

# خوراک قارچ و لوبیا

## ← قارچ

در این شماره تصمیم داریم با هم سراغ کاشت و پرورش قارچ در خانه برویم. پرورش قارچ به آب‌وهوای خاصی نیاز ندارد و به راحتی می‌توان آن را در خانه پرورش داد، اما تنها شرط پرورش قارچ در منزل دارابودن مکانی تاریک و دور از نور است که پیشنهاد می‌کنم اگر در خانه چنین فضایی دارید، حتماً کاشت و پرورش قارچ را تجربه کنید.


قبل از هر اقدامی باید نوع قارچی را که مایل به پرورش آن هستید انتخاب کنید. مثلاً از میان قارچ صدفی، قارچ دکمه‌ای و قارچ شیتاکه که کارکرد دارویی دارد، یکی را انتخاب کنید. روش کاشت هر سه نوع یکسان است، اما بسترهای متفاوتی نیاز دارند. قارچ‌های صدفی در بستر کاه و پوشال یا تغالله فِهوه، قارچ شیتاکه در پوشال‌های خشک درختان و قارچ دکمه‌ای در کودهای کمپوست بهترین رشد را دارند. چرا که هر کدام از این گونه‌های قارچ نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند که در بسترهایی که نام برده شد، می‌توانند رشد بهتری داشته باشند. البته هر سه نوع قارچ را می‌توان به راحتی در بستر کاه یا پوشال کاشت. اگر از پوشال استفاده کردید، مطمئن شوید چوب‌ها سالم باشند.

حال با توجه به مقدار قارچی که نیاز دارید یا برای کاشتشان برنامه دارید، باید مکانی در نظر بگیرید. برای مثال اگر قصد پرورش پنج تن قارچ را داشته باشید، سالی چهار متری می‌تواند مناسب باشد. در پرورش قارچ، عایق‌کاری سالن برای



## ← لوبیا سبز

یکی دیگر از حبوباتی که در اکثر غذایمان از آن استفاده می‌کنیم، لوبیا سبز است. در این شماره کاشت و پرورش و برداشت این گیاه را نیز با هم یاد می‌گیریم. ابتدا باید گلدان مناسبی تهیه کنیم و آن را با خاک و کود و برای اینکه زهکشی مناسبی داشته باشد، با ماسه مخلوط شده با خاک، پر کنیم. سپس حفره‌هایی با عمق سه تا چهار سانتی‌متر در خاک ایجاد کنیم که حداقل دو سانتی‌متر از یکدیگر فاصله داشته باشند. بذرهای لوبیا سبزمان را درون آن‌ها قرار دهیم و رویشان را با خاک بپوشانیم. بعد از کاشت باید به سرعت آن را آبیاری کنیم و در برابر نور خورشید قرار دهیم. بهترین زمان برای کاشت لوبیا سبز فصل بهار است که هوا حالتی متعادل دارد.



جلوگیری از اتلاف گرما و سرما، قفسه‌بندی و آماده‌سازی و نصب تجهیزات باید انجام شود. اما زمان مناسب کاشت بین ماه‌های مهر تا آذر است. مراقب باشید به هیچ وجه قارچ‌ها در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرند. سپس می‌توانید کمپوست مرغوبی تهیه کنید و بذره‌های قارچ را در آن بکارید. اما بذر قارچ با بقیه گیاهان متفاوت است. وقتی قارچ به بلوغ می‌رسد، پره‌های پشت کلاهکش باز می‌شوند و از بین پره‌ها گردی در هوا پخش می‌شود. این پره‌ها را با نام «هاگ» یا اسپور» می‌شناسند که با چشم عادی قابل دیدن نیست. این اسپورها برای زنده‌ماندن به غذا احتیاج دارند. به همین علت گندم‌ها را می‌زنند تا نرم شوند و اسپور بتواند از آن‌ها تغذیه کند. استفاده دیگری هم که پختن گندم دارد، این است که به اصطلاح گندم عقیم می‌شود و دیگر جوانه نمی‌زند. به این صورت تمام مواد غذایی آن برای اسپورها باقی می‌ماند و صرف رشد جوانه گندم نمی‌شود. در طول این مسیر باید به نکاتی از جمله «سیستم گردش هوا، رطوبت‌سازی، کانال‌های هواساز و کمپوست» توجه داشته باشید تا به مرحله برداشت برسید. بعد از آنکه رشد قارچ به حد کافی رسید و تاج آن شکل کامل خود را پیدا کرد، باید قارچ‌های رسیده را برداشت کرد. اما قارچ‌هایی که ترک برداشته‌اند یا پترشان باز شده است، برای برداشت مرغوب نیستند. همچنین، این قارچ‌ها وزنشان کاهش یافته است. قارچ‌هایی که زودتر از موعد چیده شوند، وزنشان سبک می‌شود، از قارچ‌های درجه دو محسوب می‌شوند و ارزش غذایی کمتری دارند. در هنگام جمع‌آوری محصول نباید از سبدهای بزرگ برای برداشت استفاده کرد، چون فشار قارچ‌ها روی هم باعث می‌شود قارچ‌های زیرین خراش بردارند و سیاه شوند. برای برداشت محصول قارچ باید کلاهک را در دست بگیرید و یک پیچ به آن بدهید تا پایه آن از زمین جدا شود. ساقه کثیف و آلوده را با چاقویی تیز قطع کنید و قارچ تمیز را داخل سبد قرار دهید. بهتر است جمع‌آوری با دستکش انجام شود. برداشت قارچ هر پانزده روز یک‌بار انجام می‌شود. این برنامه به مدت دو تا سه ماه طول می‌کشد.

اگر تمام این شرایط را به خوبی رعایت کنید، بذره‌های شما تا سه هفته دیگر جوانه می‌زنند. در این مرحله بهتر است اگر گلدان لوبیاها کوچک بود و فضا فشرده شده بود، حتماً آن‌ها را به گلدان بزرگ‌تری منتقل کنید. بعد از رشد بوته‌های لوبیا سبز باید گیاهان ناسالم را از گلدان بکنید تا مزاحم رشد دیگر جوانه‌ها نباشند. بعد از مدتی لازم است یک قیم در کنار بوته‌های لوبیا سبز قرار دهید، چرا که آن‌ها بعد از شروع رشد، به پایه نیاز دارند. با گذشت ۵۰ تا ۶۰ روز از کاشت لوبیاها در گلدان، می‌توانید محصول خود را برداشت کنید. زمانی که گیاه رشد کرد و میوه داد، می‌توانید به برداشت محصول خود اقدام کنید. اما دقت داشته باشید لوبیاها باید سفت و ضخیم شده باشند. البته بعد از ۵۰ تا ۶۰ روز باید این حالت دست دهد. لازم به ذکر است، برداشت محصول خود را به تأخیر نیندازید، چرا که ممکن است خوشه‌های لوبیا خیلی زود بشکنند و از بین بروند.