

## Termes pratiques



### Trousse de culture facilitée de champignon Reishi

Merci d'avoir acheté notre trousse de culture de champignons! Elle contient du mycélium de reishi. Pour faciliter votre aventure dans le monde des champignons, vous êtes invités à lire ce livret instructif. Pour plus de détails ou pour une communication directe, **veuillez visiter notre site web à [www.champignons-maison.com](http://www.champignons-maison.com)**.

- **Mycélium:** Le mycélium est le champignon à l'état végétatif. Il est composé de nombreux filaments nommés hyphes. Dans la nature, il se trouve généralement sous la surface du sol ou à l'intérieur de troncs d'arbres. Ceci correspond au bloc blanc contenu dans le sac de votre trousse.

- **Substrat:** Le substrat est la matière nutritive dans laquelle s'étend le mycélium. Chez Champignons Maison, le substrat est principalement constitué de marc de café et de copeaux de bois récupérés localement. Une excellente manière de valoriser nos matières résiduelles!

- **Spores:** Cellules reproductrices des champignons. Ils sont microscopiques et se comptent par centaines de milliers. Ils sont libérés par les lamelles ou les pores situés sous le chapeau du champignon.

- **Primordium:** Un primordium (primordia au pluriel) est un bébé champignon. Les primordia ont l'apparence de petits boutons et sont sensibles à la déshydratation.

- **Champignon:** Le champignon est l'organe reproducteur. C'est aussi la partie que nous mangeons! Le terme champignon est toutefois souvent utilisé pour parler du fungus, soit l'organisme dans son entièreté.

## Instructions

**1- La première étape consiste à** permettre à votre bloc de mycélium de prendre de l'âge en le laissant commencer à former des tiges. Ouvrir la boîte, puis décoller et dérouler le sac contenant le mycélium. Ne l'ouvrez cependant pas tout de suite! Laissez-le dans sa boîte, placez le tout dans un endroit approprié, loin des sources de chaleur, de la climatisation ou de la lumière directe du soleil. Les champignons ont besoin d'une lumière indirecte pour pousser et devraient y être exposés de façon modérée. **Les branches ont une couleur rouge brunâtre**, se déployant sous forme de ramures. Elles peuvent commencer à apparaître sur le dessus, ou encore sur le côté du bloc. Le reishi se

développe très lentement, il faut être très patient, car cela peut prendre jusqu'à un mois!

**2- Quand les tiges atteignent environ 1 pouce de hauteur, découpez le haut du sac** contenant le mycélium en laissant environ 3 pouces de plastique tout autour du bloc. Évitez d'endommager le bloc de mycélium. Ensuite, **percez quelques trous sous le sac**, ceci permettra à d'éventuels surplus d'eau de pouvoir s'écouler.

**3- Rouler le bas de la serre** (sac de plastique transparent et troué inclus dans votre trousse) afin de lui donner un peu de tonus, puis placer la sur votre trousse.

**4- Soulevez la serre et vaporisez généreusement** votre mycélium avec de l'eau au moins 2 fois par jour, puis remettez-la en place. Les primordia devraient bientôt apparaître (15 à 45 jours). Les primordia sont fragiles; assurez-vous qu'ils ne sèchent pas. Si les gouttelettes d'eau à l'intérieur de la serre se sont évaporées, c'est un signe qu'un nouvel arrosage est nécessaire. Si une accumulation d'eau survient au fil du temps, déversez-la. **Le mycélium ne devrait pas baigner dans l'eau.** Utilisez cette eau pour arroser vos plantes, c'est un très bon engrais liquide!

**5- Certaines ramures commenceront à déployer un chapeau**, d'autres continueront leur croissance. Un embout blanc ou jaune est signe d'une croissance en santé. Si le bout d'une ramification semble très sec ou cireux, augmenter la vaporisation d'eau.

**6- Récoltez vos champignons individuellement**, lorsque le chapeau est devenu brun et que sa croissance semble s'être arrêtée. Une mauvaise alimentation en eau ou en humidité pourrait laisser croire que le champignon est prêt. Reprendre la vaporisation repartira sa croissance après une semaine. La production d'une sporée de couleur brune, visible sur le bloc et les parois de la serre, est aussi signe que le champignon arrive à maturité, mais ne signifie pas instantanément la fin de sa croissance. **Récolter en coupant la tige** le plus près possible du bloc de mycélium.

**7- Commencer un nouveau cycle de fructification** en submergeant le bloc dans l'eau froide pendant 24 heures. Puis recommencer à partir de l'étape 5.

Après plusieurs mois de culture, votre trousse donnera des récoltes moindres, car le substrat aura été épuisé ses nutriments par la production de champignons. **Lorsque tous les champignons** seront récoltés et que plus aucun primordium ne se forme, vous pouvez donner une 2e vie à votre mycélium au jardin ou en inoculant des souches de bois!

#### Notes additionnelles

Le reishi préfère les températures d'été. À l'intérieur il faut éviter de lui offrir un environnement trop frais. Conserver votre trousse au frigo pour lorsque vous n'êtes pas prêt(e) à l'utiliser.

#### Jardiner avec les champignons

Au jardin, les champignons représentent un excellent allié pour le jardinier ou la jardinière. La stratégie habituelle consiste à transformer les matières résiduelles du jardin pour les transformer en nourriture à mycélium, et ce, à l'infini!

#### Matériel requis:

- Matière ligneuse** ou n'importe quelle matière compostable faite à base de papier ou de bois.
- Un **contenant de trempage** (temporaire) tel qu'une chaudière ou un bac de plastique.
- Un **contenant à culture** (un pot à plantes ou encore un trou à même le sol!)

#### Préparation du substrat

- Remplir le contenant à trempage de matière ligneuse au 2/3 puis submerger d'eau.
- Laisser reposer une demi-heure, le temps que la matière compostable s'imbibe suffisamment d'eau.

#### Préparation du contenant à culture

Au fond de l'espace choisi, placer un étage de carton ondulé ou copeaux de bois. Ceci maximisera la

rétenion d'eau et stimulera le déploiement du mycélium. Si l'on installe le tout dans le sol, creuser un trou d'au moins 3 pouces de profondeur pour le déploiement des champignons. Éviter un trou trop profond, à plus d'un mètre sous la surface le mycélium commence à suffoquer. Prioriser étalement large plutôt que profond. Le mycélium se propage plus facilement horizontalement et verticalement.

#### Installer les champignons

Retirer l'eau du contenant de trempage en conservant le matériel ligneux maintenant humide. Défaire le bloc de mycélium de votre trousse en grumeaux, et introduire une seule variété de mycélium à la fois pour un espace donné, dans un ratio égal ou supérieur à 20% du poids sec. La règle de base devrait être d'au moins 1Kg de mycélium pour 1 mètre carré de surface par 3 pouces de profondeur. Garder à l'esprit que plus la quantité de mycélium introduite dans un espace donné est élevée, plus il se propagera rapidement pour produire des champignons et assurer sa survie!

#### Utilisations du reishi

-Faire sécher les champignons, entiers, ou tranchés pour accélérer le processus. À noter qu'une fois sec, le reishi est très dur et peut devenir difficile à couper. **On l'utilise généralement sous forme de décoction** à raison d'environ 10g par litre d'eau. **Attention, son gout est très amer!** Vous pouvez ajuster les proportions ou diluer ensuite avec un sucre santé comme l'érable ou le miel.

-Reconnu pour **ses propriétés médicinales**, il est possible d'utiliser une décoction légère peut facilement être intégrée à toute recette nécessitant une portion d'eau pour augmenter la valeur nutritive d'un repas ou d'une création culinaire.

-Après décoction, vous pouvez placer les morceaux utilisés au congélateur pour une seconde utilisation ultérieure. Une 2e infusion est toujours plus faible, mais son gout est meilleur! Par la suite, il vous est encore possible d'en extraire certains nutriments et propriétés antioxydantes en le faisant tremper dans l'alcool. 94% est le plus efficace, mais devrait être

mélangé à de l'eau pour terminer à 40% afin d'être consommé. Il est aussi possible de simplement aller à 40% dès le départ. Pour ce genre d'extraction, laisser reposer avec couvercle pendant 6 semaines.

-Vous pouvez récolter les spores avec une cuillère, elles ont aussi de multiples propriétés médicinales.

#### Problèmes et solutions

**P:** Les champignons forment de longues tiges et leurs chapeaux restent très petits. *Cela arrive quand les champignons manquent d'oxygène.*

**S:** Assurez-vous de soulever la tente pour la vaporiser, cela apportera de l'air frais dans le sac. Ventiler et vaporiser le mycélium 2 à 4 fois par jour. Si le problème persiste, coupez plus d'ouverture dans la tente d'humidité.

**P:** **Les champignons ont séché.** *Cela se produit lorsque l'air ambiant est trop sec.*

**S:** Assurez-vous que le mycélium est loin des sources de chaleur, de la ventilation, de la climatisation ou de la lumière directe du soleil. Assurez-vous de pulvériser la tente d'humidité suffisamment. Quand il n'y a plus de gouttelettes dans la tente, il est temps de pulvériser à nouveau. Si le problème persiste, vous pouvez couvrir certaines ouvertures de la tente d'humidité avec du papier collant.

**P:** **De la moisissure est apparue.** *Cela peut être causé par un mycélium épuisé (substrat usé) ou un environnement poussiéreux.*

**S:** Dans le cas d'une moisissure verte, avec des mains propres, tamponnez la zone infectée avec de l'alcool à friction. À l'aide d'un couteau propre, découpez la zone infectée et jetez-la. Répétez en nettoyant le couteau entre chaque opération. Il est possible que la moisissure réapparaisse. Dans le cas d'une moisissure noire, rose ou orange, jeter le mycélium sera la meilleure option.

**Visitez notre site web ou assistez à l'un de nos ateliers pour plus d'information. Bonne récolte!!**