

Handleiding Reishi kweekset - juli 2020

Deze kweekset bestaat uit een Reishi groeipakket, een plastic stolp en een plastic voet. Zodra de schimmel de hele voedingsbodem heeft bedekt met wit mycelium, zal hij boven op een vruchtlichaam groeien dat uit de zak zal komen. Zodra het vruchtlichaam zich via de tie-wrap uit de zak heeft gegroeid, zet het groeipakket op de meegeleverde witte schotel en plaats de plastic kap er overheen. Zorg ervoor dat de drie witte clipjes aan de onderrand van de plastic kap op gelijke afstand van elkaar komen te zitten. Deze clipjes zijn cruciaal want zonder deze clipjes stikt de zwam. De groei van de Reishi paddenstoel duurt vervolgens ongeveer 4 maanden, dus u kunt gedurende een lange periode van het groeiproces genieten.

Ingrediënten voedingsbodem

Tarwe graan, eikenzaagsel, natuurgips en water.

Gebruiksaanwijzing

Zet de Reishi kweekset neer op een mooie plek binnenshuis, maar zorg ervoor dat het niet in de volle zon staat en ook niet in de tocht of boven een verwarmingsradiator. De plastic stolp en voet zorgen ervoor dat de paddenstoel niet indroogt, maar toch kan ademen via de kier onderin.

Waar op te letten

- De Reishi paddenstoel zal vanzelf uit de filterzak omhoog groeien, hiervoor hoeft je niets te doen.
- Zet de kweekset bij voorkeur op kamertemperatuur (20-25 °C is prima), verwijderd van direct zonlicht.
- Ondanks dat de paddenstoel van vocht houdt, hoeft er geen water toegevoegd/gesprayd te worden.
- De Reishi paddenstoel begint te groeien met een witte kleur die overgaat naar geel, vervolgens oranje en uiteindelijk zal deze een rode kleur krijgen. Groene schimmel kan groeien, dit is echter geen Reishi.
- Zodra je bruin poeder rondom of op het groeipakket ziet, betekent het dat hij is gaan sporuleren. Aangezien de stolp en voet ervoor zorgen dat de sporen niet kunnen verspreiden, is dit geen probleem.
- Het is mogelijk de Reishi sprietten af te snijden tijdens de groei, dan zal hij op het snijvlak weer aangroeien. Zodoende is het mogelijk om tussentijds te oogsten of om de groeivorm bij te sturen.
- De witte uiteindes van de paddenstoel voelen nat aan zolang de paddenstoel groeit. Zodra het groeipakket erg licht aanvoelt qua gewicht (minder dan 0,5 kg), zal de paddenstoel niet meer groeien en is dus klaar om geoogst te worden. Je kunt hem ook laten staan ter decoratie, de paddenstoel zal volledig indrogen zonder zijn mooie vorm of glans te verliezen.

Het consumeren van Reishi

De Reishi paddenstoel wordt in Azië al duizenden jaren gebruikt voor zijn medicinale werking. Sinds enkele tientallen jaren heeft de Westerse wetenschap zich over deze bijzondere paddenstoel gebogen en is het duidelijk geworden dat de paddenstoel meerdere gezondheid bevorderende stoffen bevat (o.a. polysachariden, triterpenen en unieke eiwitten waar ze ook in Wageningen onderzoek naar doen). Aangezien de Reishi paddenstoel erg taai van structuur is, is hij niet direct te eten. Een van de meest gebruikte methodes om deze paddenstoel te consumeren, is door hem een uur te koken in water en vervolgens het gefilterde water te drinken als thee. Hoe fijner de paddenstoel wordt gesneden/vermalen, des te beter zullen de Reishi bestanddelen in het water trekken. Tip: Een verse Reishi paddenstoel is gemakkelijker in stukjes te snijden dan een ingedroogde. De Reishi bestanddelen geven het water een bittere smaak. Persoonlijk drink ik de thee het liefst koud met toevoeging van vruchtensap of gebruik ik de Reishi thee als basis voor (paddenstoelen) soep.



Leverancier

Hugo de Vries: vrieshugode@gmail.com