

# Het AmstelZwam stappenplan

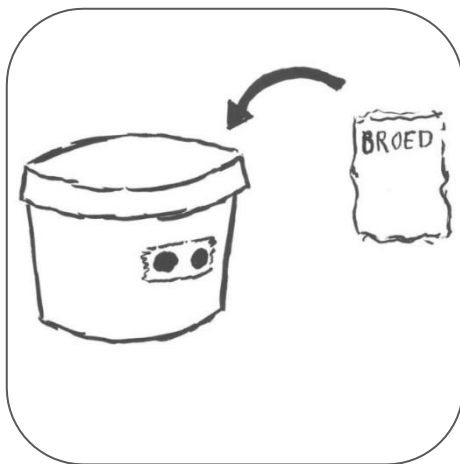
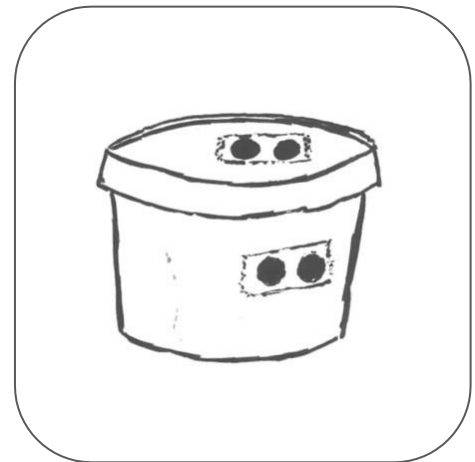
Routekaart voor bewoners - De growkit

# Eerste fase: Voorbereiding



STAP 1: Voor het kweken van oesterzwammen kun je een oude emmer, yoghurtbeker of een eigen geïmproviseerde bak gebruiken. Deze moet voorafgaand wel goed schoongemaakt worden om de verkeerde schimmels geen kans te geven.

STAP 2: Boor of snijd twee of meer gaten in de deksel en in de zijkant van de emmer. Plak dit vervolgens dicht met leukopor (dokterstape). De gaten moeten groot genoeg zijn voor de zwammen om erdoorheen te kunnen groeien. Een diameter van één tot twee centimeter is voldoende.



STAP 3: Voeg het mycelium toe. Maak het eerst fijn tot het kleine losse korrels zijn. Mycelium is het broed voor oesterzwammen. Hieruit zullen de zwammen groeien.

STAP 4: Voeg thee of koffieprut bij. Doe dit tot de emmer vol is. Houd er rekening mee dat de theezakjes er niet heet in mogen. Zowel de koffie als de thee moet niet te droog of te nat zijn. Te oude koffie werkt ook niet.



# Tweede fase: Het groeiproces



STAP 5: Wacht enkele dagen tot er schimmel onstaat. De schimmel moet wit en pluizig zijn. Blijf geregeld controleren of er geen blauwe schimmel onstaat. Gebeurt het wel, verwijder die dan met een lepeltje. Dat is namelijk de verkeerde schimmel. Voeg regelmatig koffieprut of thee bij tot de emmer helemaal vol. Als de lucht binnen in de emmer vochtig genoeg blijft zullen de schimmels door blijven groeien.

STAP 6: Wanneer er gestopt wordt met nieuwe koffieprut of thee bijvullen, zullen de schimmels in de fruitfase belanden. Dan begint de vorming van de zwammen. Die scheuren dan door het leukopor eruit en groeien vanzelf door. De zwammen zullen blijven doorgroeien tot ze ermee ophouden. Dan zijn ze rijp en kun je ze gaan oogsten. Als je langer wacht met plukken beginnen ze met uitdrogen. Schimmels hebben geen zonlicht nodig. Dus ze groeien waar ze ook staan.

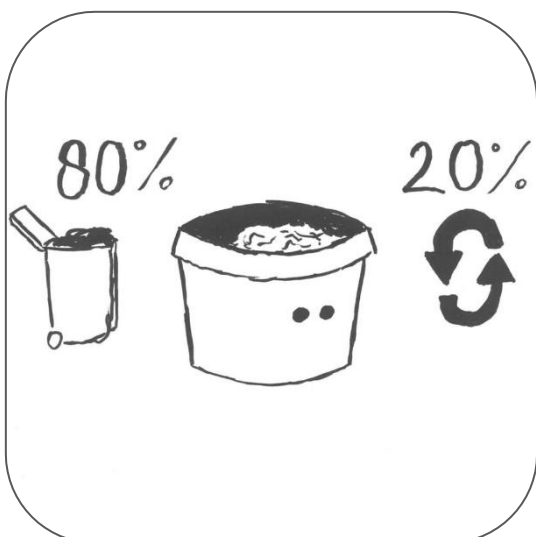
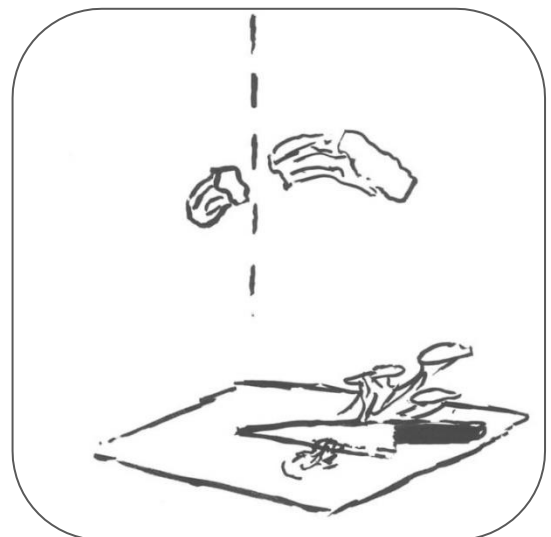


# Derde fase: Oogsten en opnieuw beginnen



STAP 7: Tijd om ervan te genieten. Wanneer de oesterzwammen rijp zijn kun je ze eraf draaien. Je kunt er een groot aantal gerechten mee voorbereiden. Mochten ze lichtelijk zijn uitgedroogd, dan kun je ze in een gerecht met kokend heet water weer eetbaar maken. Bijvoorbeeld in de vorm van soep.

STAP 8: Als je de voetjes eraf snijdt of trekt blijft er een zelfgroeïend deel over. Wanneer je een aantal oesterzwamvoetjes bij elkaar legt dan beginnen die vanzelf met elkaar te binden en opnieuw oesterzwammen uit groeien.



STAP 9: Nu er geoogst is kan er worden voorbereid op de volgende groeifase. Haal 80 procent van de thee of koffie uit de growkit en gebruik de beste en meest geschikte 20 procent om overnieuw te beginnen. Uit deze 20 procent zal het mycelium nog hard genoeg groeien dus kan er overnieuw koffie of thee bijgevoegd worden. Na elke keer zal het mycelium steeds zwakker werken tot het niets meer uit groeit. Dan is het tijd om nieuwe te bestellen.

# Vierde fase: De buurt activeren

## Overdragen aan je netwerken:

Laat het je zien aan je vrienden en familie. Laat zien hoe je uit koffieprut en oude thee zelf jouw eigen oesterzwammen kunt kweken. Draag ook je kennis hierover door en leidt een nieuwe generatie aanrechtgrariërs op.

## Wordt Connector:

Wordt een partner van AmstelZwam. Als je zelf een groot netwerk hebt kun je AmstelZwam helpen de growkit populairder te maken.



## Wordt Zwambassadeur:

Door goed naar natuurlijke systemen te kijken, is het écht mogelijk om tot een duurzame manier van produceren en consumeren te komen. Met de kweek van oesterzwammen roep je een halt toe aan de verspilling van reststromen van koffieprut en maak je van afval voedsel. Zo: voorkom je veel waterverspilling, voorkom je CO<sub>2</sub>-productie en zorg je dat jouw maaltijd minder voedselkilometers en fossiele brandstoffen gebruikt (gemiddeld legt iedere maaltijd 12.000 km af).

## Organiseer een Zwamcafé:

Laat het je zien aan je netwerk door middel van een workshop of les over het zelf kweken van oesterzwammen. Door middel van dit stappenplan kun je bijvoorbeeld op het werk een demonstratie geven aan de medemensen hoe de growkit gedaan wordt.

Bekijk voor meer info de website van AmstelZwam: [www.amstelzwam.nl](http://www.amstelzwam.nl)