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 êtes amateur de champignons, pourquoi ne pas les cultiver à la maison que ce soit à la cave, au garage, dans la cuisine ou même au jardin. La société la Mycosphère, située à Gembloux, s'est donné pour mission de rendre les champignons accessibles à tous.

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

Quels champignons cultiver et oA1 (intA@rieur/extA@rieur) ?

Quelles sont les différentes étapes jusqu'à la récolte ?

Quand les récolter et comment les consommer ?

Autant de questions auxquelles Quentin et son A©quipe rA©pondent.

Voici tout ce qu'il faut savoir pour vous lancer.

Quels champignons cultiver?

Le **champignon de Paris** est le seul à pousse dans le noir complet. Les autres ont besoin de lumière comme éIément déclencheur. © Getty Images – Aleksandr_Vorobev

Il existe beaucoup de champignons qui se prêtent à la culture à l'intérieur et à l'extérieur. Le tout est de savoir lesquels vous préférez déguster.

Voici quelques exemples :

Champignon de Paris (Agaricus bisporus) : trÃ"s prisé, facile à cultiver.

Pleurote (Pleurotus ostreatus) : apprécié pour sa croissance rapide et sa saveur délicate.

Shiitaké (Lentinula edodes) : champignon d'origine asiatique au goût prononcé, excellent pour la santé.

Pholiotes (Pholiota nameko) : champignon japonais adapt \tilde{A} © \tilde{A} la culture sur bois.

Le Strophaire : il est trÃ"s peu commercialisé, et pourtant c'est un excellent champignon.

Le Lion's Mane (Hericium erinaceus): champignon blanc chevelu.

Le Lion's Mane (Hericium erinaceus) est un champignon apprécié à la fois pour ses qualités culinaires et son intérêt dans le cadre de la recherche scientifique. Il contient des composés uniques, tels que les erinacines et les hericenones, qui ont été étudiés pour leurs effets potentiels sur le systà me nerveux. Des recherches suggà rent que ces composés pourraient soutenir la santé neuronale, en particulier dans la région de l'hippocampe, associée aux fonctions de mémoire.

De plus, certains composés présents dans le Lion's Mane, y compris des saponines, ont fait l'objet d'études pour leurs effets possibles sur la santé gastro-intestinale. Les recherches portent sur leur rÃ′le potentiel dans le soutien de la muqueuse de l'estomac et la gestion des inflammations digestives.

Comment démarrer la culture ?

C'est votre premiÃ"re tentative ? Alors mettez toutes les chances de votre cà ´té en optant pour un ballot de prêt à pousser.

Cette méthode est idéale pour des champignons comme le pleurote ou le shiitaké. Elle consiste à inoculer un ballot de paille bio avec du mycélium, qui servira de substrat nutritif pour la croissance des champignons.

C'est trÃ"s simple, il suffit de mélanger le mycélium avec la paille bio en le répartissant uniformément dans le ballot. Le ballot sera placé dans un endroit ombragé à une température stable de 20 °C.

Vous n'y touchez pas jusqu'à ce que le mycélium ait colonisé 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 :

- D'humidité
- De lumiÃ"re

La paille doit donc rester humide mais pas détrempée. Il faudra humidifier le substrat, à l'aide d'un spray, une à deux fois par semaine via l'ouverture dans le ballot.

Les champignons commenceront à apparaître aprÃ"s 2 à 4 semaines. Récoltez-les délicatement dÃ"s qu'ils sont bien formés.

C'est votre première tentative ? Alors mettez toutes les chances de votre côté en optant pour un ballot de prêt à pousser.

La MycosphÃ"re

© RTBF

La Mycosphère s'est donné pour mission de rendre les champignons accessibles à tous.

Que vous souhaitiez les cultiver chez vous ou profiter de leurs bienfaits pour votre santé, **Quentin et toute l'équipe de la MycosphÃ"re** vous accompagnent avec des produits innovants et durables, adaptés à vos besoins.

N'hésitez pas et lancez-vous!

La MyscophÃ"re, Rue du Zémont 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

Tags

- 1. champignon
- 2. Gembloux
- 3. mycosphÃ"re

date créée 9 janvier 2025 Auteur cblancke

