



## ZELF OESTERZWAMMEN, NAMEKO, ERYNGII EN POMPOM'S KWEKEN

### **Stap 1. Voorbereiding**

Laat het substraatblok vallen van ca. 1.5m hoogte. Hiermee maak je de schimmels wakker. Knip de zak open aan de bovenkant. Verwijder de open kant van de zak tot onder de witte rand, en vul de zak met water. Na één dag giet je het water er uit en vouw het plastic omlaag totdat de bovenkant van het substraatblok zichtbaar is en plaats het blok op een bord of schaal. Paddenstoelen groeien graag op een vochtige donkere plek met temperaturen tussen de 15°C-21°C graden. Een schuur, kelder of badkamer zijn ideale plekken om het blok te plaatsen.

### **Stap 2. Onderhoud**

Eenmaal een plek gevonden kan je het blok benevelen met een plantenspuit met schoon water; zorg dat het blok in het begin erg vochtig is. Laat vervolgens het blok rusten. Na 4-10 dagen kan je de paddenstoelen zien groeien. Sommige soorten doen er iets langer over. Tijdens de groei hoef je niet de hele tijd te benevelen, tenzij het erg droog wordt. Het substraat moet vochtig blijven maar niet nat, probeer het groeiende vruchtlichaam droog te houden.

### **Stap 3. Oogst**

Je kan de paddenstoelen oogsten op gewenste grootte. Als er veel paddenstoelen dicht op elkaar groeien kan je een paar paddenstoelen wegsnijden om meer ruimte te creëren voor de andere paddenstoelen. Oogst de paddenstoelen met een mesje, snij de paddenstoelensteel zo dicht mogelijk tegen het blok aan af. De stelen van de oesterzwam en shii-take zijn wat vezeliger. Ze hebben heel veel smaak, dus gebruik ze zeker in je gerechten, maar snij ze iets fijner dan de zachtere delen van de paddenstoel.

### **Stap 4. Vervolg**

Heb je de eerste paddenstoelen kunnen oogsten en zijn er geen andere (ongewenste) schimmels zichtbaar dan kan je een tweede oogst van het blok halen! Vouw het plastic omhoog en vul de zak met schoon water. Dompel het blok een nachtje volledig onder, zorg ervoor dat het blok niet drijft - zet een extra gewicht boven op het blok om het onder water te houden. Herhaal vervolgens de vorige stappen. De tweede oogst zal wat langer kunnen duren en minder opbrengen dan de eerste oogst. Dit is heel gewoon aangezien de voedingsstoffen in het substraat opraken.

Wil je het substraatblok en paddenstoelresten weggooien kan dat gewoon in de GFT-afvalbak of op de composthoop.

Veel plezier en eet smakelijk!