

Cultiver très facilement ses propres champignons MYCOSPHERE Gembloux

Description

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

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

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

Quels champignons cultiver et où (intérieur/extérieur) ?

Quelles sont les différentes étapes jusqu    la récolte ?

Quand les récolter et comment les consommer ?

Autant de questions auxquelles **Quentin et son équipe** répondent.

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

Quels champignons cultiver ?

Le **champignon de Paris** est le seul   pousser dans le noir complet. Les autres ont besoin de lumière comme élément déclencheur.   Getty Images   Aleksandr_Vorobev

Il existe beaucoup de champignons qui se prêtent   la culture   l int rieur et   l ext rieur. Le tout est de savoir lesquels vous préférez déguster.

Voici quelques exemples :

Champignon de Paris (Agaricus bisporus) : très pris , facile   cultiver.

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

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

Pholiot  (Pholiota nameko) : champignon japonais adapté   la culture sur bois.

Le Strophaire : il est très peu commercialisé, et pourtant c est un excellent champignon.

Le Lion 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©rÃ©t 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 prÃ©t Ã pousser**.

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 prÃ©t Ã pousser**.

La MycosphÃ¨re

Ã© RTBF

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

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

N'hésitez pas et lancez-vous !

La Mycosphère, Rue du Zénon 32, 5030 Gembloux (Belgique)

<https://lamycosphere.com>

081/39.77.39

contact@lamycosphere.com

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

Categorie

1. SRHGx

Tags

1. champignon
2. Gembloux
3. mycosphère

date création

9 janvier 2025

Auteur

cblancke

default watermark