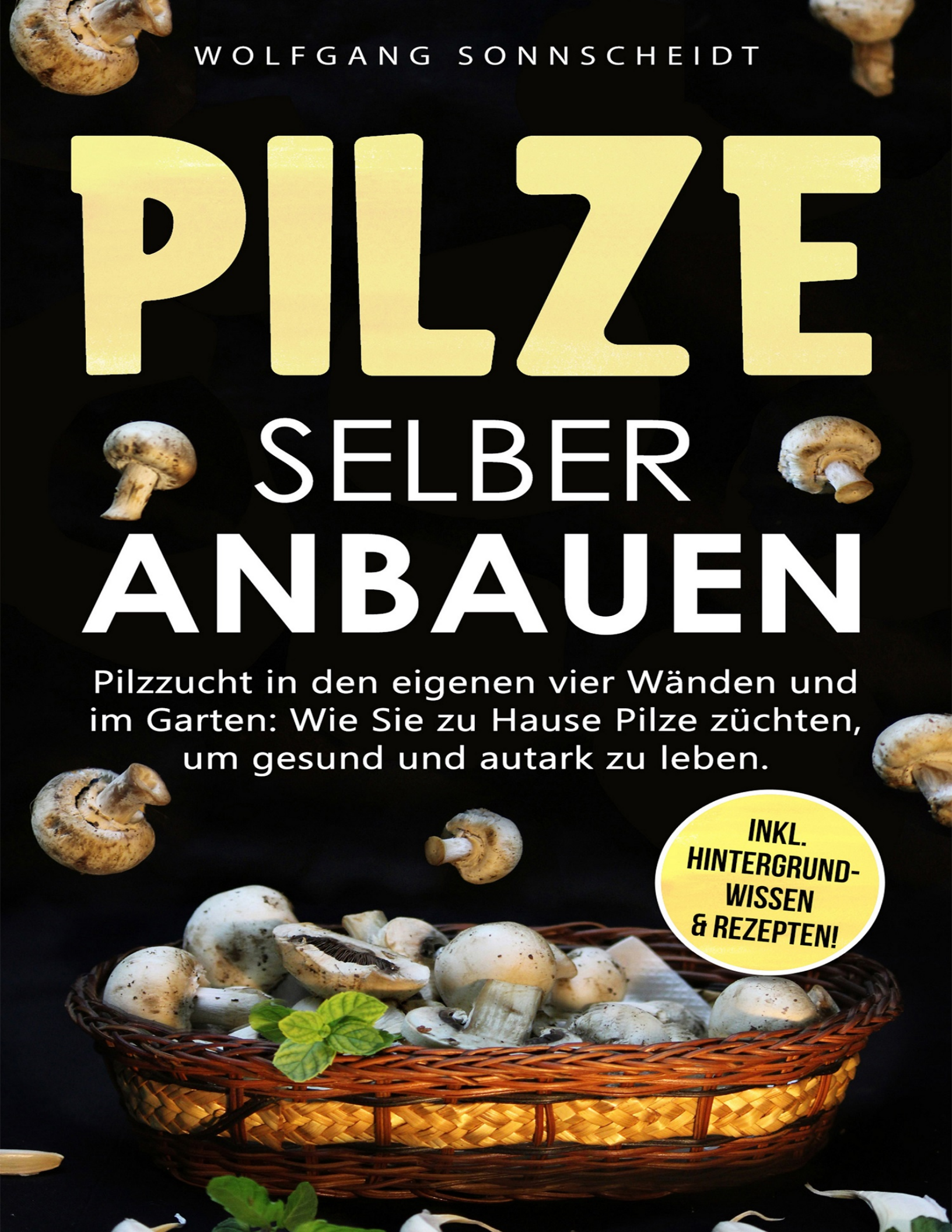


Several mushrooms are scattered in the corners of the top section of the cover, including a large one in the top left and another in the top right.

WOLFGANG SONNSCHEIDT

PILZE

Two mushrooms are positioned on either side of the word 'SELBER', one on the left and one on the right.

SELBER ANBAUEN

Pilzzucht in den eigenen vier Wänden und
im Garten: Wie Sie zu Hause Pilze züchten,
um gesund und autark zu leben.

A large, woven wicker basket filled with various mushrooms, including some whole and some sliced, sits in the lower half of the cover. A small sprig of green basil is tucked into the basket. Several mushrooms are also scattered around the basket on the dark background.

**INKL.
HINTERGRUND-
WISSEN
& REZEPTEN!**

Pilze selber anbauen

Pilzzucht in den eigenen vier Wänden und im Garten: Wie Sie zu Hause Pilze züchten, um gesund und autark zu leben. Inkl. Hintergrundwissen & Rezepten!

Wolfgang Sonnscheidt

Vorwort

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Ratgeber. In den folgenden Kapiteln über das "Züchten von Pilzen" erfahren Sie alles, was Sie für einen erfolgreichen Anbau wissen müssen. Welche Pilze lassen sich besonders leicht anbauen? Wie sieht es mit geeigneten Nährböden aus oder wie kann ich Pilzanbau und Pflanzenanbau kombinieren? Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben, damit Sie im Anschluss auch bestmöglich mit Wissen versorgt sind.

Erfahren Sie alles über die Welt der Pilze, welche Arten es überhaupt gibt und welche Eigenschaften die unterschiedlichen Pilze besitzen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und eine allzeit gute Ernte!

Einleitung

Der Geschmack und die gesundheitlichen Vorteile beim Verzehr von Pilzen sind mittlerweile weltweit bekannt. Für viele Menschen gehören Pilze regelmäßig auf den Speiseplan und auch die Vielfalt an Pilzgerichten ist enorm groß. Wer diese schmackhaften Gewächse gerne und oft isst, der sollte sich einmal überlegen, ob ihm eine eigene Pilzzucht vielleicht gefallen könnte.

Neben den praktischen Vorteilen wie den geringeren Kosten beim Eigenanbau und der Spontanität bei der Ernte sind selbst gezüchtete Pilze frei von Schadstoffen. Viele Pilzsammler wissen, dass wilde Pilze oft Spuren von Schwermetallen wie Quecksilber oder Cadmium enthalten können und auch weiteren Umwelteinflüssen wie Autoabgasen ausgeliefert sind. In einigen Teilen Süddeutschlands können Pilze sogar mit radioaktivem Cäsium belastet sein, weshalb es zwar nicht ausgeschlossen ist diese Pilze zu sammeln, aber auch als nicht ratsam gilt.

Da Pilze keine Photosynthese im eigentlichen Sinne betreiben können, zählen sie nicht zu den herkömmlichen Pflanzen. Pilze beinhalten kein Chlorophyll, sondern leben von absterbenden organischen Substanzen. Bezeichnet werden sie somit als Saprophyten (von griechisch „sapro“ = „in Fäulnis übergehend, verfault“ und griechisch „phyton“ = „Gewächs“). Viele Arten der Pilze können eine Symbiose mit dem Feinwurzelsystem von Pflanzen eingehen, vorzugsweise mit Bäumen, wie beispielsweise der bekannte Steinpilz. Diese Lebensweise nennt sich Mykorrhiza (altgriechisch „μύκης mýkēs“ = „Pilz“ und

„ρίζα rhiza“ = „Wurzel“). Der Großteil aller Pflanzen weltweit geht diese Symbiose mit Pilzen ein.

Während Pilze in unseren Regionen hauptsächlich wegen ihres Geschmacks gesammelt, geerntet und verzehrt werden, gelten sie in Japan und China schon lange sogar als Heilmittel. Durch den Inhaltsstoff „Ergosterin“, ist beispielsweise der Shiitake Pilz ein optimaler Lieferant für das wichtige Vitamin D. Das macht ihn unter Vegetariern besonders beliebt. Generell sind alle Pilze reich an Vitaminen, essenziellen Fettsäuren sowie Mineral- und Spurenelementen und die heilende Wirkung, die ihnen nachgesagt wird, ist sehr vielseitig.

Erfahren Sie hier nun mehr darüber, wie Sie Pilze im Haus sowie im Garten züchten können, welche Materialien sich zur Zucht eignen und für welche medizinischen Zwecke sie heute eingesetzt werden können. Bekommen Sie einen Überblick darüber, wie sie sicher eine gute Ernte erzielen können. Jetzt kann es los gehen.

Pilze selbst anbauen und züchten

Viele Menschen betreiben Eigenanbau mit großer Freude. Im Bereich der Obst- und Gemüsepflanzen sowie der Kräuter ist dies mittlerweile auch keine Seltenheit mehr. Wer seinen Anbau gern erweitern möchte und ein Freund der Pilze ist, für den bietet sich auch das Züchten von eigenen Pilzen an. Pilze, die Sie selbst anbauen, sind frei von Schadstoffen und garantiert frisch. Pilzkulturen sind zudem ganzjährig möglich und recht pflegeleicht in der Handhabung.

Info-Box

Pilze können Sie bequem im eigenen Garten anbauen, aber auch das Anlegen von Pilzkulturen im Haus ist machbar!

Es gibt eine Vielzahl an Pilzen, die Sie selbst anbauen können. Grundsätzlich eignen sich dafür Kulturen auf vorgefertigtem Pilzsubstrat, Holz oder Stroh. In jedem Fall sollte der Nährboden für die jeweilige Art geeignet sein. Begonnen wird das Ganze zunächst als lebende Pilzkultur auf einem Trägermaterial, aber zur detaillierten Durchführung später mehr. Wichtig ist, dass die Kulturen immer gut feucht gehalten werden. Einige Pilze wie beispielsweise Austernpilze wachsen sehr schön auf Hochstämmen. Andere wiederum fühlen sich in Kaffeesatz wohl, dazu gehört der Kräuterseitling. Das Substrat sollte den Ansprüchen der jeweiligen Pilzsorte angepasst sein.

Pilz-Bruten, auch Pilzsaat genannt, gibt es in unterschiedlichen Formen, dazu gehört die Dübel- oder Stäbchen-Brut, die Substrat-Brut oder die Körner-Brut.

Nicht jede Brut ist für jede Pilzart geeignet, womit das Auswählen der richtigen Brut der erste Schritt für eine erfolgreiche Zucht ist. Die Brut wird anhand ihrer Form erkannt. So hat die Körner-Brut ihr Pilzgeflecht, also das Myzel, um Körner gesponnen. In diesem Fall dienen die Körner als Nahrungsquelle. Das Myzel kann jedoch auch komplett durch ein Holzstück hindurchführen wie es bei der Dübel-Brut der Fall ist. Jede Brut kann jedoch etwa ein Jahr lang aufbewahrt werden und verträgt Temperaturen von 2 °C bis 12 °C. Anschließend sollte sie verarbeitet werden.

Damit die Brut frei von Schadstoffen bleibt, sollten Sie Ihre Hände vor dem Kontakt gründlich waschen. Bakterien oder Schimmelpilzsporen können die Brut infizieren und die ganze Kultur zum Absterben bringen. Die Hygiene ist bei der Pilzzucht sehr wichtig.

Wurde das Trägermaterial erfolgreich geimpft (also mit dem jeweiligen Pilz bestückt), entsteht an der Oberfläche bald ein weißer Flaum. Diese Pilzbildung ist Ihnen sicher schon einmal bei Lebensmitteln aufgefallen. Hieran erkennen Sie, dass das Myzel den Untergrund vollständig durchzogen hat. Im nächsten Schritt entstehen dann weiße, sehr kleine Knoten, welche man „Primordien“ nennt. Im Prinzip handelt es sich dabei einfach um Mini-Pilze. Die Primordien benötigen nur wenige Tage, um zu richtigen Pilzen heranzuwachsen. Dieser Vorgang wird dann als „Fruktifikation“ (von lateinisch „fructus“ = „Frucht“ und „facere“ = „bilden“) bezeichnet. Auf den Früchten bilden sich dann die Sporen, welche sich später zu Pilzen entwickeln.

Ein bekanntes und beliebtes Substrat ist der Kaffeesatz. Unter den selbst gesammelten Kaffeesatz bröseln Sie hierfür die Pilz-Brut.

Das Gemisch wird dann in einen Topf gegeben und abgedeckt. Voraussetzung dafür, dass die Pilze auch wachsen, ist eine hohe Luftfeuchtigkeit. Jedes Substrat muss also konstant feucht gehalten werden. Sobald das Myzel das Substrat durchzogen hat (das dauert in der Regel etwa 2 bis 4 Wochen) können die ersten Pilze geerntet werden. Die Wachstumsphase läuft in mehreren Schüben ab, sodass nach weiteren 2 bis 4 Wochen die nächsten Pilze geerntet werden können.

Beachten Sie dabei, dass die Nährstoffe im Substrat nach etwa der 6. Ernte aufgebraucht sind. Ab einer Außentemperatur von 10 °C bis 12 °C, wachsen die Pilze auch im Freien an einem schattigen Ort. Die optimale Temperatur für das Wachstum liegt bei 18 °C bis 25 °C.

Info-Box

Durch den Transport des Substratblocks und die damit verbundenen Erschütterungen, wird das Wachstum der Pilze angeregt!

Für den Anbau im Haus verwenden Sie am besten einen Substratblock aus dem Handel, welcher bereits durchgewachsen ist. Hier wachsen die Pilze ohne weitere Hilfe, sodass die Ernte oft schon innerhalb einer Woche möglich ist. Anschließend wird der Substratblock in eine Schale gelegt und bei hoher Luftfeuchtigkeit mit luftdurchlässiger Folie bedeckt. So fördern Sie das Wachstum weiterer Pilze. Die Früchte bilden sich nun an den kleinen Luftlöchern. Sobald die Pilze die richtige Größe

erreicht haben, das sind etwa 8 bis 10 cm, können diese geerntet werden. Achten Sie dabei darauf, dass Sie auch den Stumpf vollständig entfernen, damit sich an dieser Stelle keine Bakterien bilden. Nach etwa 5 Erntephasen bietet der Block keine Nährstoffe mehr und kann entsorgt werden.

Für die Zucht in weiteren Substraten finden Sie weiter hinten im Buch eine genaue Anleitung.