

# Vypěstujte si žampióny

Vážení zákazníci,

máte před sebou soupravu na pěstování žampionů, která se skládá z kostky lisovaného žampionového substrátu a igelitového sáčku s krycí zemínou. /obr.1/ Nyní máte možnost sklízet týdny vlastní čerstvé žampióny.

## Návod na pěstování

1/ Neprorostlý žampionový substrát ukládáme do prostředí, kde se pohybuje teplota 20-24 st.C. Při této teplotě substrát proroste myceliem za 18 až 20 dnů. Při nižší teplotě prorůstání trvá déle. Je-li substrát prorostlý /obr.2/, ihned pokrýváme zemínou.



1

4/ Asi za týden se objeví první drobné houby. Ty začínáme zalévat maj-li velikost přibližně 1-2 cm. Stejný postup následuje u dalších vln, kterých bývá 5-6, přibližně v sedmidenních intervalech. Při sklizení plodnice vykrucujeme, neodřezáváme. Žampion nepotřebuje po celý pěstební cyklus světlo. Po vyplození lze substrát smíchaný s krycí zemínou a použit jako organické hnojivo pro domácí použití. Obsah substrátu má pH neutrální povahy a vysoký obsah živin. Do vyplozeného substrátu lze i přímo zasadit rajčata, okurky či papriky.



5

2/ Prorostlý substrát voní houbami a je v něm viditelné bílošedé mycelium. /obr.2/ Igelit na kostce oříznete na vrchní straně tak, aby vám po obvodu zůstal asi 3cm široký okraj, který bude použit po zvednutí jako mantinel pro krycí zeminu. Povrch substrátu nakypřete /např. vidličkou/ do hloubky cca 2cm a lehce urovnejte. Poté pokryjte kostku krycí zemínou./obr.3/



2

5/ Něco málo o žampiónech

Žampióny se svým složením blíží masu a zelenině. Jsou bohaté na bílkoviny, vitamíny zejména skupiny B, mají vyšší obsah draslíku a biologicky aktivních látek - tedy strava moderního člověka. Jsou vhodnou součástí redukčních diet, neboť jsou chudé na energii. Konzumace žampiónů je doporučována odborníky z důvodu vysoké schopnosti čištění lidského organismu.



3/ Zemina musí být po celý pěstební cyklus vlhká tak, že při zmačknutí v ruce vytlačíte min. 5 kapek vody. Pokrytou kostku udržujeme opět v teplotě 20-24 stupňů. Krycí zeminu zaléváme, aby povrch neosychal, ale voda neprotékla až do substrátu. Menšímu odpařování předejdeme tak, že do substrátu zapícheme 4 až 6 špejlí a na ně položíme igelitový sáček, přikrytý prostor však musí mírně větrat - obr.5. Když podhoubí proroste do 2/3 objemu krycí zeminy, zeminu prohrabte. Prohrabání se provede tak, že pouze zeminu v celém jejím objemu promícháme a tím promísíme více a méně prorostlá místa. Po prohrabání necháme kostku ještě 3 dny v teplotě 20 až 24 st.C., rozhrabaná mycelia srostou /obr.4/. Kostku přeneseme do teploty 14-18 stupňů a přestaneme zalévat. V teplotě nad 18 st.C se plodnice tvoří jen obtížně.



3

Mnoho úspěchů při pěstování  
přeje : **fa.Václavík Jiří**  
Biotechnologie výroby substrátu a žampionů  
Dolany 22, okr. Pardubice  
Tel.: 466981275,  
Fax:466981330

Základní podmínky pro dosažení úspěchu:

Po celý pěstební cyklus je třeba zamezit přístupu hmyzu.  
Substrát se nesmí ohřát na více než 30 stupňů Celsia.  
Krycí zemina musí být stále vlhká jak je uvedeno výše a její povrch nesmí oschnout.  
Při zalévání by voda neměla protékat až do substrátu.  
Kultura nesmí být v místech, kde se vyskytují její kontaminanty, jako jsou plísně atd...Možno předcházet preventivním postříkem prostoru protiplísňovým Savem.



[www.jedlehouby.cz](http://www.jedlehouby.cz)

4