Cultiver trÃ¨s facilement ses propres champignons MYCOSPHERE Gembloux

Description

https://www.rtbf.be/article/a-l-interieur-ou-au-jardin-11470281?utm_campaign=En+janvier%2C+vraiment+rien+%C3%A0+faire+au+jardin+%3F+&utm_mediu

Si vous Ãªtes amateur de champignons, pourquoi ne pas les cultiver Ã la maison que ce soit Ã la cave, au garage, dans la cuisine ou mÃªme au jardin. **La sociÃ©tÃ© la MycosphÃ¨re, situÃ©e Ã Gembloux, sâ??est donnÃ© pour mission de rendre les champignons accessibles Ã tous.**

Comment ? En vendant des kits de dÃ©marrage et en partageant leur savoir-faire dans la culture des champignons.

default watermark

Quels champignons cultiver et oÃ¹ (intÃ©rieur/extÃ©rieur) ?

Quelles sont les diffÃ©rentes Ã©tapes jusquâ??Ã la rÃ©colte ?

Quand les rÃ©colter et comment les consommer ?

Autant de questions auxquelles **Quentin et son Ã©quipe** rÃ©pondent.

Voici tout ce quâ??il faut savoir pour vous lancer.

Quels champignons cultiver ?

Le **champignon de Paris** est le seul Ã pousse dans le noir complet. Les autres ont besoin de lumiÃ¨re comme Ã©lÃ©ment dÃ©clencheur. Â© Getty Images â?? Aleksandr_Vorobev

Il existe beaucoup de champignons qui se prÃªtent Ã la culture Ã lâ??intÃ©rieur et Ã lâ??extÃ©rieur. Le tout est de savoir lesquels vous prÃ©fÃ©rez dÃ©guster.

Voici quelques exemples :

Champignon de Paris (Agaricus bisporus) : trÃ¨s prisÃ©, facile Ã cultiver.

Pleurote (Pleurotus ostreatus) : apprÃ©ciÃ© pour sa croissance rapide et sa saveur dÃ©licate.

ShiitakÃ© (Lentinula edodes) : champignon dâ??origine asiatique au goÃ»t prononcÃ©, excellent pour la santÃ©.

Pholiotes (Pholiota nameko) : champignon japonais adaptÃ© Ã la culture sur bois.

Le Strophaire : il est trÃ¨s peu commercialisÃ©, et pourtant câ??est un excellent champignon.

Le Lionâ??s Mane (Hericium erinaceus) : champignon blanc chevelu.

Le Lionâ??s Mane (Hericium erinaceus) est un champignon apprÃ©ciÃ© Ã la fois pour ses qualitÃ©s culinaires et son intÃ©rÃªt dans le cadre de la recherche scientifique. Il contient des composÃ©s uniques, tels que les erinacines et les hericenones, qui ont Ã©tÃ© Ã©tudiÃ©s pour leurs effets potentiels sur le systÃ¨me nerveux. Des recherches suggÃ¨rent que ces composÃ©s pourraient soutenir la santÃ© neuronale, en particulier dans la rÃ©gion de lâ??hippocampe, associÃ©e aux fonctions de mÃ©moire.

De plus, certains composÃ©s prÃ©sents dans le Lionâ??s Mane, y compris des saponines, ont fait lâ??objet dâ??Ã©tudes pour leurs effets possibles sur la santÃ© gastro-intestinale. Les recherches portent sur leur rÃ´le potentiel dans le soutien de la muqueuse de lâ??estomac et la gestion des inflammations digestives.

Comment dÃ©marrer la culture ?

Câ??est votre premiÃ¨re tentative ? Alors mettez toutes les chances de votre cÃ´tÃ© en optant pour **un ballot de prÃªt Ã pousser**.

default watermark

Cette mÃ©thode est idÃ©ale pour des champignons comme le pleurote ou le shiitakÃ©. Elle consiste Ã inoculer un ballot de paille bio avec du mycÃ©lium, qui servira de substrat nutritif pour la croissance des champignons.

Câ??est trÃ¨s simple, il suffit de mÃ©langer le mycÃ©lium avec la paille bio en le rÃ©partissant uniformÃ©ment dans le ballot. Le ballot sera placÃ© dans un endroit ombragÃ© Ã une tempÃ©rature stable de 20 Â°C.

Vous nâ??y touchez pas jusquâ??Ã ce que le mycÃ©lium ait colonisÃ© tout le substrat. Une fois que le ballot est entiÃ¨rement envahi, faites une ouverture en croix au fond du ballot.

Pour pousser, le champignon a besoin :

- **Dâ??humiditÃ©**
- **De lumiÃ¨re**

La paille doit donc rester humide mais pas dÃ©trempÃ©e. Il faudra humidifier le substrat, Ã lâ??aide dâ??un spray, une Ã deux fois par semaine via lâ??ouverture dans le ballot.

Les champignons commenceront Ã apparaÃ®tre aprÃ¨s 2 Ã 4 semaines. RÃ©coltez-les dÃ©licatement dÃ¨s quâ??ils sont bien formÃ©s.

Câ??est votre premiÃ¨re tentative ? Alors mettez toutes les chances de votre cÃ´tÃ© en optant pour **un ballot de prÃªt Ã pousser**.

La MycosphÃ¨re

Â© RTBF

La MycosphÃ¨re sâ??est donnÃ© pour mission de rendre les champignons accessibles Ã tous.

Que vous souhaitiez les cultiver chez vous ou profiter de leurs bienfaits pour votre santÃ©, **Quentin et toute lâ??Ã©quipe de la MycosphÃ¨re** vous accompagnent avec des produits innovants et durables, adaptÃ©s Ã vos besoins.

Nâ??hÃ©sitez pas et lancez-vous !

La MyscophÃ¨re, Rue du ZÃ©mont 32, 5030 Gembloux (Belgique)

https://lamycosphere.com 081/39.77.39

contact@lamycosphre.com

https://www.facebook.com/JardinsEtLoisirs/videos/jardins-et-loisirs-cultivez-vos-propres-champignons/1273643267255255

Categorie

1. SRHGx

default watermark

Tags

1. champignon
2. Gembloux
3. mycosphÃ¨re

date crÃ©Ã©e
9 janvier 2025
Auteur
cblancke