

Magdalena Wurth & Moritz Wildenauer

ZELF
eetbare
PADDEN
STOELEN
KWEKEN

 **VONK**
UITGEVERS

Zelf eetbare paddenstoelen kweken
Magdalena Würth en Moritz Wildenauer
Oorspronkelijke titel: *Pilzgeflüster*,
© Löwenzahn Verlag, 2020

Nederlandse editie: © 2022, Vonk Uitgevers
Herbewerking en vertaling: Alberthe Papma
met medewerking van Pip Gilmore www.groenetakken.nl
Redactie: Nicole Willemse
Ontwerp & opmaak: Karel Oosting en Rianne Sponselee

Fotografie: Rupert Pessl
met uitzondering van:
Waldviertler Pilzgarten p. 12, 20, 37-67, 68, 103, 105, 111
Eva Ballhaus p. 140
Hut und Stiel p. 159, 162
Dreamstime stockfotografie p. 15, 23, 27, 114, 117, 119, 120, 123,
125, 127, 134, 136, 137, 144, 146, 156, 158
Illustraties: Luzia Böswarth en Anna Folie
met uitzondering van Rianne Sponselee p. 163

ISBN: 978-90-6224-553-6
192 pagina's met illustraties

© alle rechten voorbehouden
Vonc Uitgevers
www.vonkuitgevers.nl

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 14

Wat zijn jouw mogelijkheden? 16

Welk type paddenstoelenkweker ben jij? 18

Op sporenspeurtocht: meer weten over paddenstoelen 21

Hoe paddenstoelen aan hun voeding komen 22

Het begint bij broed 28

Onder de microscoop: broed kweken 31

Een paar veelgebruikte begrippen 32

De lekkerste eetbare paddenstoelen in één oogopslag 35

Gewone/grijze oesterzwam 37

Bleke oesterzwam 39

Gele/gouden oesterzwam 41

Roze oesterzwam 43

Blauwe oesterzwam 45

Shiitake 47

Champignon 49

Champignon compost 50

Koningsoesterzwam 53

Stropharia 55

Fluweelpootje (Enoki) 57

Stobbezammetje 59

Nameko 61

Kammetjesstekelzwam 63

Pruikzwam 65

Reishi 67

Paddenstoelen in je tuin 71

Een paar bescheiden wensen 72

Paddenstoelen op boomstammen 75

Kies het juiste hout 79

Boomstammetjes in hun eerste jaar 81

AAN DE SLAG

1: Enten

Zagen 82

Boren en timmeren 84

Werken met pluggen 86

2: Wachten

Groei van het mycelium 88

Boomstammetjes in hun tweede jaar 91

3: Groeien

Voeten op de grond 92

4: Oogsten

De oogstcyclus 94

5: Shiitake

Een tikje anders 98

Paddenstoelen op stro 107

Zo werk je met stro 108

Een voedingsbodem van (gehakseld) stro 110

AAN DE SLAG

Fermenteren 112

Enten & opslaan 113

Wachten 114

Oogsten! 116

Werken met strokorrels 122

AAN DE SLAG

Substraat maken 123

Mixen & enten 124

Oogsten 125

Ziekten en plagen 126

AAN
DE SLAG

AAN
DE SLAG

Paddenstoelen in de volle grond 127

Schaduw en luwte 128

Paddenstoelen in een polycultuur 129

AAN DE SLAG

In de volle grond 130

AAN
DE SLAG

Paddenstoelen voor de stadstuinier 133

Paddenstoelen zijn nuttige stadsbewoners 134

Paddenstoelen zijn flexibele gasten 137

Kweken in potten en bakken 141

Boomstammetjes in potten 142

Creëer een polycultuur 144

Je paddenstoelen beschermen 145

Het gemak van substraat 147

Kant-en-klaar pakketten 148

Kweken in de broeibak 152

Kweken op koffiedik 156

AAN DE SLAG

Koffiedik verzamelen 158

Het enten 159

AAN
DE SLAG

Grootschalig kweken 161

Om te beginnen 162

Geschikte ruimte 163

Oogst 167

AAN DE SLAG

Houtsubstraat maken 168

AAN
DE SLAG

En nu: aan tafel – 11 lekkere recepten 173

Index 188

Literatuur 191





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, bouwsels 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. Shiitake 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



De rijkdom van

PADDENSTOELEN

A close-up photograph of a mushroom gill, showing its light brown, ribbed texture. The gill is positioned on the left side of the page, partially overlapping the dark green background.

Of je je nog maar net verdiept in het universum van paddenstoelen en hun mogelijkheden of al wat ervaring hebt opgedaan: welkom! Wij laten je graag zien hoe hun vele toepassingsmogelijkheden je leven en je omgeving verrijken. Er is voor elk wat wils, of je nu veel of weinig plek en tijd hebt.

Het mooie van paddenstoelen is dat ze allerlei organisch materiaal zoals stro, loofhout of 'afval' als koffiedik met meerwaarde omzetten in puur organische voedingsstoffen. De eetbare varianten kun jij verwerken tot heerlijke gerechten. Zelfvoorziening met respect voor het milieu is allang geen toekomstmuziek meer. Bedenk van tevoren welke manier van paddenstoelen kweken het beste bij je past, welke ruimte je beschikbaar hebt, verdiep je in de verschillende manieren van kweken, in de materialen die je nodig hebt en ga dan aan de slag!

De kracht van paddenstoelen

Zodra je je eenmaal met paddenstoelen bezighoudt, valt het je op: ze staan echt overal. Zichtbaar, maar ook onzichtbaar, maken ze deel uit van de natuur en het dagelijkse leven. Hun microscopisch kleine sporen verspreiden zich tot in het heeldal. Vooral bosgrond is een goede voedingsbodem; hier zijn paddenstoelen in grote aantallen en diversiteit aanwezig.

Paddenstoelen zijn altijd belangrijk geweest voor mensen; zowel in economisch als medisch opzicht. Bakkers en kaasmakers kunnen niet zonder gecultiveerde gisten en schimmels. Voor de medische wetenschap was de ontdekking van penicilline (afkomstig van *Penicillium chrysogenum*) baanbrekend voor het bestrijden van bacteriële infecties bij mensen en dieren. Voor vitale bossen zijn schimmels onmisbaar. Hun ondergrondse netwerk, het mycelium, maakt en houdt de bodem gezond, brengt voedingsstoffen naar de planten en helpt bij de afbraak van bomen die niet meer leven. Bovendien leveren eetbare of medicinale paddenstoelen een bijzondere en economisch aantrekkelijke aanvulling op overige producten die een bos je kunnen opleveren.

Uit recent archeologisch onderzoek blijkt dat paddenstoelen al zeker 30.000 jaar geleden als voedingsmiddel en medicijn werden gebruikt. Tijdens de klassieke oudheid vond men zelfs sommige soorten zo kostbaar dat alleen de bovenklasse ze mocht gebruiken. Kennis over de heilzame werking van paddenstoelen bestaat al heel lang, maar ging bij ons na de middeleeuwen grotendeels verloren. In Azië, en dan vooral in China, Korea en Japan vormen paddenstoelen nog steeds een belangrijk onderdeel van de traditionele geneeskunst. Ook in Europa wordt de zogeheten mycotherapie herontdekt en inmiddels is via farmacologisch onderzoek wetenschappelijk bewijs gevonden voor de medicinale werkzaamheid van sommige paddenstoelen.

Elke geneeskrachtige paddenstoel ondersteunt het lichaam op eigen wijze, toegepast in poedervorm, extract of tinctuur. Vanwege de waardevolle antioxidanten en triterpenen die ze bevatten, kunnen paddenstoelen ondersteunend werken bij een verlaagde weerstand, ze kunnen de bloedsuiker- en cholesterolspiegel reguleren, ontstekingen remmen en wondheling bevorderen. Bepaalde paddenstoelen brengen verlichting bij allergieën. De pijnstillende werking van de reishi is farmacologisch bewezen. Shiitake en pruikzwamsoorten zijn behalve smaakmakers ook een waardevolle aanvulling op je plantaardige huisapotheek.



Vitale bossen, bodemsaniering, heilzame medicinale werking... er is veel toe te schrijven aan de kracht van paddenstoelen.



Thee van reishi getrokken is heilzaam bij verschillende kwalijtjes.



Zelf paddenstoelen kweken is leuk! Je kunt lekker knutselen, je tuin, balkon, binnenplaats of binnenruimte opvrolijken, zien hoe ze groeien en uiteindelijk je eigen aromatische paddenstoelen oogsten. Bovendien, als je paddenstoelen kweekt, komt dat niet alleen jezelf ten goede maar ook de natuur.

Let op

Misschien ben je allang overtuigd van de helende en voedende werking van paddenstoelen. Misschien sta je er juist sceptisch tegenover en vind je paddenstoelen vooral gevaarlijk. En dat is overigens terecht: sommige schimmels en paddenstoelen zijn schadelijk of giftig. Ze kunnen levende organismen infecteren, soms zelfs met dodelijke afloop. Het is de kunst om het onderscheid te leren maken.

Als je zelf eetbare paddenstoelen kweekt, weet je beter wat je in handen hebt. Maar ook hier geldt: sommige eetbare paddenstoelen hebben in de natuur evenbeelden die niet eetbaar zijn. Identificeer daarom altijd wat je in handen hebt en bij twijfel: niet eten.