

## Καλλιέργησε Μανιτάρια Πλευρώτους χρησιμοποιώντας το Κατακάθι του Καφέ με Αυτόν τον Εύκολο Τρόπο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορείτε να καλλιεργήσετε μόνοι σας τα δικά σας βιολογικά μανιτάρια χρησιμοποιώντας ως υπόστρωμα το κατακάθι του καφέ.

Η όλη διαδικασία είναι εύκολη και δεν χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια από σας. Το μόνο που χρειάζεστε είναι αρκετή ποσότητα από κατακάθι του καφέ και το

μυκήλιο των μανιταριών. Σε αυτό το άρθρο θα σας καθοδηγήσουμε με απλά βήματα για να καλλιεργήσετε μανιτάρια Πλευρώτους (*Pleurotus ostreatus*).

Τα μανιτάρια είναι μύκητες που ανήκουν στην συνομοταξία των Βασιδιομηκύτων. Το σώμα τους αποτελείται από μυκηλιακές υφές που εξαπλώνονται υπόγεια, είναι πάντα αθέατες και αναπτύσσονται σε υπόστρωμα από το οποίο παίρνουν θρεπτικά συστατικά. Το ορατό τους μέρος είναι το σώμα στο οποίο παράγονται τα σπόρια του μύκητα, που του εξασφαλίζουν την διαιώνισή του.

Εκτός από τα μανιτάρια Πλευρώτους, πολλά ακόμη είδη μπορούν να καλλιεργηθούν με αυτό τον τρόπο, όπως τα Σιτάκε και τα Πορτομπέλο, με μερικές μόνο διαφοροποιήσεις. Μπορείτε να προμηθευτείτε σπόρια του μύκητα από φυτώρια ή μυκήλο έτοιμο σε υπόστρωμα, που για τα πλευρώτους είναι άχυρα μολυσμένα από το μυκήλιο του μύκητα. Η δεύτερη περίπτωση είναι πιο εύκολη στην εφαρμογή για την καλλιέργεια μανιταριών στο σπίτι.

Κάθε είδος μανιταριού προτιμά να αναπτύσσεται στο δικό του υπόστρωμα, έτσι τα σιτάκε αναπτύσσονται καλύτερα σε υπόστρωμα ροκανιδιών ξυλείας πλατύφυλλων δέντρων, τα πορτομπέλο σε κομποστοποιημένη κοπριά, ενώ τα πλευρώτους σε άχυρο.

Υλικά που θα χρειαστούμε:

Θα χρειαστείτε:

Ένα μεγάλο κουβά ή δοχείο συνήθως 20λιτρο.

Αρκετό κατακάθι καφέ, ποσότητα ίση να γεμίσει τον κάδο ανεξάρτητα από το μέγεθός του.

Τα σπόρια ή το μυκήλιο των Πλευρώτους

Ροκανίδια από πλατύφυλλα και άχυρα

Οικοδομικό γύψο

Πλαστικό περιτύλιγμα

Μπουκάλι ψεκασμού (Σπρέι)

Που θα βρω τα υλικά:

Για να συλλέξετε το κατακάθι του καφέ θα σας πάρει λίγο χρόνο. Το κατακάθι μπορεί να προέρχεται από ελληνικό καφέ, καφέ φίλτρου ή εσπρέσσο. Φυλάξτε το καθημερινά σε ένα μπολ στο ψυγείο προσέχοντας να μην πιάσει μούχλα, αν πιάσει μούχλα δεν είναι κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί για την καλλιέργεια μανιταριών. Βγάλτε το μπολ από το ψυγείο έως και 24 ώρες πριν τη διαδικασία για να αποψυχθεί και να πάρει θερμοκρασία δωματίου.

Το γόνιο για τα Πλευρώτους, δηλαδή το μυκήλιό του σε υπόστρωμα αχύρου,

μπορείτε να το προμηθευτείτε από ένα γεωπονικό κατάστημα, όπως προείπαμε. Υπολογίστε πως θα χρειαστείτε το 15% περίπου της ποσότητας του καφέ που θα χρησιμοποιήσετε.

Η Διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσετε σε βήματα για να καλλιεργήσετε μανιτάρια Πλευρώτους

1. Γεμίστε τον κουβά σας περίπου μέχρι τη μέση με το κατακάθι του καφέ. Εάν το κατακάθι του καφέ έχει στεγνώσει, θα πρέπει να προσθέσετε λίγο νερό και να το αφήσετε να στραγγίξει γυρίζοντας ελαφρά τον κουβά.

2. Ρίξτε μια κουταλιά της σούπας οικοδομικό γύψο για κάθε κιλό καφέ που θα χρησιμοποιήσετε, ώστε να ρυθμίσετε το pH του υποστρώματος, μιας και το κατακάθι είναι ελαφρώς όξινο. Προσθέστε τα ροκανίδια και τα άχυρα ώστε το υπόστρωμα να αερίζεται και να μην είναι συμπαγές για να αναπτυχθεί καλύτερα το μυκήλιο του Πλευρώτους. Αφού έχετε προσθέσει όλα τα υλικά του υποστρώματος, ανακατέψτε τα για να γίνει το μείγμα ομοιογενές.

3. Απο τη σακούλα με το γόνο Πλευρώτους, που αγοράσατε από το γεωπονικό κατάστημα, ξεχωρίστε μια ποσότητα ίση με το 15% της συνολικής ποσότητας του καφέ που θα χρησιμοποιήσετε (δηλαδή και της ποσότητας που θα συμπληρώσετε αργότερα, βλέπε πιο κάτω) και προσθέστε τη στον κουβά. Ανακατέψτε καλά το γόνο με το κατακάθι του καφέ.

4. Στο σημείο αυτό προσθέστε και την υπόλοιπη ποσότητα καφέ, ώστε ο κουβάς να γεμίσει μέχρι 3 εκατοστά από την κορυφή και ανακατέψτε καλά ξανά.

5. Ανοίξτε με ένα τρυπάνι μερικές τρύπες (περίπου 6) επιφάνεια γύρω από το χείλος του κουβά. Καλύψτε τον κουβά με ένα διάφανο πλαστικό και κάνοντας μερικές τρύπες στην επιφάνειά του. Μόλις τα μανιτάρια αρχίζουν να αναπτύσσονται μπορείτε βγάλτε το πλαστικό κάλυμμα.

6. Διατηρήστε τον κουβά σε ένα σκιερό μέρος σε θερμοκρασία περίπου 23°C. Ψεκάστε με νερό με το μπουκάλι ψεκασμού δύο φορές την ημέρα και μέσα σε 1 με 2 εβδομάδες θα παρατηρήσετε τα μανιτάρια σας να αρχίσουν να πετάγονται από την επιφάνεια προς τα πάνω και να αυξάνονται απότομα.

Όταν τα μανιτάρια φτάσουν στο τελικό τους μέγεθος, αφαιρέστε τα τραβώντας τα με το χέρι και όχι κόβοντάς τα με μαχαίρι. Αυτό θα επιτρέψει στο μυκήλιο να ανανεώσει το όργανο καρποφορίας, δηλαδή το μανιτάρι και να κόψετε περισσότερες φορές.

Αφού εξαντληθεί το υπόστρωμα και δεν δώσει άλλα μανιτάρια χρησιμοποιήστε το

κατακάθι του καφέ που έχει μείνει, όπως είναι στον κάδο κομποστοποίησης και επαναλάβετε την διαδικασία με φρέσκα υλικά από την αρχή.

Απολαύστε τα μανιτάρια Πλευρώτους ψητά στο φούρνο ή στη σχάρα και εμπλουτίστε τις συνταγές σας με αυτά. Έχουν υπέροχη γεύση και μπορούν να αντικαταστήσουν το κρέας στη διατροφή σας μιας και είναι μια πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης (150 γραμμάρια Πλευρώτους περιέχουν 20 γραμμάρια πρωτεΐνης).

Του Θανάση Αργυρόπουλου (Γεωπόνος ΑΠΘ)

**Πηγή:** [share24.gr](https://share24.gr)