคาสูงถึง กิโลกรัมละ ๒๐๐ บาท แพงกว่าเนื้อหมู และเนื้อวัวเสียอีก

**การหาเห็ดโคน** “ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ในการหาเห็ด โคนให้เจอ และได้ดอกเห็ดที่กำลังเจริญเติบโตพอดี “ขยายเสียงกล่าวว่า การจะหาเห็ด โคนนั้นต้องเป็นคนช่างสังเกตเก็บข้อมูล รู้จักสภาพแวดล้อมของการเกิดเห็ด ก็จะออกตรวจพื้นที่ป่า ซึ่งคุณยายจะใช้การสังเกตการออกดอกของต้นกระบองเพชรเพราะต้นกระบองเพชรเป็นตัวให้สัญญาณได้เป็นอย่างดี คือ ต้นกระบองเพชรจะเป็นพืชที่ทนแล้งได้ดี จึงสามารถที่จะเกิดอยู่ในที่มีดินทรายนี้ได้ เมื่อไหร่ที่ต้นกระบองเพชรออกดอกก็จะบ่งบอกได้ว่าดินบริเวณป่าแห่งนี้มีความชื้นเต็มที่พร้อมที่จะเกิดเห็ดแล้ว และที่ไหร่ที่คุณยายเห็นต้นกระบองเพชรออกดอกคุณยายก็จะไปคูที่บริเวณที่เห็ดเคยออกแล้วจะขุดหาโหลงปลวกเพื่อจะสำรวจลักษณะของก้อนเชื้อราของปลวกว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร แล้วท่านจะสามารถรู้ได้ว่าอีกกี่วันบริเวณนี้เห็ดจะเกิดและเมื่อสำรวจ โหลงปลวกเสร็จท่านจะกลบพื้นดินให้เหมือนเดิมที่สุดเพราะป้องกันคนหาเห็ดคนอื่นไม่ให้มาเจอ

ขั้นตอนของการเก็บเห็ด

๑. เมื่อเจอดอกเห็ดขึ้น ให้เปิดหรือเขี่ยใบไม้บริเวณเจอดอกเห็ดนั้นออกก่อนเพื่อจะให้เห็นว่ามีตรงไหนบ้างที่มีดอกเห็ด

๒. ใช้มีดปลายแหลม หรือไม้ปากฉลาม แทงลงในดินลึก ๓-๕ นิ้วห่างจากโคนดอกเห็ดประมาณ ๑ นิ้ว และแฉะตัดปลาย โคนเห็ดขึ้นมาอย่างเบาๆ จะมีดินติดที่โคนเห็ดมาด้วยเล็กน้อย ไม่ควรขุดหรือแฉะจนถึงจาวเห็ด เพราะจะเป็นอันตรายต่อสวนเห็ดได้ ถ้าเกิดเหตุเช่นนั้นต้องกลบดินเข้าไปในจาวเห็ดให้เหมือนเดิม มิฉะนั้นในปีต่อไปอาจไม่มีเห็ดให้เก็บอีก แต่ถ้าดอกเห็ดบานแล้วควรตัดปลายก้านเห็ดเสมอผิวดิน และต้องระวังไม่เข้าไปเหยียบย่ำบริเวณที่เห็ดออกดอก จนดินแน่น หรือทำให้ดินพังลงไป ทำให้เกิดความเสียหาย

๓. เมื่อเก็บดอกเห็ดหมดแล้วก็ต้องปรับพื้นที่ให้อยู่ในสภาพเหมือนเดิมมากที่สุด เพื่อไม่ให้คนอื่นที่มาเก็บเห็ดเจอตรงที่เห็ดออก เพื่อต่อไปจะได้มาเก็บดอกเห็ดอีกครั้ง เนื่องจากว่าเชื้อราเห็ด ๑ จาวจะให้ดอกเห็ด ๒ - ๓ ครั้ง (ในการเก็บเห็ดในแต่ละที่จะต้องใช้ระยะเวลาให้เร็วที่สุด เพราะป้องกันไม่ให้คนอื่นเก็บเห็ดคนอื่นมาเจอ ถ้าเขาเจอเราจะต้องแบ่งให้เขาเก็บด้วยคนละครั้ง

**ลักษณะชนิดของเห็ดโคน โดยดูจากสีของหมวกเห็ด ดังนี้**

๑. สีขาว เป็นเห็ดหัวฝน ก้าน หมวกและครีบดอกมีสีขาวทั้งหมด มีรสชาติและกลิ่นหอมกว่า เห็ดในต้นฤดูกาล เรียกว่า เห็ดปลวกเข้า

๒. สีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ เป็นเห็ดที่ขึ้นในฤดูกาล ช่วงปลายเดือนกันยายน- พฤศจิกายน สีจะเข้มมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม เช่น ดินมีสีดำมากหรือสภาพร่มเงามากหมวกเห็ดจะมีสีดำหรือสีน้ำตาลเข้มแต่ถ้าเป็นป่าโปร่งแสงสว่างส่องถึงได้มาก หมวกเห็ดจะมีสีจางกว่า โดยจะขึ้นโดยทั่วไปทุกพื้นที่ของป่า และจะเกิดเป็นกลุ่มมีจำนวนมากดอกเล็ก เรียกว่า เห็ดปลวกจิก

๓. สีน้ำตาลแดง เป็นเห็ดที่เกิดบริเวณที่เป็นดินเหนียว มีเนินดินสูง เกิดเป็นกลุ่ม เรียกว่า เห็ดปลวกแดง

๔. สีน้ำตาลอ่อน เป็นเห็ดที่เกิดบริเวณที่เป็นเนินดินเหนียว เวลาเกิดดินจะเกิดรอยร้าวเมื่อดอกเห็ดบานเต็มทีขนาดของดอกจะใหญ่เท่าฝ่ามือ โคนเห็ดจะใหญ่ เรียกว่า เห็ดปลวกตาบ

๕. สีน้ำตาลอ่อน เป็นเห็ดที่เกิดโดยทั่วไป เกิดบริเวณละ ๑ - ๒ ดอก เรียกว่า เห็ดปลวกฟาน

๖. สีเทา เป็นเห็ดที่มีลักษณะคล้ายกับเห็ดละโงก หมวกดอกจะมีลักษณะคล้ายมีผลขี้เถ้าเกาะอยู่ ขาดอกจะไม่มียางเหนียวลอบขา เรียกว่า เห็ดปลวกขี้เถ้า

**กลิ่นเห็ดโคน** เห็ดโคนเป็นเห็ดที่มีกลิ่นหอมคล้ายกลิ่นของดอกมะลิอ่อนๆ ในรัศมี ๕๐ เมตร ถ้าดอกเห็ดบานพอรานเห็ดจะทราบทันที ว่านี่แหละเห็ดดอกแล้ว ยิ่งดอกเห็ดใกล้โรย (หลังดอกบานได้ ๑ สัปดาห์) กลิ่นจะฉุนรุนแรงขึ้น ถ้าไม่มีใครเก็บไป ดอกเห็ดจะแห้งหรือนำเสียบไปเองตามธรรมชาติ

**การพรางเห็ด** เป็นกลยุทธ์ที่แยบคายของผู้หาเห็ดเป็นเคล็ดลับเฉพาะบุคคล นำมาใช้ในกรณีที่มีผู้หาเห็ดเป็นจำนวนมาก มีหลายรูปแบบ พรางเห็ดได้ทำให้พึงพอใจดังต่อไปนี้

๑. **คลุมด้วยใบไม้** เมื่อเห็นหัวเห็ดโผล่ ระดับผิวดิน(จะมีรอยแตก ของผิวดินเป็นแผ่น หรือทางยาว) ต้องทำเครื่องหมายให้รู้เฉพาะตัวเอง หรือบุคคลที่เราต้องการให้รู้เท่านั้น และต้องหาเศษใบไม้แห้งมาคลุมรอยแตกไว้ ต้องเป็นใบไม้ในบริเวณหมู่เห็ดเท่านั้นมาคลุมหรืออาจใช้ดินที่มีสีเหมือนกับดินบริเวณนั้นมากลบไว้บ้างเพื่ออำพรางไม่ให้คนที่ตามหาเห็ดเหมือนกันเห็นเป็นเด็ดขาด

๒. **แทงธม** ถ้าไปเจอเห็ดที่เจริญได้ที่กำลังเก็บ หรือเห็ดบานที่ต้องเก็บ หมู่เดียวปริมาณมากๆ แล้วมีคนหาเห็ดตามมาพบเช่นกัน มักต้องแบ่งให้กันหรือเขาอาจจะขอแบ่ง แต่ถ้าเราไม่ยอมแบ่ง ก็มีวิธีการที่ทำแล้วดูไม่น่าเกลียด (เท่าไร) คือ แทงดอกเห็ดจากที่หนึ่ง ไปไว้อีกที่หนึ่งที่เห็ดก็ขึ้นเช่นกัน ทำให้ดูเหมือนเป็น



เห็ดที่เราจะขึ้นมาจากทั้งหมด เมื่อเขาผ่านไป แล้ว ค่อยมาแทงเห็ดบริเวณนั้นขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่า แทะ  
ถม

๓. โทกว่าชี ในยามฉุกเฉินจะทะถมก็ไม่ทัน บางครั้งต้องใช้ไม้ตาย ขอมลงทุน ถอดกางเกงนั่ง  
ของๆ โชว์กันเพื่อให้คนรู้ว่า กำลัง.....ใครก็ตามมาหาเห็ด เจอไม้นี้เข้าไปก็เดินหนีลูกเดียว หลังจากนั้นก็ทะ  
เห็ดดอกสวยต่อด้วยความสบายใจ

### การเก็บเห็ดโคน

เราเก็บเห็ดระยะไหนดี จึงจะได้ดอกเห็ดที่มีคุณภาพ และมีน้ำหนักมาก คนหาเห็ดมือใหม่มักจะไม  
ทราบ เห็ดดอกที่โผล่ระดับผิวดิน หรือแค่เห็นหัวเห็ดดำๆ ก็เก็บเห็ดแล้ว ซึ่งเป็นเห็ดที่ยังเล็กเกินไปจะได้ดอก  
เห็ดที่คุณภาพต่ำไม่มีกลิ่นหอมและมีน้ำหนักน้อย หรือที่เราเรียกว่า “เห็ดยังไม่ลืมตา” ดังนั้นการเก็บเห็ด โคน  
ในระยะที่เหมาะสม ต้องเก็บหลังจากหัวเห็ดโผล่ เป็นสีดำระดับผิวดิน ประมาณ 6-12 ชั่วโมง ดอกเห็ดหรือ  
ขอบหมวกเห็ดโผล่พ้นผิวดินแล้วเริ่มมองเห็นก้านดอกเล็กน้อย เป็นช่วงที่ดอกเห็ดมีน้ำหนักมาก เก็บขายได้  
ราคา ถ้าปล่อยทิ้งไว้ให้บาน น้ำหนักก็จะลดลง และดอกอาจมีดินและทรายปนเปื้อน เก็บขายก็จะได้ราคา  
ลดลง 20-30% ที่เดียว เช่นดอกตูมราคา กิโลกรัมละ 100 บาท จะเหลือเพียง 70-80บาทเท่านั้น การเก็บเห็ดก็  
ต้องมีวิธีการ กับสวนเห็ดทำให้อุณหภูมิรอรอของเห็ดโคนในปีถัดไปได้เช่นกัน

**อุปกรณ์ในการเก็บเห็ด** มีมือใหม่หัดหาเห็ด ใช้ช้อนเป็นอุปกรณ์ในการแทงเห็ด น่าจะเรียกว่าตะ  
เห็ดมากกว่าเพราะใช้อุปกรณ์ผิดประเภท ก็เลยได้เห็ดน้อยกว่าเพื่อนๆ ดังนั้นการหาเห็ด โคนนั้นต้องเตรียม  
อุปกรณ์ให้พร้อม ดังนี้

๑. กางเกงกับเสื้อแขนยาว

๒. รองเท้าบูทหรือผ้าใบ

๓. หมวก

๔. มีดปลายแหลมหรือเสียม

๕. ยามกับถุงพลาสติกหรือตะกร้า หรือถุงปุ๋ย

๖. น้ำดื่ม

๗. อาหาร

สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะในป่ามีทั้งต้นไม้ที่มีหนามตั้งแต่ระดับศีรษะถึงระดับดิน ต้องใส่เสื้อ  
กางเกง และหมวก ที่ปกปิดร่างกายให้มิดชิด มีดหรือเสียมและถุง ไว้สำหรับเก็บเห็ด อาหารและเครื่องดื่ม  
จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการออกหาเห็ดต้องใช้เวลาหลายชั่วโมง

**ศัตรูเห็ดโคน** ส่วนมากจะเป็นสัตว์และแมลงอาทิ

หอยทาก และกิ้งกือ ชอบกินเห็ดตั้งแต่เป็นหัวสีดำ ระดับผิวดินทำให้เห็ดเน่าไปในที่สุด

**การนำเห็ดโคนมาทำอาหาร**

หลังจากทำความสะอาดดอกเห็ดหรือทำโคนด้วยการปอกด้วยมีด เอาดินที่ติดก้าน โคนเห็ดดอกแล้ว  
นำไปแช่น้ำสะอาดอีกครั้งประมาณ ๑๕ นาที ดินและทรายจะหลุดออกหมด นำขึ้นมาประกอบอาหารได้

อาหารจานเด็ดจากเห็ดโคน เช่น ต้มเค็ม ผัดเห็ด เห็ดคอง ยำเห็ดคอง ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่รสชาติอร่อย  
อย่าบอกใคร ถ้าใช้เห็ดโคนเป็นวัตถุดิบ เห็ดโคนนั้นสามารถนำมาประกอบอาหารสดๆ หรือนำไปถนอม  
อาหารเก็บไว้รับประทานได้ตลอดปี การพิศเห็ด คือการนำเห็ดมาต้มแต่ใส่น้ำน้อย ๆ แล้วใส่ภาชนะแล้วใส่  
ช่องแช่แข็งของผู้เย็นเอาไว้

๑. เห็ดต้ม ใส่น้ำปลา หรือเกลือ เล็กน้อย ใส่หอมแดง ผักคั่ว ลงไปด้วยจะทำให้เห็ดต้มหอมชวน มี  
รสเปรี้ยวชนิด ๆ จากผักคั่ว นำรับประทานยิ่งขึ้น

๒. แองจืด อาจทำแองจืดหมูสับ กระจุกหมู หรือ ไก่ ก็อร่อยทั้งนั้น แต่ถ้าเห็ดมีน้อย จะใส่กุ้งเส้นเพิ่ม  
ปริมาณอีกก็ได้ไม่ผิดกติกา

๓. ต้มยำ ไม่ว่าจะต้มยำเห็ด ที่ใส่เห็ดเพียงอย่างเดียวพร้อมเครื่องปรุง แต่ไม่ควรใส่ตะไคร้เพราะ  
จะกลบกลิ่นเห็ด แต่ถ้าเป็นต้มยำที่ใส่ปลา ไก่ หรือหมูลงไปด้วยต้องใส่ตะไคร้เพื่อดับกลิ่นคาว  
เนื้อสัตว์

๔. แองกะทิ แองเห็ดโคนอย่างเดียว หรือใส่ผักทองและเนื้อหมู เพิ่มลงไปอีกพอรานเห็ดบอกรสชาติ  
เด็ดกว่าแองชนิดอื่น หรือแองกับไก่ก็ได้ อร่อยไม่แพ้กัน

๕. ผัดน้ำมันหอย ต้องใส่ใบโหระพาเล็กน้อย จะทำให้หอมอร่อยมากยิ่งขึ้น

๖. ลาบ นำเห็ดไปย่างให้เกิดกลิ่นหอม หรือสุก หั่นเห็ดให้มีขนาดยาว ๑ เซนติเมตร คลุกเคล้ากับ  
เครื่องปรุงลาบทั่วไป แค่นี้ลาบเห็ดก็อร่อยกว่าลาบเป็ดเป็นไหน ๆ

๗. ห่อหมกเห็ด ทำเหมือนการห่อหมกหมู ใส่หน่อไม้

#### การถนอมอาหาร

นอกจากนั้นอาจนำเห็ดโคนไปถนอมไว้รับประทานในยามที่ไม่มีเห็ดให้เก็บกินได้โดยนำไปคอง  
หรือตากแห้ง ดังนั้น จึงขอแนะนำวิธถนอมเห็ดไว้รับประทานอย่างง่าย ๆ ดังนี้

๑. คองเกลือหรือคองน้ำปลา ถ้าเห็ดบาน ล้างเห็ดให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ คลุกด้วยเกลือหรือ  
น้ำปลา ทิ้งไว้นาน ๔ ชั่วโมง นำไปต้มโดยไม่ต้องใส่น้ำเพิ่ม เพราะอาจจะมีน้ำจากดอกเห็ดออกมา อาจใส่น้ำ  
ได้เล็กน้อย ถ้าน้ำแห้ง ใส่โหลหรือภาชนะอื่นๆทิ้งไว้ให้เย็น นำไปแช่ในตู้เย็นช่องปกติจะเก็บไว้ได้นาน  
ประมาณ ๑ สัปดาห์ ถ้านานกว่านี้เห็ดจะเปรี้ยว เห็ดจะเปลี่ยนจากสีเหลืองน้ำตาลเป็นสีขาว ถ้าเก็บไว้นาน  
กว่านี้ ควรแช่ช่องแข็ง สามารถอยู่ได้นานข้ามปี ต้องการรับประทานเมื่อไหร่ ก็นำมาอุ่นต้มอีกครั้ง

๒. ทำแห้ง หลังจากทำโคน หรือทำความสะอาดดินเห็ดสะอาดแล้วห้ามล้างน้ำ ฉีกเห็ดเป็นชิ้น ๆ  
นำไปตากแห้ง การนำมารับประทานต้องนำมาแช่น้ำ ใช้ทำเฉพาะเห็ดโคนดอกตูมเท่านั้น

๓. การพิศเห็ด คือการนำเห็ดมาต้มแต่ใส่น้ำน้อย ๆ แล้วใส่ภาชนะแล้วใส่ช่องแช่แข็งของผู้เย็น  
เอาไว้ สามารถเก็บได้นาน ๔ - ๕ เดือน

#### หลักการจำหน่ายเห็ดโคน

๑. เห็ดปลวกเข้า อยู่ที่ กิโลกรัมละ ๒๐๐ - ๔๐๐ บาท

๒. เห็ดปลวกจิก อยู่ที่ กิโลกรัมละ ๑๕๐ - ๒๐๐ บาท

๓. เห็ดปลวกแดง อยู่ที่ กิโลกรัมละ ๒๐๐ – ๓๐๐ บาท

๔. เห็ดปลวกตาบ เป็นเห็ดที่เกิดในจำนวนน้อย และหายาก จึงไม่ค่อยมีการจำหน่าย

๕. เห็ดปลวกฟาน จะจำหน่ายร่วมกับเห็ดอื่น ๆ เช่น เห็ดแดง เห็ดขาว อยู่ที่ กิโลกรัมละ ๕๐-๑๐๐ บาท

๖. เห็ดปลวกจี๊ด้า จะจำหน่ายร่วมกับเห็ดอื่น ๆ เช่น เห็ดแดง เห็ดขาว อยู่ที่ กิโลกรัมละ ๕๐-๑๐๐ บาท

#### ประโยชน์ของเห็ดโคน

เห็ดโคน เป็นยาบำรุงช่วยในการย่อยอาหาร ลดไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดอาการอักเสบ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก ป้องกันการทำลายของไวรัสที่ทำให้เกิดโรคไข้วัดใหญ่ ช่วยรักษาเบาหวาน จะเห็นว่าเห็ดโคนเป็นอาหารจานโปรดของชาวบ้าน และบุคคลทุกระดับชั้น ที่ได้เคยลิ้มลองอาหารจานเด็ดจากเห็ดชนิดนี้มาแล้ว ทำให้เห็ดโคนมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของชาวชนบท ต่อเศรษฐกิจของชาวบ้าน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่พรานเห็ดจะต้องถ่ายทอดหลักวิชาการหาเห็ดที่ถูกต้องวิธี ไม่ทำลายจาวเห็ดหรือสวนเห็ดได้ผิวดิน ช่วยกันอนุรักษ์แหล่งอาหารจากธรรมชาติ ไว้เป็นสมบัติของลูกหลานไปตราบนานเท่านาน

ข้อมูลจากเว็บไซต์ <http://www.thaiarcheep.com/>

เห็ดโคน : ผลิตผลจากการดูแลป่า เกียรติศักดิ์ จันอิน, อนุเทพ ปาโส, ขวัญฤทัย กมลมาลย์ และเพ็ญนภา สิวันนา กลุ่มเยาวชนเขาราวเทียนทอง ๒๔ มิถุนายน ๒๕๔๕



## ประวัติส่วนตัวผู้สืบค้นข้อมูล



ชื่อ

เด็กหญิง อรนภา คำชมภู ชื่อเล่น ดวง

เกิดเมื่อ

วันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2544 อายุ 15 ปี

ปัจจุบันศึกษาอยู่

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 1 (วัดเจียงอี)

ที่อยู่

33 ม.5 บ้านหนองหว้า ซอยนัยนิตย์ ตำบลโพธิ์ อำเภอเมือง  
จังหวัดศรีสะเกษ