



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 06, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2026)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

कम जगह, कम लागत, लाखों का मुनाफा: मशरूम की खेती

*अनीता चौधरी एवं हेमलता गुर्जर

कृषि महाविद्यालय, नागौर, कृषि विश्वविद्यालय, जोधपुर (राजस्थान, भारत)

*संवादी लेखक का ईमेल पता: anitachoudhary8562@gmail.com

मशरूम का उपयोग प्राचीन काल से होता आ रहा है। यह पोष्टिकता, स्वाद व सुगंध के कारण अपना विशिष्ट स्थान रखता है। दालों की कम उपलब्धता के चलते मशरूम प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। जो शाकाहारियों के लिये बहुत लाभदायक है। मशरूम में प्रोटीन, विटामिन व खनिज लवण पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। मशरूम कम कैलोरी देने वाला भोजन है, अतः मोटापे से ग्रसित लोगों के लिये एक उत्तम आहार है। मशरूम में कोलेस्ट्रॉल बिलकुल नहीं होता अपितु इगेस्ट्रॉल होता है। जो कि शरीर द्वारा विटामिन "डी" में परिवर्तित हो जाता है, इसलिये यह हृदयरोगियों के लिये भी एक अच्छा भोजन है। 20-33 ग्राम प्रोटीन शुष्क भार के आधार पर मशरूम में पाया जाता है अनाज व अन्य खाद्य पदार्थ के विपरीत मशरूम में अनिवार्य अमीनों अम्ल जैसे लाइसीन व ट्रिप्टोफेन होते हैं, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शाकाहारी देशों के लिए प्रोटीन आपूर्ति हेतु मशरूम की प्रमुख रूप से सिफारिश की है। प्रोटीन के अतिरिक्त मशरूम में काफी मात्रा में विटामिन सी एवं विटामिन बीकॉम्प्लेक्स ग्रुप में थाईमीन, राइबोफ्लेविन व लाइसीन फोलिक अम्ल तथा विटामिन बी - 12 मशरूम में पाये जाते हैं। जो गर्भवती व दूध पिलाने वाली महिलाओं के लिए बहुत लाभकारी है।

मशरूम में उपस्थित तत्व (प्रतिशत)

प्रोटीन	3.7	एश	1.04
वसा	0.4	फाइबर कैल्शियम	2.45
कार्बोहाइड्रेट	1.04	जल	91

मशरूम में कैल्शियम तथा लौहा कम मात्रा में होते हैं। अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में पोटेशियम, सोडियम का अनुपात मशरूम में अधिक होता है।

कैसे उगाया जाता है मशरूम?

सबसे अधिक बटन मशरूम की मांग है जो गोल सा होता है। इसकी खेती के सबसे सही समय होता है अक्टूबर से मार्च का, यानी ठंडक वाला समय। मशरूम उगाने के लिए सबसे पहले गेहूं या चावल के भूसे को कुछ तरह के रसायन के साथ मिलाकर कंपोस्ट खाद तैयार की जाती है। ये कंपोस्ट खाद तैयार होने में करीब महीने भर का समय लग जाता है। उसके बाद किसी तख्त जैसी समतल जगह पर इसकी 6-8 इंच मोटी परत बिछाई जाती है, जिस पर मशरूम के बीज लगाए जाते हैं, जिसे स्पॉनिंग भी कहते हैं। इन बीजों को भी कंपोस्ट से ही ढक दिया जाता है। करीब 40-50 दिन में आपका मशरूम काटकर बेचने लायक हो जाएगा। हर रोज काफी मात्रा में मशरूम मिलते रहेंगे। आप चाहें तो एक के उपर एक तख्त रखकर इसकी वर्टिकल



फार्मिंग कर सकते हैं, जिससे कम जगह में अधिक उत्पादन का फायदा मिलेगा। इसमें एक ध्यान देने वाली बात ये भी होती है कि इसकी खेती खुले में नहीं होती है, बल्कि शेड वाले एरिया में होती है

मशरूम की खेती में ध्यान रखने योग्य मुख्य बातें

- **साफ-सफाई (Hygiene):** मशरूम फंगस है, इसलिए कमरे और उपकरणों को फार्मेलिन या ब्लिचिंग पाउडर से स्टेरलाइज (कीटाणुरहित) करना बहुत जरूरी है।
- **तापमान और नमी नियंत्रण:**
 - ✓ **बिजाई के बाद (Spawn Run):** कमरे का तापमान के बीच रखें।
 - ✓ **फलन के समय (Fruiting):** तापमान और नमी बनाए रखें।
 - ✓ **नमी के लिए:** दीवारों और फर्श पर पानी का छिड़काव करें, लेकिन बैग्स पर सीधे पानी न डालें।
- **भूसा तैयार करना (Substrate Preparation):** धान या गेहूँ के सूखे, साफ भूसे का उपयोग करें। इसे 12-16 घंटे तक पानी में भिगोएँ, फिर अतिरिक्त पानी निकालकर कीटाणुरहित करें।
- **बिजाई (Spawned):** भूसे की नमी होनी चाहिए। प्रति 100 किलो गीले भूसे में 3-4 किलो बीज का उपयोग करें।
- **प्रकाश और वेंटिलेशन:** कवक जाल (Mycelium) फैलने तक अंधेरा रखें। पिनिंग (मशरूम निकलने) के समय हल्की रोशनी की आवश्यकता होती है। कमरे में हवा का संचार (Ventilation) अच्छा होना चाहिए।
- **बैग का निरीक्षण:** यदि बैग में हरा या काला फंगस दिखे, तो उसे तुरंत हटा दें।
- **तुड़ाई:** मशरूम जब पूरी तरह विकसित हो जाए, तो उसे जड़ से धीरे से घुमाकर निकालें।