PILZ AUS DEM KÜBEL

PILZZUCHT FÜR DAHEIM

Verwandle deinen Kaffeesatz in Speisepilze!

Damit du bald wunderbare Austernpilze ernten kannst, haben wir in diesem Heft ein paar hilfreiche Tipps und Informationen für dich gesammelt.

… einen Kaffee bitte!

In Österreich werden pro Kopf und Jahr mehr als **1000 Tassen Kaffee** getrunken, das entspricht etwa **7,3 kg Kaffee**.

Nach dem Aufbrühen des gemahlenen Kaffees landet allerdings nur 1% in der Tasse – die restlichen 99% bleiben als Kaffeesatz zurück und werden entsorgt.

Dabei kann Kaffeesatz nicht nur als Dünger, Putzmittel oder Körper-Peeling verwendet werden …

Er ist vor allem ein wahres Festmahl für Pilze! Denn er besteht großteils aus Holzstoffen, welche eine ideale Nahrungs- und Nährstoffquelle sind.

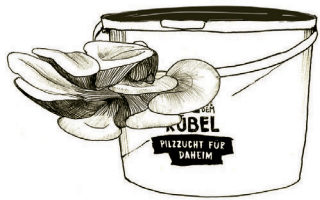
Schwammerl Kreislauf

Anstatt im Müll zu landen kannst du Kaffeesatz als Nährboden für deine Pilze verwenden. Das Altsubstrat, welches am Ende der Pilzzucht übrig bleibt, ist wiederum wertvolle Pflanzennahrung – ein Dünger, der dem Boden zurückgegeben werden kann.

Pilze selber züchten

Wenn die Bedingungen stimmen und alles nach Plan läuft, kannst du mit diesem Kübel bis zu 500g Pilze auf deinem eigenen Kaffeesatz züchten.

Mit etwas Geschick aber auch die doppelte oder dreifache Menge – das hängt vor allem davon ab, wieviele Ableger du machst. › Seite 24



Ertragsgarantie gibt es leider keine. Wenn du dich nämlich zu unregelmäßig um deinen Pilz kümmerst, kann es auch passieren, dass es nicht einmal 100g werden.

Pilzmyzel

Der größte Teil eines Pilzes lebt unterirdisch. Das Myzel, ein weißes Geflecht aus feinen Pilzfäden, durchzieht den Boden, das Holz – oder eben den Kaffeesatz um Nährstoffe aufzunehmen.

Die Fruchtkörper des Speisepilzes sind essbar und werden umgangssprachlich als »Schwammerl« bezeichnet.

Pilze sind weder Tiere noch Pflanzen, sie bilden ihr eigenes Reich in der Biologie.

Austernpilze

Aufgrund ihrer Konsistenz werden sie auch Kalbfleischpilze genannt. Austernpilze sind vielseitig in der Küche einsetzbar und eine beliebte Eiweißquelle in vegetarischen oder veganen Gerichten.

Durch ihren geringen CO_2-Fußabdruck sind sie eines der nachhaltigsten Lebensmittel überhaupt.

Kaffeesatz ≠ Kaffeesatz

Espressokannen liefern in der Regel Kaffeesatz mit der perfekten Feuchtigkeit. Bei **Siebträgermaschinen** und **Vollautomaten** hingegen ist er möglicherweise zu trocken. Am besten du befeuchtest ihn mit einer Sprühflasche. Und sehr wichtig: Den Satzbehälter immer wieder gründlich waschen, damit sich kein Schimmel bilden kann.

Der Kaffeesatz des **Filterkaffees** ist meist eine Spur zu feucht. Lass ihn gut abtropfen oder verwende ein Stück Küchenrolle um das überschüssige Wasser damit aufzusaugen.

Die richtige Feuchtigkeit lässt sich leicht per Hand ermitteln: Wenn beim Zusammenpressen 2-3 Tropfen Wasser herausquellen, ist sie optimal.

Kübel

Pilze benötigen ein feuchtes Klima, wenig Licht und einen geschützten Lebensraum. Behälter aus natürlichen Materialien (Papier oder Zelloluse) werden binnen kurzer Zeit vom Pilz angegriffen und halten der Feuchtigkeit nicht stand. Ein wiederverwendbarer Kunststoff-Kübel eignet sich dafür optimal.

Die Löcher, die sich oben und seitlich am Kübel befinden, müssen unbedingt geschlossen bleiben, bis die Fütterungsphase vollständig beendet ist.

In der Wachstumsphase werden die Pilze durch diese Löcher ihren Weg ans Licht finden und das Klebeband selbst wegdrücken.

Aktiviere deine Pilzzucht!

Optimale Bedingungen:

Temperatur: 20° - 25°C

Lichtquelle: eher dunkel, kein direktes Licht

Standort: fühlt sich in der Küche wohl

1. Vorbereitung

Zu Beginn ist wichtig, dass du den Kübel gründlich mit heißem Wasser, Alkohol oder einem Desinfektionsmittel reinigst. Sobald der Kübel trocken ist und du frischen ausgekühlten Kaffeesatz übrig hast, kannst du loslegen.

2. Aktivierung

Nimm einen sauberen Löffel und vermenge das Pilzmyzel mit dem frischem Kaffeesatz (maximal 20 Esslöffel) und mache anschließend den Deckel wieder zu. Dann heißt es: Abwarten und Kaffee trinken.

Bereits innerhalb weniger Stunden breitet sich das Pilzmyzel mit seinen feinen Fäden, den sogenannten Hyphen, im ganzen Kaffeesatz aus. Auf der Oberfläche bilden die Hyphen einen dichten weißen Flaum. Wenn dieser Flaum die Oberfläche zu einem Großteil bedeckt hat, ist es Zeit für die erste Fütterung.

mmmmmh ... Kaffeesatz!

wichtig:

sauberes Besteck verwenden

regelmäßig füttern (etwa alle 3 - 5 Tage)

Deckel immer gut verschließen

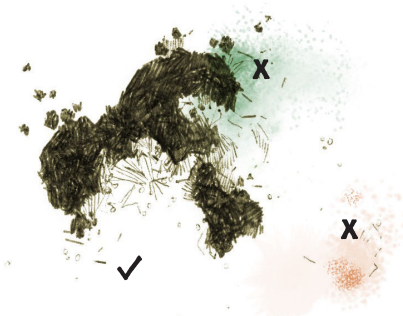
3. Fütterung

Verteile dazu frischen Kaffeesatz (bis zu 10 Esslöffel) möglichst gleichmäßig auf der weißen Oberfläche, ohne umzurühren und verschließe den Deckel danach.

Immer wenn der weiße Flaum des Pilzmyzels fast die gesamte Oberfläche bedeckt, darfst du ihn wieder füttern. In der Regel freut sich der Pilz alle drei bis fünf Tage über eine Mahlzeit.

Es ist aber natürlich auch möglich weniger und dafür öfters zu füttern. Wichtig ist nur, dass der Pilz regelmäßig frischen Kaffeesatz bekommt und genug Zeit hat ihn zu durchwachsen.

Um deinen Pilz näher kennenzulernen, solltest du täglich nachschauen, was er macht und ob er sich im Kaffeesatz wohlfühlt. Achte auch darauf, dass der Deckel immer gut verschlossen ist, damit sich keine Keime oder andere Schimmelpilze ansiedeln können.



Achtung! Sobald grünliche oder rötliche Stellen auftauchen, versucht sich ein Schimmelpilz breit zu machen.

Schimmel!?

Du hast einen ungebeten Gast, den Schimmelpilz, entdeckt? Keine Sorge: Du kannst die befallenen Stellen großzügig mit einem sauberen Löffel entfernen und wieder mit frischem Kaffeesatz auffüllen.

Schau in den nächsten Tagen genau, ob sich der Austernpilz an diesen Stellen wieder ausbreitet und der Schimmelpilz vollständig verschwunden ist.

Hangry?

Wenn du deinem Pilz zu wenig oder zu unregelmäßig frischen Kaffeesatz fütterst, bekommt er Panik und bildet vorzeitig Fruchtkörper aus. Versuche deshalb gleich von Anfang an einen Rhythmus zu finden, der gut für euch beide passt.

Falls es passiert, dass sich noch während der Fütterungsphase Mini-Schwammerl im Kübel bilden, entferne sie und füttere den Pilz weiter mit Kaffeesatz bis der Kübel voll ist.

4. Fastenzeit

Sobald dein Kübel komplett bis zum randvoll ist – ja, bis ganz zum Deckel! – wird die Fütterung eingestellt.

3 bis 5 Tage nach der letzten Fütterung ist auch die letzte Schicht Kaffee gut durchwachsen. Die Fütterungsphase ist hiermit offiziell beendet.

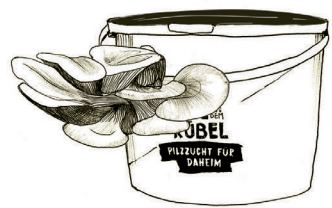
5. Standortwechsel

Für die Bildung der »Schwammerl« braucht der Pilz wesentlich mehr Luftfeuchtigkeit und kühlere Temperaturen. Daher empfiehlt es sich den Kübel an einen geeigneten Ort zu übersiedeln.

Erfahrungsgemäß haben Kellerräume, Garagen und Stiegenhäuser gute Raumbedingungen für das Pilzwachstum. Wichtig ist vor allem, dass dort keine Zugluft herrscht.

Schwammerlzeit!

Optimale Bedingungen:
Temperatur: 13 - 20°C
Lichtquelle: Tages- oder Kunstlicht, jedoch kein direktes Sonnenlicht
Luftfeuchtigkeit: sehr hoch (bestenfalls mehr als 80%)



6. Wachstum

Wenn bisher alles gut gelaufen ist, werden innerhalb von 10 - 20 Tagen die »Schwammerl« sichtbar. Früher oder später werden diese ihren Weg durch die Löcher aus dem Kübel finden und das Klebeband von selbst wegdrücken.

Nachdem die Fruchtkörper das erste Mal sichtbar werden, brauchen sie noch etwas Zeit (je nach Temperatur zwischen 3 bis 7 Tagen), bis sie ausgereift sind und du sie ernten kannst.

In dieser Zeit braucht dein Pilz eine möglichst hohe Luftfeuchtigkeit und ein bisschen Zuneigung. Ab › Seite 28 findest du Infos & Tipps zur Lichtquelle und einem optimalen Raumklima.

7. Erntezeit

Der perfekte Erntezeitpunkt ist, bevor die Kappe des Pilzes beginnt sich nach oben zu wölben oder die Ränder der Pilzkappen beginnen auszutrocknen.

Du kannst die erntereifen Pilze einfach mit einer drehenden Bewegung vom Kübel pflücken und sofort zubereiten.

Auf › Seite 34 findest du eines unserer Lieblingsrezepte.

Es kann gut sein, dass du vom gleichen Kübel mehrmals Schwammerl ernten kannst. Deshalb achte darauf, dass die Löcher frei von Ernterückständen sind und dein Pilz weiterhin genügend Luftfeuchtigkeit hat.

Wundersame Vermehrung!

Während der Fütterungsphase kannst du sogenannte Ableger machen. Dazu entnimmst du einen Teil vom Kaffeesatz, welcher bereits mit Myzel durchwachsen ist und startest eine neue Kultur in einem anderen Behältnis.

Besonders gut eignen sich zB. Jogurteimer (1 Liter) oder Laborbehälter mit einem passenden Deckel.

Grundsätzlich kannst du dafür natürlich jedes beliebige, lebensmittelechte Behältnis verwenden.

Mache Löcher in den Behälter, desinfiziere ihn anschließend und verschließe die Löcher mit luftdurchlässigem Klebeband. Fahre dann wie gehabt mit der Fütterung fort. › Seite 16

Bohre oder schneide
zwei bis drei Löcher
(Ø ca. 10 - 15mm)
in dein Behältnis.

Das luftdurchlässige Klebeband
kannst du bei uns im Shop bestellen
› www.hutundstiel.at/shop oder
auch in jeder Apotheke kaufen.

FAQ

Enthalten die Pilze Koffein?
Nein, der Pilz bzw. seine Hyphen nehmen sehr viele Nährstoffe aus dem Kaffeesatz auf, allerdings kein Koffein.

Warum ist das Pilzmyzel kugelig?
Für das Pilzmyzel wird Hirse als Trägermaterial verwendet. Die Kügelchen sind also Hirse, auf denen sich der Pilz in Reinkultur ausgebreitet hat.

Woran merke ich, dass der »richtige« Pilz wächst?
Das Myzel des Austernpilzes ist immer weiß. Sobald du grünliche oder rötliche Punkte auf dem Kaffeesatz entdeckst, hat sich ein anderer Pilz dort angesiedelt. › Wie du Schimmelpilze vermeiden kannst oder wieder loswirst, erfährst du auf Seite 17.

Warum beginnt der Kaffeesatz im Kübel nicht zu schimmeln?
Beim Aufbrühen wird der Kaffee pasteurisiert, was bedeutet, dass er danach frei von jeglichen Keimen oder Schimmelpilzen ist. Lässt man den Kaffeesatz allerdings einige Tage in der Maschine, wird er durch angeflogene Sporen zu schimmeln beginnen – daran erkennt man übrigens auch, dass er ein optimaler Nährboden für Pilze ist.
Füttert man frischen Kaffeesatz an den Austernpilz, hat der Schimmelpilz nur eine sehr geringe Chance sich ebenfalls dort ansiedeln zu können, weil der Austernpilz sein Revier äußerst ungern teilt.

Wie kann ich vermeiden, dass sich ein Schimmelpilz ausbreitet?
Immer frischen, ausgekühlten Kaffee füttern der noch feucht, aber nicht nass ist. Gleich danach den Deckel wieder ordentlich verschließen.

Wann ist die Fütterungsphase beendet?
Erst wenn der Kübel wirklich randvoll ist. Wenn du vorzeitig aufhörst deinen Pilz zu füttern wird die Ernte geringer ausfallen.

Muss ich die Klebestreifen vom Kübel entfernen?
Nein, während der Wachstumsphase werden die Pilze durch diese Löcher ihren Weg ans Licht finden und das Klebeband selbst wegdrücken.

Wieviel Licht braucht der Pilz in der Wachstumsphase?
Der Austernpilz benötigt täglich in etwa 5 - 8 Stunden Licht um formschöne und gesunde Pilze auszubilden. Allerdings mag er kein direktes Sonnenlicht.

In meinem Keller sind keine Fenster…
In diesem Fall ist eine stromsparende künstliche Lichtquelle mit geringer Leistung völlig ausreichend. Auch eine Zeitschaltuhr kann hier recht praktisch sein.

Was tun, wenn die Luftfeuchtigkeit im Raum zu gering ist?
Du kannst feuchte Tücher unter den Kübel legen oder auch darüber aufhängen. Alternativ kannst du das Klebeband über den Löchern oder die wachsenden Fruchtkörper mehrmals am Tag mit einer Spühflasche befeuchten.

Zu kalt, zu warm?
Fällt die Temperatur unter 13°C ist das für den Pilz kein großes Problem – er wächst dann einfach langsamer. Problematisch wird es erst ab Temperaturen, die unter 10°C liegen. Wird die optimale Temperatur mal über- oder unterschritten, wird dir der Pilz verzeihen.

Kommt es aber längerfristig zu gröberen Abweichungen, kann es auch passieren,

dass er aus Protest aufhört zu wachsen. Wenn sich der Pilz bei dir wohlfühlt, wirkt sich das natürlich auch positiv auf Qualität und Erntemenge aus.

Bei mir wachsen nur aus einem Loch Schwammerl heraus. Ist das normal?
Ja, der Pilz sucht sich nämlich aus, wo und wie es ihm am besten gefällt. Im Normalfall waschen nur aus einem oder zwei Löchern Schwammerl.

Kann ich meinen Kübel mehrmals verwenden?
Ja! Nachdem du deinen Kübel gereinigt und desinfiziert hast, kannst du eine neue Runde starten. Eine neue Packung Pilzmyzel und auch das Klebeband bekommst du bei uns im Onlineshop
› www.hutundstiel.at/shop

Sollte er irgendwann Risse oder Alterserscheinungen bekommen, entsorge ihn bitte richtig: Er besteht aus reinem Polypropylen und ist zu 100 % recyclebar.

Warum ist der Kübel aus Kunststoff?
Wir haben uns sehr viele Gedanken darüber gemacht und in mehreren Testphasen unterschiedlichste Materialien ausprobiert:
› Behälter auf einer Papier/Zellulose-Basis werden binnen kurzer Zeit vom Pilz angegriffen und halten der Feuchtigkeit nicht stand.
› Metall verbraucht zwar kein Rohöl, hinterlässt allerdings einen größeren CO_2-Abdruck als Kunststoff.
› Die Ernte-Ergebnisse sind im Kunststoff-Kübel die mit Abstand besten
› Der Kübel kann wiederverwendet und im Anschluss recycelt werden.
› Falls du dazu einen Vorschlag hast, schreib uns gerne via Mail!

Für Fragen und zum Austausch haben wir eine Facebook-Gruppe gegründet, die dir mit Rat und Tat zur Seite steht:
»Hut & Stiel – Pilzzucht für Daheim«
Tritt ihr bei und hau in die Tasten!

Hut & Stiel

Seit 2015 züchten wir Speisepilze auf Kaffeesatz – einer Ressource, die in einer Großstadt wie Wien beinahe unendlich verfügbar ist. Anstatt im Müll zu landen, wird der Kaffeesatz von Wiener Kaffeehäusern, Restaurants, Großküchen und Büros abgeholt. In unserer Produktion wird er zu Pilzsubstrat weiterverarbeitet und als Nährboden für Austernpilze verwendet. Die Pilze werden kurz nach der Ernte an Restaurants und Kunden ausgeliefert, ab Hof und auf Märkten verkauft oder auch zu haltbaren Produkten in Gläsern verarbeitet.

Es ist uns nicht nur ein großes Anliegen nachhaltig und ressourcenschonend zu produzieren, sondern auch Wissen und Erfahrung zu teilen. Deshalb bieten wir Workshops an und laden euch ein, mit uns in die Faszination Pilzzucht einzutauchen!

Die beiden Gründer: Manuel Bornbaum & Florian Hofer

Gezupfte Austernpilze

Den Knoblauch klein schneiden oder pressen und die Austernpilze entlang der Faser in kleine Streifen reißen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch etwa 30 Sekunden rösten, die gezupften Pilze in die Pfanne geben und für einige Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Zuletzt die Kräuter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischem Zitronensaft ablöschen.

Zutaten:
200g Austernpilze
3 El Olivenöl
1 Knoblauchzehe
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Kräuter
Zubereitungszeit: 10 Min.

Passt hervorragend zu Pasta, Salat oder getoastetem Brot.

www.hutundstiel.at

Hut & Stiel GmbH
Naufahrtweg 14a, 1220 Wien
office@hutundstiel.at