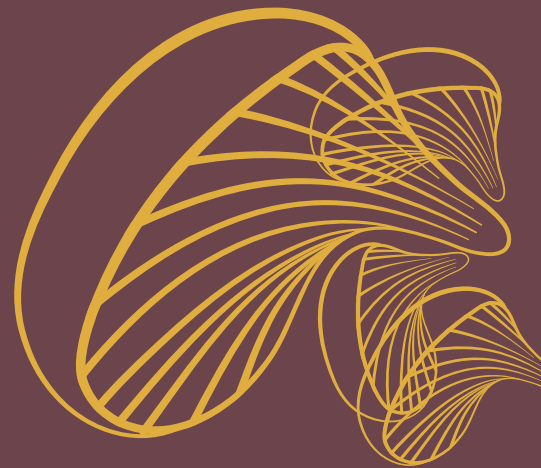
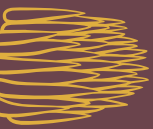




Instrukcja uprawy grzybów



SPIS TREŚCI

- Zasady uniwersalne
- Spis grzybów
- Zasady uprawy konkretnych grzybów:
 - Boczniak różowy
 - Boczniak cytrynowy
 - Boczniak ostrogowaty
 - Boczniak mikołajkowy
 - Soplówka jeżowata (Lion's Mane)
 - Grzyby Enoki
 - Grzyby Shimeji
 - Grzyby Reishi
- Co dalej z grzybnią?
- Przepisy
- Zakończenie

ZASADY UNIWERSALNE

1



Oderwij karton wzdłuż perforacji. Balot pozostanie na tekturowej podstawie, która zapewni mu stabilność.

2



Na jednym z dwóch dłuższych boków worka zrób centralne pionowe nacięcie o długości 6-8 cm.

3



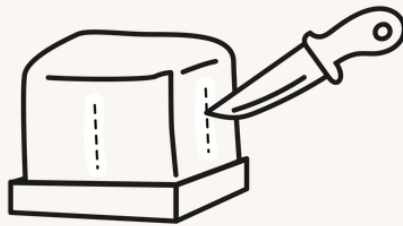
Postaw balot z podstawą na parapecie lub półce, z dala od bezpośredniego ciepła i słońca. Piwnica lub garaż też się sprawdzają, ale ważne, żeby było okno i świeże powietrze – dobrze wietrz pomieszczenie. Postaw miskę z wodą obok balotu, by zwiększyć wilgotność, jeśli w Twoim pomieszczeniu jest sucho.

4



Spryskuj balot dołączonym spryskiwaczem pod naciętą folią 2-3 razy dziennie, tak aby podłoże było zawsze wilgotne. Rób to z odległości 15-20 cm, tworząc delikatną mgiełkę. Po maksymalnie kilkunastu dniach pojawią się pierwsze małe grzyby i wtedy spryskuj przede wszystkim kapelusze.

5



Jeśli grzyby zaczną wyrastać po innej stronie (co czasem się zdarza), zrób tam nacięcie tak jak w punkcie 2 i zaklej wcześniejsze taśmą. Od teraz prowadź uprawę w tym miejscu.

WYJĄTEK: Soplówka jeżowata - w jaki sposób z nią postępować przeczytasz niżej.

6



Po kolejnych maksymalnie kilkunastu dniach Twoje grzyby będą gotowe do zbioru! Delikatnie wykręć całą karpę z podłoża. Kapelusze powinny być otwarte, a brzegi niepopękane.

To wcale nie koniec! Po zebraniu wszystkich grzybów kolejne rzuty idą samoczynnie. Wróć do punktu numer 3 instrukcji i dalej postępuj tak samo, jak przy pierwszym rzucie.

Z jednego balotu możesz uzyskać od 1 do 4 rzutów, w zależności od warunków uprawy. Pierwszy rzut powinien dać od 200 do 500 g grzybów, a kolejne zwykle 20-60% poprzedniego.



Uprawa grzybów w domu wiąże się z naturalną obecnością zarodników. Dla większości osób nie stanowi to problemu, ale jeśli ktoś zмага się z chorobami układu oddechowego, alergiami albo ma skłonność do reakcji uczuleniowych, dobrze jest wcześniej porozmawiać o tym z lekarzem. Dzięki temu można mieć pewność, że uprawa będzie dla Ciebie bezpieczna i komfortowa.

SPIS GRZYBÓW

- **Boczniak różowy** – intensywnie różowe kapelusze i delikatny, lekko orzechowy smak.
- **Boczniak cytrynowy** – tworzy żółte kapelusze o chrupkiej strukturze i łagodnym smaku.
- **Boczniak ostrygowaty** – daje duże, szare owocniki i jest najłatwiejszy w uprawie.
- **Boczniak mikołajkowy** – wyróżnia się grubymi, mięsistymi trzonami cenionymi w kuchni.
- **Soplówka jeżowata** (Lion's Mane) – tworzy białe, puszyste owocniki o smaku zbliżonym do owoców morza.

- **Grzyby Enoki** – rosną w długie, cienkie owocniki, popularne w kuchni japońskiej.
- **Grzyby Shimeji** – tworzą zwarte kępy drobnych grzybków o orzechowym smaku.
- **Grzyby Reishi** - tworzą twarde, błyszczące owocniki w kolorze czerwono brązowym i są cenione głównie do suszenia oraz przygotowywania naparów.

ZASADY UPRAWY POSZCZEGÓLNYCH GRZYBÓW

Każdy gatunek ma swoje drobne wymagania. Trochę inaczej reaguje na temperaturę, światło czy wilgotność. Dzięki poniższym wskazówkom łatwo stworzysz idealne warunki dla grzybni, którą uprawiasz i uzyskasz najlepsze zbiory.



Boczniak różowy



- **Temperatura uprawy:** 17–25 °C.
- **Stanowisko:** jasne, z rozproszonym, ale nie bezpośrednim światłem
- **Wilgotność:** ok. 80%
- **Zbiór:** gdy brzegi kapeluszy są lekko zawinięte do dołu
- **Ilość rzutów:** możliwe nawet 3-4 rzuty
- **Ciekawostka:** pierwsze owocniki często pojawiają się już zaledwie po tygodniu od rozpoczęcia uprawy.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Boczniak różowy

- Jeśli kapelusze rosną zbyt duże, rozciągnięte lub blakną, to znak, że temperatura jest za wysoka. Przesław balot chłodniejsze miejsce, ale zachowaj jasne, rozproszone światło.
- Jeśli owocniki są zniekształcone lub mają narośla, to znak, że wilgotność jest za wysoka lub powietrze stoi. Zwiększ wentylację i kontroluj zraszanie.
- Jeśli podłoże jest suche, a owocniki rosną wolno, lekko zraszaj wodą 1-2 razy dziennie, ale nie przesadzaj.
- Warto zbierać w pełni wykształcone owocniki od razu.
- Gdy brzegi kapeluszy zaczynają się prostować, to ostatni moment, żeby je zerwać.



Boczniak cytrynowy



- **Temperatura uprawy:** 17–25 °C.
- **Stanowisko:** jasne, z rozproszonym, ale nie bezpośrednim światłem
- **Wilgotność:** ok. 80%
- **Zbiór:** gdy brzegi kapeluszy są lekko zawinięte do dołu
- **Ilość rzutów:** możliwe nawet 3-4 rzuty
- **Ciekawostka:** w Azji nazywany jako „grzyb złoty”.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Boczniak cytrynowy

- Jeśli kapelusze są bladożółte i wydłużone, może to oznaczać za mało światła. Przetaw balot w jaśniejsze miejsce, unikając bezpośredniego słońca.
- Jeśli kapelusze są zbyt spłaszczone lub z naroślami, to znak, że wilgotność jest za wysoka lub powietrze stoi. Popraw wentylację i kontroluj zraszanie.
- Jeśli podłoże jest suche, a owocniki rosną wolno, lekko zraszaj wodą 1–2 razy dziennie, ale nie przesadzaj.
- Lubi stabilną temperaturę i umiarkowane zraszanie. Źle znosi przeciągi i nagłe zmiany temperatury.
- Jeśli wpada zbyt mało światła naturalnego, możesz doświetlać z żarówki.



Boczniak ostrzygowaty



- **Temperatura uprawy:** 7–25 °C.
- **Stanowisko:** jasne, z dala od grzejników i bezpośredniego źródła ciepła
- **Wilgotność:** ok. 80%
- **Zbiór:** gdy brzegi kapeluszy zaczynają delikatnie się prostować
- **Ilość rzutów:** możliwe nawet 3-4 rzuty
- **Ciekawostka:** *najczęściej spotykany boczniak na świecie.*

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Boczniak ostrygowaty

- Jeśli kapelusze rosną zbyt małe lub wydłużone, może to oznaczać za mało światła. Przetaw balot w jaśniejsze miejsce, unikając bezpośredniego słońca.
- Jeśli na owocnikach pojawiają się zniekształcenia lub narośla, to znak, że jest za wysoka wilgotność lub słaba cyrkulacja powietrza. Zwiększ wentylację i kontroluj zraszanie.
- Jeśli kapelusze wydają się matowe i szybko schną, podłoże jest prawdopodobnie za suche – lekko zraszaj wodą, nie przesadzając z ilością.
- Lubi umiarkowane zraszanie i stabilną temperaturę. Unikaj nagłych zmian.



Boczniak mikotajkowy



- **Temperatura uprawy:** 7–20 °C.
- **Stanowisko:** jasne, z dala od grzejników i bezpośredniego źródła ciepła
- **Wilgotność:** ok. 80%
- **Zbiór:** gdy brzegi kapeluszy zaczynają delikatnie się prostować
- **Ilość rzutów:** możliwe nawet 2-3 rzuty
- **Ciekawostka:** w Japonii nazywany jako „king oyster”.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Boczniak mikotajkowy

- Jeśli kapelusze owocników wydają się błyszczące, to znak, że podłoże jest za suche. W takim przypadku należy zraszać 1–2 razy dziennie.
- Jeśli na kapeluszach pojawiają się mutacje (narośla), to znak, że jest zbyt wilgotno. Wtedy warto powiększyć nacięcia, aby poprawić wymianę powietrza.
- Poza okresem zimowym najlepiej uprawiać na zewnątrz, w miejscach osłoniętych od wiatru i bez intensywnego słońca.
- Nie lubi mocnego, intensywnego zraszania, więc lepiej lekko nawilżać podłoże.



Soplówka jeżowata



- **Temperatura uprawy:** 10–20 °C.
- **Stanowisko:** jasne, min. 7 godzin światła dziennie
- **Wilgotność:** ok. 80%
- **Zbiór:** gdy na owocnikach pojawiają się charakterystyczne „włosy”.
- **Ilość rzutów:** możliwe nawet 4 rzuty
- **Ciekawostka:** *od wieków stosowana w medycynie chińskiej.*

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Soplówka jeżowata

- Soplówkę jeżowatą uprawia się inaczej niż pozostałe grzyby. Nacięcie wykonuj wyłącznie z boku folii balotu, mniej więcej na jego środku. Nie rób otworów na górze, ponieważ grzybnia zacznie owocować w miejscu z największą ilością wolnej przestrzeni.
- Po wykonaniu otworu zwiń nadmiar folii pod spód balotu i zabezpiecz taśmą. Ograniczy to dostęp powietrza od góry i skieruje wzrost owocników w stronę nacięcia.
- Taki sposób uprawy sprzyja równomiernemu wzrostowi w zwartej, kulistej formie i zazwyczaj przyspiesza pierwsze zbiory.



- Jeśli owocniki zaczynają żółknąć lub twardnieć, oznacza to zbyt suche powietrze. Zwiększ wilgotność otoczenia, np. ustawiając obok pojemnik z wodą lub częściej zraszając przestrzeń wokół balotu.
- Jeśli pojawia się pleśń lub owocniki stają się wodniste, oznacza to nadmierną wilgotność i zbyt słabą cyrkulację powietrza. Ogranicz zraszanie i popraw wentylację.
- Najlepiej rośnie w jasnym miejscu, ale bez bezpośredniego słońca, przy dobrej cyrkulacji powietrza.
- Gdy owocnik zaczyna się wydłużać i delikatnie kremowieć, to znak, że zbliża się moment zbioru. W tym czasie ma najlepszą konsystencję i smak.

Grzyby Enoki



- **Temperatura uprawy:** 0–20 °C.
- **Stanowisko:** przyciemnione miejsce
- **Wilgotność:** ok. 80%
- **Zbiór:** gdy brzegi kapeluszy zaczynają delikatnie się prostować
- **Ilość rzutów:** możliwe nawet 2-3 rzuty
- **Ciekawostka:** w Azji uprawiana masowo w butelkach.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Grzyby Enoki

- Jeśli kapelusze owocników wydają się błyszczące, to znak, że podłoże jest za suche. W takim przypadku należy zraszać 1–2 razy dziennie.
- Jeśli na kapeluszach pojawiają się mutacje (narośla), to znak, że jest zbyt wilgotno. Wtedy warto powiększyć nacięcia, aby poprawić wymianę powietrza.
- Najlepiej rośnie w chłodnym, jasnym, rozproszonym świetle, unikając bezpośredniego słońca.
- Gdy owocniki osiągną biały kolor i odpowiednią długość, to znak, że pora na zbiór. Wtedy mają najlepszą konsystencję i delikatny smak.



Grzyby Shimeji



- **Temperatura uprawy:** 8–15 °C.
- **Stanowisko:** jasne, min. 6 godzin światła dziennie
- **Wilgotność:** ok. 80%
- **Zbiór:** gdy brzegi kapeluszy zawinięte są do dołu
- **Ilość rzutów:** możliwe nawet 3-4 rzuty
- **Ciekawostka:** w Japonii nazywane „hon-shimeji” (grzyby szczęścia).

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Grzyby Shimeji

- Jeśli kapelusze zaczynają pękać lub blaknąć, to znaczy, że wilgotność powietrza jest zbyt niska.
- Jeśli kapelusze zaczynają się zniekształcać lub pojawia się pleśń, to znak, że jest za wilgotno lub powietrze stoi. Ogranicz zraszanie i popraw wentylację.
- Nie potrzebuje naturalnego światła. Może być z żarówki.

Grzyby Reishi



- **Temperatura uprawy:** 10 –25 °C.
- **Stanowisko:** chłodne, wilgotne i jasne miejsce, z dala od źródeł ciepła
- **Wilgotność:** wysoka, pomocny nawilżacz powietrza przy uprawie w mieszkaniu
- **Zbiór:** gdy na końcach owocników pojawiają się półokrągłe, rozwinięte talerze
- **Ilość rzutów:** możliwe nawet 2–3 rzuty
- **Ciekawostka:** owocniki rosną wolno i mogą rozwijać się nawet 2–3 miesiące.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Grzyby Reishi

- Cienkie, wydłużone owocniki oznaczają zbyt mało światła. Przetwórz balot w jaśniejsze miejsce, bez ostrego słońca.
- Matowa powierzchnia to znak niskiej wilgotności. Zwiększ wilgotność otoczenia lub użyj nawilżacza.
- Bardzo wolny wzrost jest naturalny. Reishi rozwija się znacznie dłużej niż boczniki.
- Deformacje owocników mogą oznaczać stojące powietrze. Popraw wentylację i ogranicz zraszanie bezpośrednie.
- Półokrągłe talerze na końcach owocników oznaczają dojrzałość i moment zbioru.

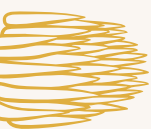
CO DALEJ Z GRZYBNIĄ?

- Rozsyp zużytą grzybnię w ogrodzie lub donicach – wzbogaci glebę i zatrzyma wilgoć.
- Dodaj do kompostu. Świetne źródło materii organicznej.
- Wsusz kostkę soplówki i używaj jako naturalny brykiet w kominku.





PRZEPISY



Boczniaki z patelni z czosnkiem i natką

Składniki:

- 300 g boczniaków (różowych, cytrynowych lub ostrygowatych)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy lub masła klarowanego
- sól i świeżo mielony pieprz
- garść świeżej natki pietruszki

Przygotowanie:

1. Oczyszczyć boczniaki i porwij je na paski lub większe kawałki – nie musisz używać noża, najlepiej oddzielać je rękami.
2. Rozgrzej na patelni oliwę lub masło.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. i podsmaż chwilę, aż zaczniesz pachnieć.
4. Wrzuć boczniaki i smaż na średnim ogniu przez 5–7 minut, aż puszczą wodę i lekko się zrumienią.
5. Dopraw solą i pieprzem.
6. Na końcu posyp posiekaną natką pietruszki.
7. Podawaj od razu – świetnie smakują jako dodatek do obiadu, składnik kanapki albo farsz do tortilli.

Ramen z Enoki i Shimeji

Składniki:

- 1 l bulionu warzywnego lub drobiowego
- 150 g Enoki
- 150 g Shimeji
- 2 porcje makaronu ramen lub udon
- 2 jajka ugotowane na półtwardo (6–7 minut)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 marchewka pokrojona w cienkie słupki
- 1 liść nori pokrojony w paski (opcjonalnie)
- szczypiorek lub dymka do posypania

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i rozłóż do misek.
2. Podgrzej bulion. Dodaj sos sojowy, olej sezamowy i marchewkę, a następnie gotuj 3–4 minuty.
3. Wrzuć Enoki i Shimeji, gotuj krótko (tylko 2–3 minuty, żeby pozostały jędrne).
4. Zalej makaron gorącym bulionem z warzywami i grzybami.
5. Dodaj połówki jajka, posyp szczypiorkiem i opcjonalnie paskami nori.
6. Podawaj od razu. Ramen powinien być gorący i aromatyczny.

Kotleciki z soplówki jeżowatej

Składniki:

- 300 g świeżej soplówki jeżowatej
- 1 jajko
- 3 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka tartego parmezanu (opcjonalnie)
- sól, pieprz, papryka wędzona
- olej do smażenia

Przygotowanie:

1. Podziel soplówkę na kawałki wielkości kotletów lub większych nuggetsów.
2. Roztrzep jajko z przyprawami. W osobnym talerzu przygotuj bułkę tartą wymieszaną z parmezanem i papryką.
3. Zanurz kawałki grzyba w jajku, a następnie obtocz w bułce.
4. Smaż na średnim ogniu przez 4–5 minut z każdej strony, aż panierka zrobi się złocista i chrupiąca.
5. Podawaj na gorąco – smakują świetnie same, z dipem czosnkowym albo w bułce jako wege burger.

ZAKOŃCZENIE

To już koniec tej instrukcji... ale dopiero
początek Twojej przygody! 🍄

Jeśli chcesz pochwalić się efektami albo masz
pytania, wpadaj do naszej społeczności
na Facebooku.

GRUPA WSPARCIA



facebook.com/groups/fabrykarozsady

HASŁO WSTĘPU: MUCHOMOR

 fabrykarozsady.pl

 fabrykarozsady

 [Fabryka Rozsady](https://FabrykaRozsady)

