

Instrukcja dotycząca uprawy białych lub brązowych pieczarek. Idealne do założenia w domu / w piwnicy / w ogrodzie!

Instrukcja dotyczy każdej wielkości opakowania. Podłoże wymaga w pierwszym tygodniu temperatury pokojowej, następnie +12 do +18 stopni!

Podłoże do uprawy należy pozostawić w kartonie. Brzegi folii odchylić. Ziemię dołączoną w woreczku należy pokruszyć równomiernie na podłożu na grubość ok. 3 cm (pozostałą ziemię zostawić na później). **Nie uklepywać ziemi!!!** Na koniec dobrze nawilżyć ziemię (jeśli jest za sucha) za pomocą konewki dającej drobno zroszony strumień lub spryskiwaczem używanym w gospodarstwie domowym itp. Ponieważ ziemia lub substrat mogą być ewentualnie za suche nawilżenie ich - także wewnątrz może nieco potrwać. Ziemia musi być zawsze utrzymywana w stanie wilgotności także w przyszłości, ale nie może być zbyt mokra. Na dnie worka nie może stać woda jeśli jednak zdarzy się, że poziom wody na dnie worka jest wyższy niż 1 cm, należy w folii zrobić dziurę, ażeby woda odpłynęła. Korzystniej jest podlewać częściej ale mniej niż raz a dużo. Podlewanie winno być ostrożne, aby nie spowodować powstania szlamu na powierzchni ziemi. Nie wolno przyciskać ziemi, musi być ona zawsze luźna, co umożliwi wymianę powietrza.

Następnie należy - ze względu na utrzymanie wilgotności - luźno przykryć podłoże folią i wstawić w temperaturze pokojowej wynoszącej około +20 do +25 stopni.

Po około 8-12 dniach wyrasta biały nalot (grzybnia) do poziomu tuż pod powierzchnią ziemi. Można sprawdzić to ostrożnie za pomocą zapalki zdrapując na powierzchni ziemi mały otwór. Biały nalot nie powinien wyrosnąć ponad powierzchnię ziemi (ziemia staje się całkiem biała). Jeśli się to jednak stanie natychmiast ustawić podłoże w zimniejszym pomieszczeniu (+12 do +18 stopni). Aby mogły ukształtować się grzyby, należy odchylić folię (usunąć) i wstawić podłoże w chłodniejsze miejsce (piwnica itp.). Temperatura musi wynosić pomiędzy +12 do +18 stopni. Jeśli podłoże znajduje się w zbyt ciepłym pomieszczeniu, grzybnia wyrośnie ponad powierzchnię ziemi, czego skutkiem będzie mniejszy zbiór. W takim wypadku należy cienką warstwą zachowanej ziemi przykryć białe plamy (2 mm). Jeśli nie posiadacie Państwo ziemi należy zdrapać górną warstwę ziemi - ok. 5 mm (następnie dobrze nawilżyć).



Odwinąć folię

Wilgotność ziemi należy sprawdzać każdego dnia (w razie potrzeby ostrożnie nawilżyć). Ciągłe wilgotna ziemia, dobra wentylacja oraz temperatura od +12 do +18 stopni to warunki wysokich zbiorów. W temperaturze poniżej +10 stopni nie występuje żaden wzrost!



Luźno przykryć ziemią

Jeśli ziemia jest zbyt sucha, małe grzyby giną w wierzchniej warstwie ziemi.

Jeśli warstwa okrywowa jest zbyt wilgotna, zamula się i grzyby mogą się udusić, ponieważ otrzymają zbyt mało tlenu. Dlatego należy podlewać regularnie i ostrożnie!!! Pierwsze grzyby pojawiają się po ok. 20 - 30 dniach po przykryciu ziemią.

Grzyby należy zbierać, jak tylko osiągną wymaganą wielkość. Najlepiej smakują one, gdy kapelusz jest lekko rozgięty. Należy je ostrożnie wykręcać, aby nie uszkodzić małych grzybów. Nie wolno dopuścić, aby przejrzałe grzyby lub resztki grzybów pozostawały na substracie, ponieważ przyciąga to natychmiast muchy i tym samym larwy. Poza tym nieuniknione jest, że prędzej czy później pojawią się muszki grzybowe. Dochodzi do tego tym prędzej, im wyższa jest temperatura, w której stoi podłoże! Gdy ilość muszek jest zbyt duża może wpłynąć negatywnie na zbiór, tzn. na wzrost grzybów, ponieważ larwy wysysają grzybnię.



Ostrożnie polać wodą

Dlatego lepiej jest utrzymywać podłoże w temperaturze około +10 do +15 stopni niż +20. Grzyby rosną wtedy wprawdzie wolniej, jednak lepsza jest ich jakość i mamy mniej problemów z mszycami!

Zwalczanie mszyc możliwe jest za pomocą tzw. płytek do zwalczania owadów.

Te tabliczki pokryte substancją klejącą należy umieścić możliwie blisko substratu, większość mszyc przyklei się do nich. Płytki do zwalczania owadów można nabyć w wielu centrach ogrodniczych.

W przeciągu licznych tygodni w wielu falach tworzą się grzyby. Pomiędzy każdym zbiorem następuje odstęp 7-14 dni. Wierzchnia warstwa ziemi winna być ciągle utrzymywana w wilgotności! Zbiory ogółem mogą wynieść do 30% wagi substratu. Najpóźniej po 16 tygodniach podłoże jest wyczerpane i można je wyrzucić.. Jednak stanowi ono wartościowy nawóz naturalny!



Jeść ze smakiem

Surowe grzyby można przechowywać w lodówce do 5 dni. Grzyby szybko absorbują wodę i tracą w wyniku tego swój aromat, dlatego w miarę możliwości należy czyścić je tylko za pomocą ściereczki. Usuwać tylko dolny fragment trzonu grzyba. Pieczarki można spożywać w stanie surowym, np. w sałatkach. Nadają się one ponadto idealnie do pieczenia na ruszcie, smażenia i duszenia. Świeże, surowe pieczarki można bardzo dobrze mrozić. Należy w tym celu oczyścić grzyby, drobno pokroić i zamrozić bez blanszowania. Mrożone grzyby są zdadne do spożycia przez ok. 6-8 miesięcy. Także gotowe dania można bez problemów mrozić. W celu rozmrożenia grzyby należy podgrzać, podobnie jak warzywa.

Ponadto: świeże pieczarki są idealne do zdrowego odżywiania 100 g zawiera tylko 15 kilokalorii lub 64 kilodżuli.

Białko: 2.7g Tłuszcz: 0.2g

Substancje balastowe: 2.0g Węglowodany: 0.6g

Ponadto: ważne witaminy, np. B, B2, D, K oraz minerały jak wapń, sód, żelazo