

Inhoud

Voorwoord:

Waarom wij gek zijn op paddenstoelen 9

De rijkdom van paddenstoelen 11

De kracht van paddenstoelen 12

Met paddenstoelen maak je je wereld een beetje beter 13

Wat zijn jouw mogelijkheden? 15

Over dit boek 17

Welk type paddenstoelenkweker ben jij? 18

Op sporenspeurtocht: meer weten over paddenstoelen 21

Hoe paddenstoelen aan hun voeding komen 22

Het begint bij broed 29

Een paar veelgebruikte begrippen 32

De lekkerste eetbare paddenstoelen in één oogopslag 35

Shiitake 37

Gewone/grijze oesterzwam 39

Gele/gouden oesterzwam 41

Blauwe oesterzwam 43

Bleke oesterzwam 45

Nameko 47

Champignon 49

Champignon compost 50

Stobbezammetje 53

Fluweelpootje (Enoki) 55

Koningsoesterzwam 57

Kammetjesstekelzwam 59

Roze oesterzwam 63

Pruikzwam 65

Reishi 67

Stropharia 69

Paddenstoelen in je tuin 71

PADDENSTOELEN OP BOOMSTAMMEN 77

Kies het juiste hout 79

1: Enten

Zagen 82

Boren en timmeren 84

Werken met pluggen 86

2: Wachten

Groei van het mycelium 88

Boomstammetjes in hun 2e jaar 89

3: Groeien

Kweken in de lucht 92

Kweken op aarde 98

De oogstcyclus 100

AAN
DE SLAG

PADDENSTOELEN OP STRO 107

Een voedingsbodem van (gehakseld) stro 111

Fermenteren 112

Enten & opslaan 113

Wachten 115

Oogsten! 115

AAN
DE SLAG

KWEKEN OP STROKORRELS 117

Substraat maken 118

Mixen & enten 119

Oogsten 119

Ziekten en plagen 120

Paddenstoelen in een bed 125

Vorbereiding 126

Schaduw en luwte 127

Paddenstoelen voor de stadstuinier 131

Paddenstoelen zijn nuttige stadsbewoners 132

Paddenstoelen zijn flexibele gasten 135

Kweken in potten en bakken 138

Aan de slag:

PADDENSTOELEN OP SUBSTRAAT:

HOUSTUBSTRAAT 144

Kant-en-klaar-pakketten 145

In de broeibak 148

Grootschalige kweek op houtsubstraat 152

KOFFIEDIK 156

Kweken op koffiedik 157

Grootschalige kweek op koffiedik 160



AAN
DE SLAG

Aan tafel 167

Mozzarella-linzensalade met gebakken champignons 169

Polentapizza met oesterzwammen 172

Knapperige shiitaketempura 173

Reishi-ijs thee voor hete zomerdagen 175

Gegrilde gemarineerde paddenstoelen 176

Platbrood met oesterzwammen 177

Lasagne met pruikzwam en ijsbergsalade 179

Wilde lentesalade met gewone oesterzwam 180

Rijstpapierrulletjes met sappige paddenstoelen 181

Gnocchi met shiitake-tomatensaus 183

Bijzondere groenten met gegrilde oesterzwammen 184

Hartige oesterzwammen-taartjes met groentesalade 185

Index 186

Literatuur 190





Waarom wij gek zijn op paddenstoelen

Naast onze groenten- en kruidentuin is het kweken van paddenstoelen een vast onderdeel van ons leven. Wij kunnen ons een leven zonder paddenstoelen nauwelijks meer voorstellen – ze hebben iets magisch. Onderling zijn ze heel verschillend, met een geheel eigen groeiwijze, uiterlijk en smaak. Bovendien zijn ze een kleurrijke, gezonde verrijking van ons voedingspatroon. We worden elke keer weer blij als we iets kunnen oogsten wat we zelf gezaaid, geplant, of in het geval van de paddenstoelen, geënt hebben. In verse, zelf gekweekte paddenstoelen proeven we de liefde die we erin hebben gestopt.

Wij genieten volop van onze schimmelvrienden. Onze eigen schaduwrijke paddenstoelentuin is een oase van rust waar we graag heerlijk luieren in onze hangmat, tussen de oude fruitbomen, dromend over de paddenstoelen die zich straks zullen laten zien. Het is een plek waar we enorm van genieten en waar ook nog eens van alles te doen is. In de aarde wroeten, bouw- sels in elkaar knutselen, boren, zagen, timmeren of gewoon de paddenstoelen optimaal te laten groeien. We worden voor dat alles beloond wanneer we eenmaal prachtige oesterzwammen, shiitakes of een bijzondere pruikzwam kunnen oogsten. Als het echt koud is kweken we ze in een beschermde omgeving: door een laagje houtstrooisel toe te voegen, op de vensterbank, in de keuken of de kelder.

Hoewel paddenstoelen vooral met de herfst geassocieerd worden, zul je in dit boek zien dat ze in veel andere maanden ook de kop opsteken. Shiitakestammen bloeien in de warme maanden (mei tot ca. oktober/november) en ook oesterzwamsoorten kun je volop oogsten in de warme perioden.

Wij zijn gek op paddenstoelen. Met dit boek geven we graag onze kennis en liefde door over het kweken van eetbare paddenstoelen in jouw tuin, kelder, op je balkon of in de vensterbank. Je zult zien: als je paddenstoelen een beetje liefde en aandacht geeft, belonen ze je met een mooie opbrengst die je op veel verschillende manieren kunt bereiden. Treed binnen in hun magische wereld en laat je betoveren!

Magdalena Wurth & Moritz Wildenauer