

TUTTO sulla
COLTIVAZIONE di
REISHI e SHIITAKE



COLTIVO i miei FUNGHI BIO

MAGDALENA WURTH e MORITZ WILDENAUER

Su tronchi, balle di paglia
e fondi di caffè,
in cantina, sul balcone,
in serra o in giardino.

CON 18 SCHEDE DI
COLTIVAZIONE DELLE
SPECIE EDULI PIÙ COMUNI



Terra Nuova
EDIZIONI

MAGDALENA WURTH e MORITZ WILDENAUER

*Coltivo i miei
funghi Bio*

**SU TRONCHI, BALLE DI PAGLIA O FONDI DI CAFFÈ,
NELL'ORTO, IN CANTINA, IN SERRA O SUL BALCONE**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Mimmo Tringale

Titolo originale: Pilzgeflüster

© by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H.,
Innsbruck 2020. La pubblicazione in Italia di questo volume
è stata possibile grazie alla mediazione dell'agenzia letteraria
Schweiger.

Copyright per l'Italia 2021 © Editrice Aam Terra Nuova,
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze. - Tel 055 3215729
libri@terranuova.it - terranuovalibri.it

Autori: Magdalena Wurth, Moritz Wildenauer

Le pagg. da 109 a 112 sono state curate da Gabriele Bindi

Traduzione: Liliana Gorini

Copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Elisabetta Giovannini - I Nani Grafici - Firenze

Progetto grafico: Tina Radulovic - Atelier für Design & Kom-
munikation

Fotografie pagine interne: Rupert PESSL, tranne: Waldviertler
Pilzgarten: 16, 20-24, 27, 46, 48 (in alto), 48 (al centro), 48 (a
destra), 49-51, 52 (in basso), 55, 57, 60, 64, 67, 69F, 71 (a de-
stra), 73-75, 79, 81, 83, 86, 89 (e pag. seg.), 93 (e pag. seg.),
104 (a destra), 106, 111 (a sinistra), 11 (al centro), 119-129, 131-
139, 142 (e pag. seg.), 145-147, 149 (e pag. seg.), 152 (e pag.
seg.), 155. Hubert Pöll: 71(a sinistra). Eva Ballhaus: 76. Hut und
Stiel: 102, 104 (a sinistra), 105, 113, 115 (a destra), 118. Funghi
Espresso: 109, 110, 112. Giacomo Pratellesi: 111.

Illustrazioni: Tina Radulovic, Freepik.com, tranne: Anna Filie 25,
33. Luzia Böswarth 39, 42, 45, 47, 51(e pag. seg.), 58, 59 (a de-
stra), 122-142 (icone per la coltivazione su tronchi, coltivazione
in terra e coltivazione su fondi di caffè). Susanne Pammer: 62 (e
pag. seg.). Hat & Stiel: 102. Waldviertler Mushroom Garden: 59
(a destra), 114.

I edizione: aprile 2021

Ristampe VI V IV III II I 2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Coltivare secondo natura

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o
diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso
dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo infor-
mativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali
danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

INDICE

Perché amiamo i funghi?	6
-------------------------------	---

CHE COSA SANNO FARE I FUNGHI? TANTISSIME COSE!



Rendi il tuo mondo un po' più bello coi funghi!	10
 Come utilizzare questo libro	13
Che tipo di coltivatore di funghi sei?	14
Tanto di cappello: i funghi e il loro power	16

ALLA RICERCA DELLE SPORE: ANDIAMO FINO IN FONDO



È pronto in tavola: i funghi e i loro piatti preferiti	20
Saprofiti: i buongustai tra i funghi	20
I parassiti: questi funghi sono commensali poco graditi	21
Funghi micorrizici: un armonico foodsharing	23
Gambo e cappello gli stanno bene: forma e cicli di vita dei funghi	25
All'inizio era il micelio	26
 Al microscopio: come si riproducono i funghi	28
Per far sì che la coltivazione di funghi non sia un rebus: alcune nozioni di base da conoscere	31

BENVENUTI NELLA FUNGAIA!



Funghi coltivati sui tronchi: nutrienti, duraturi, mistici	36
Un mare di piante per la tua fungaia	37
Un anno nella vita dei tuoi funghi	38
Quercia, faggio o betulla: il legno giusto per ogni fungo	38
Il segnale di partenza per la coltura di funghi: l'inoculazione	40

Tutte le cose buone hanno bisogno di tempo: la fase di diffusione del micelio	49
Risveglio primaverile: la fine del letargo	49
Sospesi o con i piedi per terra? La scelta del metodo di coltivazione	51
 Amici per la pelle: funghi e muschio	57
 Riesci già a immaginarlo? Ti presentiamo: la tua fungaia!	62
Coltivare funghi su paglia: semplici, gustosi, veloci	64
Gli elementi più importanti a colpo d'occhio	66
Si parte: ecco come si mettono a letto i funghi sulla paglia	67
Semplicissimo ed economico: coltivare i funghi su pellet di paglia	71
 Funghi in giardino, in città o a metà strada: in cortile, sul balcone o in terrazza	75
Coltivazione in cortile: protetta, nascosta, diversificata	75
Coltivazione sul balcone e nel giardino pensile: curiosa, autosufficiente, sublime	76



CIAO URBAN GARDENER: I TUOI FUNGHI SONO COME LA TUA CITTÀ: VERSATILI, INTERNAZIONALI, COMUNICATIVI, PAZZI

La città: grandi spazi, ma poco spazio di manovra?	80
Risveglia il sognatore e l'attivista che è in te: bonifica di un terreno coi funghi	81
Viva i funghi: guerrilla mushroom gardening	81
 Funghi, creature meravigliose: ciò che viene dalla terra, torna alla terra	83
Funghi su substrato di legno: produttivi, affidabili, stravaganti	84
Coltivazione pronta per l'uso: il kit di funghi per il davanzale	86
La serra-fungaia: raccolti diversi per tutto l'anno	92
Coltivazione su substrato di legno in un container: avvia la tua coltivazione professionale di funghi!	96
Funghi sui fondi di caffè: stimolanti, ecologici, divertenti	102
I funghi? Me li faccio portare a casa	104
Kit per la casa: coltivare in un bidone chiuso	104
 Abracadabra, dal caffè spunta il cardoncello!	107
Coltura in cantina: avvia la tua coltivazione professionale dei funghi!	108

Funghi Espresso: un'esperienza di economia circolare tutta italiana	109
 Il locale ideale per la coltivazione	114

MAGHI, BALLERINI E TIPI BIZZARRI: LE SCHEDE DI COLTIVAZIONE



Le condizioni ottimali per la coltivazione dei funghi in un colpo d'occhio	122
Shiitake: il guaritore	123
Fungo ostrica gialla: un tipo da sauna	124
Il fungo ostrica: il selvaggio	125
Fungo ostrica blu: l'annebbiato	126
Ostrica indiana: il ballerino	127
 La sperimentazione è benvenuta: riciclare gli scarti di legno con i funghi	129
Nameko: l'amante dell'autunno	130
Famigliola gialla: l'escursionista	131
Agarico vellutato: il gelido	132
Il cardoncello: il re	134
Hericium erinaceus: il mago	135
Champignon: il francese	137
Dente di corallo: il tipo riccioluto	138
Ostrica rosa: un tipo strano	139
Reishi: il brillante	140
Stropharia rugosoannulata: quello che gioca a nascondino	141
 Bagliore misterioso	142
Ostrica amara: gli elfi e le fate	143

PAGINE DI SERVIZIO



Indirizzi utili per l'acquisto di miceli, substrati, materiali e attrezzi per la coltivazione	144
Bibliografia	146

PERCHÉ AMIAMO I FUNGHI?

Una vita senza funghi è difficile da immaginare. I funghi sono creature affascinanti e uniche. Arricchiscono enormemente il menù, rendendo la nostra dieta più varia e sana.

Accanto all'orto con gli ortaggi e le erbe aromatiche, la fungaia è oramai parte integrante del nostro modo di vivere. Raccogliere quello che abbiamo seminato, piantato o, nel caso dei funghi, inoculato ci riempie ogni volta di soddisfazione ed entusiasmo. Nei funghi coltivati in casa ritroviamo il gusto, l'amore e la freschezza della natura.

Per tutti questi motivi, la diffusione delle nostre conoscenze delle varie modalità di coltivazione dei funghi commestibili nell'orto, sul balcone, nel cortile, in cantina e sul davanzale è una questione che ci sta molto a cuore. Realizzare e accudire una fungaia è anche un modo divertente per passare il tempo.

Per noi, la nostra piccola fungaia è anche un luogo di benessere e piacere. C'è molto da fare: preparare il terriccio e il substrato di crescita, forare e tagliare il legno, piantare qualche chiodo o più semplicemente guardare i funghi crescere.

Certo c'è un po' di lavoro da fare, ma quando finalmente si raccolgono dei magnifici pleurotus o un esemplare particolarmente interessante di *He-ricium erinaceus* si ha la conferma che ne sia valsa la pena.

La fungaia, soprattutto poi se collocata all'ombra, è un'oasi di pace inimmaginabile. Nelle calde giornate estive ci si può stendere su un'amaca tra vecchi alberi da frutto e sognare.

In inverno invece, ci piace coltivare i funghi ben protetti sul davanzale, in cucina o in cantina.

Se darai ai tuoi funghi un po' di attenzione e dedicherai loro cure amorevoli, ti ringrazieranno con un buon raccolto.

Immergiti nel mondo magico di chi sussurra ai funghi e lasciati trasportare dalla gioia che emanano!

Magdalena Wurth e

Moritz Wildemauer

↓ **QUI CRESCE QUALCOSA!** Funghi, gioia, sostenibilità:
↓ vieni con noi nel favoloso mondo dei funghi!





CHE COSA SANNO FARE I FUNGHI? TANTISSIME COSE!

∞

Hai appena iniziato a immergerti nell'universo dei funghi e dei vari metodi di coltivazione? Benvenuto! Oppure hai avuto già qualche esperienza in materia? Molto bene.

Nelle prossime pagine condivideremo con te le innumerevoli e svariate possibilità di coltivazione domestica dei funghi e come con i funghi rendere la tua vita e il tuo ambiente più allegri e colorati.

Non importa quanto spazio o tempo hai a disposizione.

In questo libro troverai sicuramente qualcosa che fa per te!

Il principale pregio dei funghi? Assicurano un nutrimento ottenuto in modo biologico e sostenibile, permettono di riciclare innumerevoli materiali organici come legno, paglia o anche alcuni scarti della cucina, come i fondi di caffè, trasformandoli in alimenti con un interessante contenuto di vitamine, sali minerali e proteine.

Con i funghi, l'autosufficienza energetica non è più un miraggio! Ma ancor prima di iniziare, pensa a che tipo di coltivatore di funghi vorresti essere, studia i diversi metodi di coltivazione e procurati i materiali necessari.

Allora sei pronto per questa nuova avventura?

A young woman with short reddish-brown hair and glasses, wearing a bright yellow t-shirt, is smiling broadly and looking upwards. She is holding a large, dark, textured log diagonally across the frame. The log is covered with numerous small, light brown mushrooms. The background is a lush, green forest with sunlight filtering through the leaves.

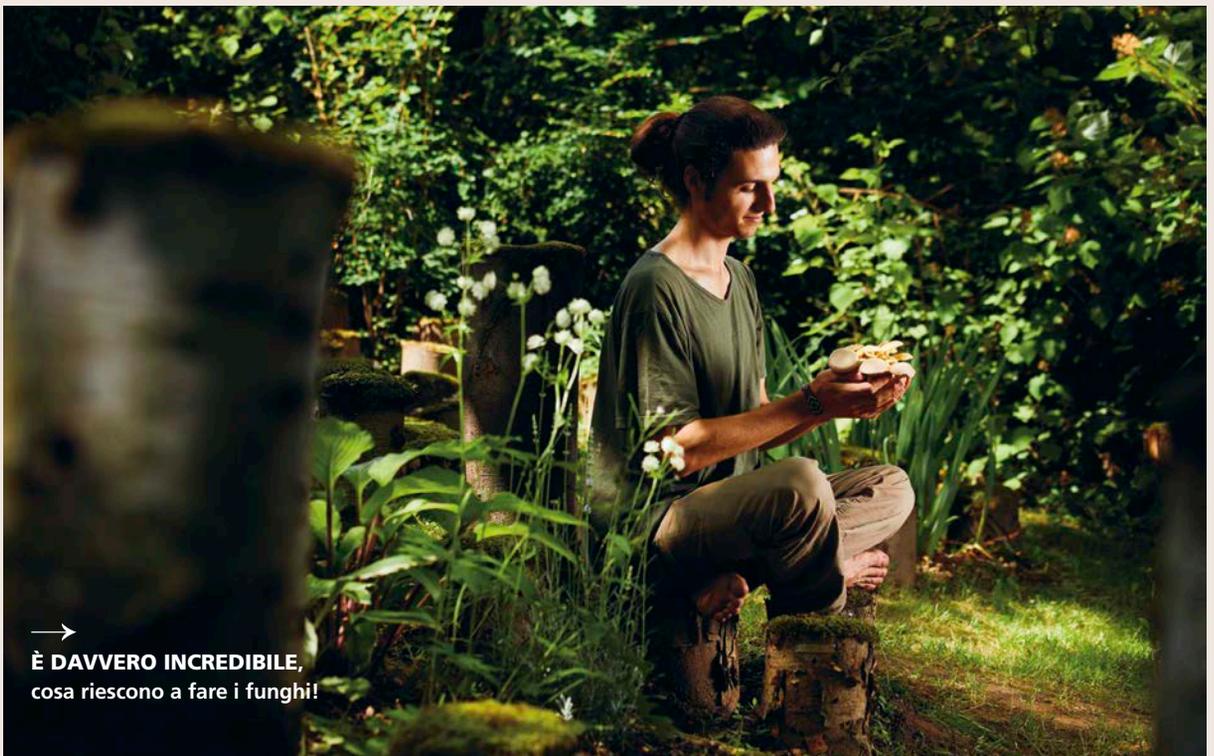
IL VIAGGIO È APPENA
COMINCIATO.
Preparati a vivere una vera
e propria avventura!



RENDI IL TUO MONDO UN PO' PIÙ BELLO, COI FUNGHI!

Coltivare funghi è un'ottima cosa: s'impara a fare un po' di tutto, i funghi rendono più colorato l'orto, il balcone o anche una piccola aiuola. Osservare crescere e poi raccogliere funghi meravigliosi e profumati riempie di gioia. Ma non è tutto: quando produci i tuoi funghi, non solo fai del bene a te stesso, ma fai qualcosa di utile anche per l'ecosistema. Come?

10



→
È DAVVERO INCREDIBILE,
cosa riescono a fare i funghi!

Ospiti poco esigenti. I funghi hanno sviluppato numerose strategie per colonizzare in modo efficace vari materiali organici. La maggior parte dei funghi coltivati non sono molto schizzinosi. Anzi amano utilizzare materiali come il legno, la paglia o anche i fondi di caffè per crescere e riprodursi. Per ottenere una buona produzione non occorre molto. Il che significa poco sforzo e nessuno spreco.

Coltiva i tuoi funghi su materiali di provenienza locale. Se vuoi rendere più sana la crescita dei tuoi funghi e risparmiare risorse è meglio utilizzare substrati di coltura di provenienza bio. I derivati del legno ottenuto in modo sostenibile, il grano biologico, la paglia e alcuni additivi naturali (malto biologico, calce, ecc.) sono i migliori requisiti per ottenere funghi sani e dal sapore squisito. L'utilizzo di materie prime di provenienza



locale, evitando lunghi tragitti alle merci, non solo consente di risparmiare denaro, ma contribuisce a migliorare l'economia della tua regione e riduce la tua impronta ecologica.

Sostenibilità? Eccome! Oltre a poter essere riutilizzati per svariati raccolti e per molti anni, i substrati bio, una volta che il loro contenuto di sostanze nutritive sarà divenuto non più sufficiente per la crescita dei funghi, si potranno utilizzare senza problemi per il compostaggio.

Inoltre i funghi portano con sé, i semi, anzi per essere più corretti, le spore di un futuro di speranza. Negli ultimi anni, c'è stato un grande sviluppo della ricerca circa i derivati a base di funghi come alternativa ai materiali tradizionali, in sostituzione del cuoio o dei pannelli sintetici utilizzati in edilizia per l'isolamento delle abitazioni o per l'imballaggio. In definitiva, i funghi possono aiutarci a rendere il nostro stile di vita più sostenibile.

Riciclare i rifiuti invece di produrne di nuovi. La coltivazione dei funghi consente inoltre di mettere in pratica l'idea di "zero rifiuti". In tutto il mondo ci sono innumerevoli esempi di come ricorrendo ai funghi e realizzando le condizioni più congeniali al loro sviluppo sia possibile riciclare gli scarti agricoli e alimentari. Se impostata in modo ecologico, la coltivazione dei funghi può essere parte di un'agricoltura orientata alla sovranità alimentare. Un esempio, concreto oramai molto diffuso anche in Italia è per esempio la coltivazione di pleurotus su fondi di caffè (pag. 102).

È qui che batte più velocemente il cuore dell'autosufficienza. Puoi decidere tu stesso fino a dove vuoi addentrarti nel magico universo dei funghi. Come coltivatore di funghi puoi scegliere il livello di difficoltà che preferisci: partire acquistando un kit di coltura già pronto (pag. 86) o scegliere di iniziare dalla produzione del tuo micelio (pag. 26). Ovviamente, più fasi del processo fai da te, più sarai indipendente dall'acquisto di

materiali già pronti. Con la coltivazione dei funghi in grande stile potrai produrre cibo per te stesso e i tuoi cari all'insegna della sovranità alimentare o perfino far diventare la coltivazione dei funghi il tuo lavoro (pag. 96 e pag. 108).

Un'attività sostenibile e che ti rende felice:

Molti non sanno che i funghi possono crescere meravigliosamente anche in un orto. L'interesse per la funghicoltura si sta sviluppando molto rapidamente. È bello darsi da fare, non solo per coltivare le proprie verdure, frutta ed erbe aromatiche, ma anche per i funghi. I funghi che crescono all'aperto preferiscono un luogo ombreggiato e riparato dal vento. In questo modo si possono gustare e produrre funghi freschi per molti anni. Per noi la fungaia non è solo un luogo di lavoro, ma anche un posto dove è piacevole stare. A volte può essere piacevole anche solo essere lì a osservare mentre crescono. Insomma, ci sono innumerevoli modi per utilizzare e rendere interessante una fungaia. Una cosa è certa: che i tuoi funghi siano pantofolai (pag. 55), globetrotter (pag. 52) o sognatori a occhi aperti (pag. 86), c'è una casa adatta per ognuno di loro.



↓ **UN CESTINO**
↓ pieno di gustosi bocconcini!



↑ **ALL'OMBRA SOTTO UN TETTO
DI FOGLIE** nella tua futura fungaia
non nascono solo i funghi,
ma anche tante belle idee!



Come utilizzare questo libro



Come cominciare?

Non hai ancora idea da dove cominciare? Trai ispirazione da pagina 14!

La tua checklist per la coltivazione di funghi

Se vuoi che vada tutto alla perfezione, tieni sempre sott'occhio le procedure di lavoro:

Cerca il posto giusto. Puoi scegliere tra l'orto (pag. 34), il cortile (pag. 75), il balcone o il giardino pensile (pag. 76), il soggiorno (pag. 86 e pag. 104) o la cantina (pag. 86 e pag. 104).

Materiali e inoculazione. Variano a seconda dei terreni di coltura e del metodo di coltivazione. Possono essere trucioli di legno (pag. 84), tronchi sospesi (pag. 52), ceppi a terra (pag. 55), paglia (pag. 67), paglia in pellet (pag. 71) o fondi di caffè (pag. 102).

Fase di crescita, cura e raccolta. Anche in questo caso, le fasi variano a seconda del terreno di coltura e della tipologia di coltivazione (vedi sopra). Qualche esempio? I funghi su legno (pag. 36) presentano un ciclo di crescita leggermente più lungo di un anno, ma assicurano un raccolto per diversi anni. Quando si utilizzano kit pronti per l'uso (pag. 86), la coltivazione

dura da pochi giorni a qualche settimana; ma di solito, la produzione si esaurisce già dopo il terzo raccolto. Dove coltivare? I funghi prosperano sia in ambiente protetto che all'esterno. I due capitoli "Benvenuti nella fungaia" e "Ciao Urban Gardener" ti danno già un'indicazione su quale posto scegliere per i tuoi funghi. Ma forse hai un piccolo angolo verde anche in città? O ami così tanto la natura da preferire coltivare i funghi in casa? Ecco qui di seguito un elenco dei luoghi e degli ambienti con le varie possibilità di coltivazione.

Orto grande. Qui c'è abbastanza spazio per la coltivazione su tronchi sospesi (pag. 52) e su ceppi a terra (pag. 55). Se poi hai proprio fretta, puoi coltivare anche i funghi su paglia (pag. 64). Vuoi pianificare una fungaia fin nei minimi dettagli? Vai a pag. 62.

Orto piccolo o cortile. Qui si possono coltivare funghi in vaso (pag. 77), su paglia (pag. 67) o su paglia in pellet (pag. 71).

Balcone o giardino. In questo caso si può scegliere tra l'utilizzo di tronchi pronti per l'inoculazione (pag. 158), un kit di coltura di funghi (pag. 86) o una mini serra realizzata con dei pallet di recupero per la coltivazione su paglia. Il tutto sarà sicuramente molto colorato!

Cantina. Questo ambiente buio e fresco è il luogo prediletto dai funghi che amano condizioni di temperatura e umidità costanti. In questo caso si potrà ricorrere a una coltivazione su substrati di legno (pag. 84) o fondi di caffè (pag. 102).

Quali materiali?

La coltivazione dei funghi richiede substrati di coltura idonei: tronchi (pag. 36), paglia (pag. 64), substrato di materiali legnosi (pag. 84) o fondi di caffè (pag. 102). Inoltre, avrai bisogno del micelio (pag. 26) della varietà di fungo da te prescelta. A pag. 144 scoprirai dove puoi trovarlo.



CHE TIPO DI COLTIVATORE SEI?

La modalità con cui inviterai i funghi a casa tua dipende dalle tue preferenze, dalla tua visione e naturalmente dalla natura e dalla dimensioni dello spazio disponibile.

Hai un orto grande o solo un piccolo spazio in cantina? I funghi germogliano ovunque. Scopri che cosa ti si addice di più.

14



GLI INDIVIDUALISTI

Sul davanzale della finestra, sul balcone o in giardino, a te interessa semplicemente raccogliere ciò che avrai seminato o inoculato con le tue mani. Non temere di sporcarti le mani, rimboccati le maniche e gettati a tuffo in questa impresa.

Cogli l'attimo, procurati in tutta fretta gli utensili e i materiali necessari. Sistema i tronchetti, ordina il micelio e inizia l'avventura dell'inoculazione dei funghi (pag. 40).

Se invece sei un tipo impaziente, potrai evitare questo primo passo, procurandoti direttamente un kit di coltura bello e pronto (pag. 86).

Il passo successivo è lasciare crescerli, dargli un po' di amore, luce e acqua. In un batter d'occhio raccoglierai i primi funghi. Si tratta di un'attività molto semplice, facile da realizzare anche tra le mura di casa.

I SOCIEVOLI

Ti piace godere appieno delle gioie della vita ed escogitare nuove idee insieme a chi la pensa come te? Con un po' di pianificazione e qualche amico che ti dà una mano, potrai realizzare il desiderio di una fungaia tutta tua. Tutti possono partecipare: realizzando un piccolo sostegno di legno per i tronchi in cui inoculare i funghi shiitake che dondolano nell'orto (pag. 52), un'aiuola rialzata per le coltivazioni in terra (p. 58) o una serra-fungaia (p. 92). Insieme tutto diventa più facile. Vuoi diventare un professionista dei funghi, avviare un'attività di produzione di shiitake, pleuroto e compagnia bella e rifornire la tua regione di funghi freschi? Allora la soluzione migliore potrebbe essere la coltivazione su substrato legnoso all'interno di un vecchio container trasformato in fungaia (pag. 96) o provare la coltura su fondi caffè in cantina (pag. 108).



I VISIONARI

I bambini di oggi saranno i coltivatori di funghi di domani. Fortunatamente, possiamo prendere in prestito il loro entusiasmo per le novità e imparare da loro la gioia di scoprire ed esplorare.

C'è spazio per tutti nella coltivazione dei funghi. I giovani non hanno ancora dimenticato come stupirsi per le cose più semplici, se sei un po' avanti con l'età unisciti a loro nell'esplorazione dell'affascinante mondo dei funghi.

Nutri ogni giorno i tuoi funghi con un po' di fondi di caffè recuperati dalla colazione del mattino (pag. 105) o inocula una balla di paglia (pag. 70) con le spore dell'ostrica rosa (*Pleurotus rosa*, pag. 135).

Sogna fate e folletti e lascia germogliare un'ostrica amara (*Panellus stipiticus*, p. 139) sul tuo comodino.

GLI AMANTI DELLA LIBERTÀ

Vuoi precipitarti nell'orto e fare le cose per bene? Allora dai spazio ai tuoi funghi affinché sviluppino a pieno il loro pieno e trova per la loro coltivazione un luogo incontaminato nei dintorni.

Crea un'aiuola rialzata per i funghi e leggi con attenzione i capitoli "guerrilla mushroom gardening" e "mycoremediation" (pag. 81) per diventare un fautore consapevole della biodiversità.

Coltiva specie di funghi rari come l'*Hericium erinaceus* (pag. 131) o il reishi (pag. 136) e goditi i frutti del tuo lavoro.

Armato di un rinfrescante tè freddo ai funghi (pag. 148) e di un cestino da picnic pieno di specialità a base di funghi in conserva, non c'è più nulla che tu possa chiedere di più a questi affascinanti organismi vegetali.



TANTO DI CAPPELLO: I FUNGHI E IL LORO POWER

Non appena inizierai a occuparti dei funghi, noterai subito una cosa: sono dappertutto. I funghi sono onnipresenti in natura, ma anche nella nostra vita quotidiana, anche se non ne siamo consapevoli. Le loro microscopiche spore si diffondono perfino nello spazio. Il profumato terreno dei boschi è il loro ambiente preferito: nei boschi prospera una grande varietà di funghi ed è proprio lì che cresce la maggior parte di loro.

16

Recenti ricerche archeologiche confermano che i funghi venivano utilizzati come nutrimento e medicamento già 30.000 anni fa. Nell'antichità, alcuni tipi di funghi erano considerati così preziosi che solo i nobili potevano consumarli. Le conoscenze sui potenziali effetti curativi dei funghi sono disponibili da molto tempo. Tuttavia, gran parte di queste conoscenze tradizionali è andata perduta nel Medioevo. In Asia, soprattutto in Cina, i funghi sono da molto tempo parte integrante della medicina tradizionale. Anche in Occidente, la micoterapia è diventata da tempo un campo indipendente della naturopatia.

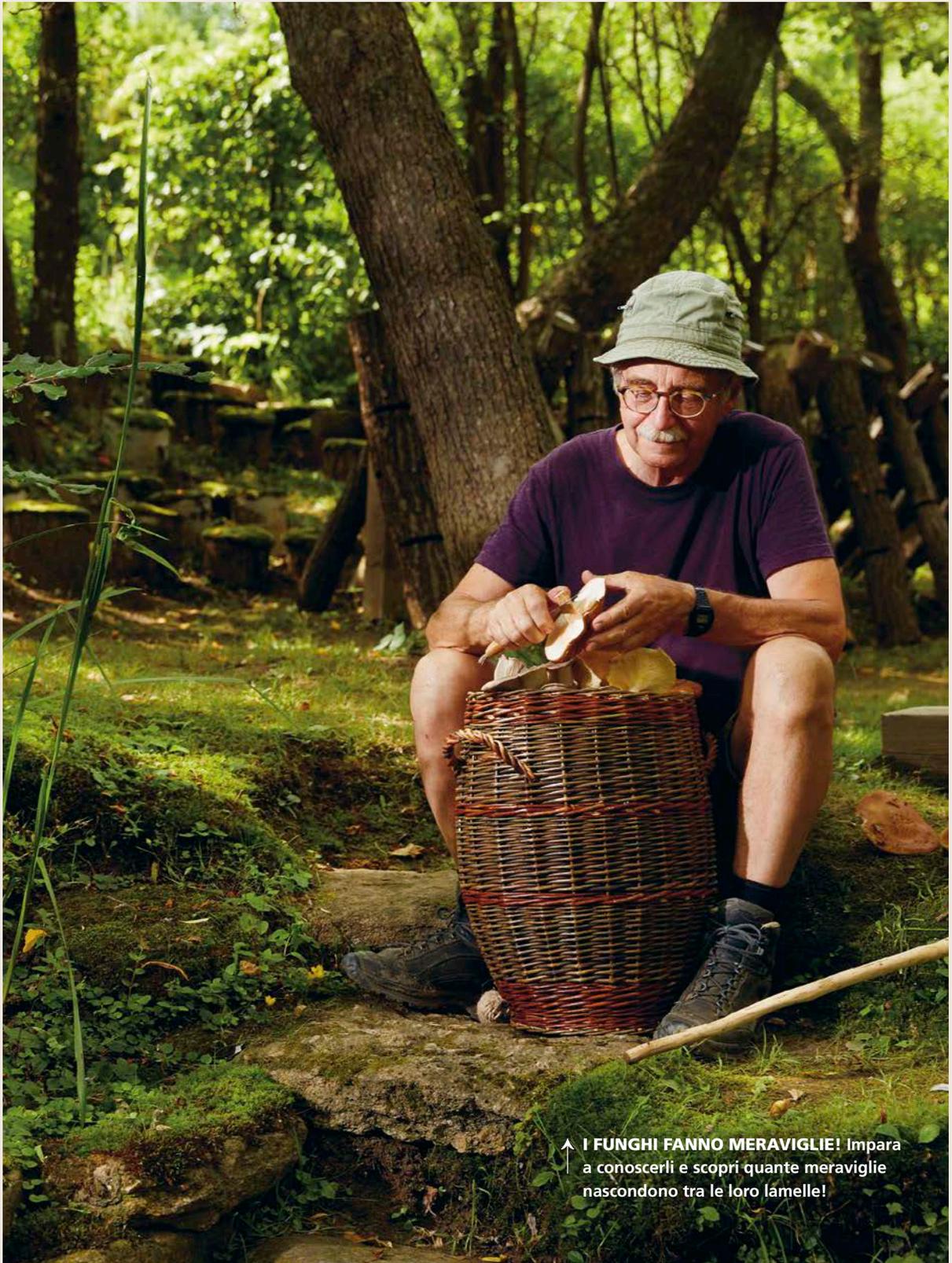
A seconda della specie e della modalità di utilizzo, ogni fungo medicinale svolge un'azione terapeutica specifica, sotto forma di polvere, estratto o tintura. L'efficacia di alcune specie è già stata testata farmacologicamente e provata scientificamente. Un cocktail di funghi vitali contiene anche preziosi antiossidan-

ti che rafforzano le difese dell'organismo, proteggono le cellule e sostengono il nostro corpo quando è esausto per lo stress quotidiano. I funghi presentano un interessante contenuto di triterpeni, considerati altamente efficaci per il trattamento di vari disturbi: regolano i livelli di zucchero nel sangue e quelli del colesterolo, hanno un effetto antinfiammatorio e accelerano la cicatrizzazione delle ferite. Alcune specie di funghi sono in gra-

do di dare sollievo a chi soffre di allergie. L'effetto antidolorifico del reishi (pag. 136) è stato dimostrato dal punto di vista farmacologico. Per tutti questi motivi, la coltivazione di funghi medicinali come lo shiitake (pag. 119), l'*Hericium erinaceus* (pag. 131) e di altre specie ancora, oltre ad assicurarci un gustoso nutrimento, rappresenta anche un'integrazione ideale ai rimedi erboristici nella propria farmacia di casa!



↑ **L'INFUSO DI REISHI ESSICCATO**, un valido aiuto nei confronti di numerosi disturbi. Provalo!



↑ **I FUNGHI FANNO MERAVIGLIE!** Impara a conoscerli e scopri quante meraviglie nascondono tra le loro lamelle!



MAGHI, BALLERINI E TIPI BIZZARRI: LE SCHEDE DI COLTIVAZIONE

Ora che hai imparato qualcosa su di loro, probabilmente sei arrivato alla conclusione: c'è qualcosa di magico nei funghi. In questo capitolo hai l'opportunità di conoscere meglio queste insolite creature. Conoscerai le fate e gli elfi (funghi bioluminescenti), i tipi da sauna (ostrica gialla) o l'annebbiato (ostrica blu).

Se vuoi fare qualcosa per il tuo benessere, ti raccomandiamo i funghi medicinali come il guaritore (shiitake), il mago (*Hericium erinaceus*) o il brillante (reishi). Se sei un po' pazzarello, lasciati andare e dai una festa con il tipo bizzarro (ostrica rosa) o con la ballerina (*Pleurotus pulmonarius*). Ne vale la pena!

Nelle pagine che seguono troverai le schede dettagliate per la coltivazione delle specie più interessanti di funghi eduli e scoprire così in un attimo tutto quello che hai sempre voluto sapere su di loro.

SE ANCHE A CASA TUA I FUNGHI
si stanno già accatastando uno
sull'altro, vuol dire che hai fatto
tutto per bene!



CORTO E CROCCANTE: COME RICONOSCERE LE CONDIZIONI OTTIMALE DI CRESCITA DEI TUOI FUNGHI IN UN COLPO D'OCCHIO

Quali sono i metodi di coltivazione preferiti dalle varie specie? Nelle schede che seguono potrai conoscere cos'è meglio per ogni fungo con un colpo d'occhio: coltivazione su ceppi a terra, coltivazione su paglia o su fondi di caffè? Magari solo sul legno come il *Kuehneromyces mutabilis*? Oppure su qualsiasi tipo di substrato come accade

per le ostriche di vari colori? L'epoca di raccolta di ciascuna specie è relativa alla coltivazione all'aperto: ovvero le colture su tronchi sospesi.

Le colture su ceppi a terra, colture su paglia, colture su pellet di paglia, le colture su substrati di legno e quelle su fondi di caffè sono possibili anche al chiuso e quindi indipendenti dalle stagioni.

122



←
BASTA GIOCARE A NASCONDINO!
Qui i funghi escono finalmente dal loro nascondiglio. Urrà!

da pag. 52



Coltivazione su tronchi sospesi

da pag. 55



Coltivazione su ceppi a terra

da pag. 64



Coltivazione su paglia

da pag. 71



Coltivazione su pellet di paglia

da pag. 75



Coltivazione in cortile

da pag. 76



Coltivazione sul balcone

da pag. 84



Coltivazione su substrato di legno

da pag. 102



Coltivazione su fondi di caffè



SHIITAKE - IL GUARITORE

(*Lentinula edodes*)



Veniva coltivato in Cina su tronchi già nel X secolo. La tradizionale coltivazione su legno è unica e fa parte di una fungaia ben assortita e colorata.

In generale, cresce meglio su supporti di coltura a base di legno (ad esempio, anche su substrato di legno) ed è un fungo commestibile a elevato rendimento e gustoso. Nella medicina tradizionale cinese viene utilizzato per trattare una grande varietà di disturbi e malattie. I corpi fruttiferi contengono il polisaccaride lentinico, impiegato, tra l'altro, nei farmaci antitumorali.

Lo shiitake ha anche effetti positivi sui livelli di colesterolo e sulle malattie da immunodeficienza. Nell'orto o in giardino prospera su sottili tronchi di quercia o di faggio. Non ha bisogno del contatto con il suolo.

Lo shiitake è il secondo fungo commestibile più popolare dopo lo champignon.

<p>L'ambiente ideale</p>	<p>Prospero idealmente nell'area ombreggiata dell'orto o del giardino o in uno spazio protetto al chiuso (grow box o spazio al chiuso adattato).</p>
<p>Cosa mi serve per crescere</p>	<p>Coltivazione su tronchi sospesi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipi di legno: quercia, faggio, carpino, betulla. • Metodo di inoculazione: taglio, fori (betulla), chiodi di micelio (betulla). <p>Coltivazione su substrato di legno: cantina o analoghi ambienti al chiuso.</p>
<p>Dove e quando mi puoi raccogliere</p>	<p>Coltivazione su tronchi sospesi: 2 volte l'anno (giugno, agosto, settembre) nel corso di 3–5 anni.</p> <p>Coltivazione su substrato di legno: si ottiene per lo più un solo raccolto.</p>
<p>Questo è ciò a cui devi badare</p>	<p>Coltivazione su tronchi sospesi: i miei tronchi hanno bisogno di essere “svegliati”, due volte all'anno si ripete il ciclo di raccolta dello shiitake: immersione, scuotimento, annaffiatura, raccolta.</p> <p>Coltivazione su substrato di legno: il successo nella mia coltivazione è evidente quando si forma un liquido bruno-rossastro all'interno del sacchetto e si vedono delle protuberanze a forma di palla. Se il mio substrato è pronto a fruttificare, il sacchetto di coltura viene completamente rimosso; io fruttifico su tutto il substrato; l'abbassamento della temperatura e lo scuotimento favoriscono l'inizio della mia fase di fruttificazione.</p>
<p>Come gustarmi nel modo migliore</p>	<p>Tagliato a strisce sottili e arrostito; impanato, essiccato e macinato per preparare il sale ai funghi.</p>



FUNGO OSTRICA GIALLA - UN TIPO DA SAUNA

(Pleurotus citrinopileatus)

Altri nomi comuni: fungo giallo limone, fungo limone, fungo lime.



Questo pleurotus, originario dell'Asia orientale, ama il caldo. È un ospite gradito nella fungaia per il suo gusto unico e l'aspetto giallo limone. Anche nei giorni più caldi dell'estate continua a vegetare benissimo se all'ombra, è proprio un tipo da sauna. Grazie al suo caratteristico profumo intenso purtroppo fa perdere la testa alle lumache. Le sue piccole radici puntiformi devono quindi essere adeguatamente protette da questi voraci molluschi (pag. 59). È degno di nota il fatto che anche nei periodi più caldi e siccitosi, l'ostrica gialla è in grado di assorbire dal terreno acqua a sufficienza per formare i suoi corpi fruttiferi. Tuttavia, una doccia rinfrescante con l'annaffiatoio non fa mai male. Appena compaiono i primi funghi si può innaffiare tutti i giorni. Su fondi di caffè e substrato in legno il suo colore offre un contrasto intenso, molto suggestivo.



Qui sto bene	Non sono per niente schizzinoso e preferisco prosperare nelle zone d'ombra in giardino, nei cortili interni, nei balconi o nei seminterrati.
Mi serve per crescere	<p>Coltivazione su ceppi a terra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipi di legno: faggio, pioppo, ontano, acero, frassino. • Metodo di inoculazione: fori, chiodi di micelio. <p>Coltivazione su paglia</p> <p>Coltivazione su pellet di paglia</p> <p>Coltivazione su substrato di legno</p> <p>Coltivazione sui fondi di caffè</p>
Dove e quando mi puoi raccogliere	Coltura su ceppi a terra: fruttifico più volte in estate, in giardino, nel cortile interno o sul balcone ombreggiato.
Questo è ciò a cui tu devi badare con me	Mi piacciono le calde giornate estive, mi piace essere annaffiato quando spuntano i primi cespi di funghi e poi voglio essere protetto dalle lumache.
Come gustarmi nel modo migliore	In padella. Insieme alle verdure creo salse squisite.



IL FUNGO OSTRICA – IL SELVAGGIO

(*Pleurotus ostreatus*)

Altri nomi comuni: orecchione, gelone.



Il popolare fungo ostrica è estremamente robusto e sopporta bene l'azione del vento e delle intemperie. Fruttifica dall'inizio della primavera fino all'autunno. Si sente subito a casa sua su legno, paglia, sui fondi di caffè o sui substrati di legno.

Esistono numerose varietà che si adattano alle diverse condizioni ambientali e quindi può prosperare bene anche nella nostra fungaia. Negli ultimi anni, il *Pleurotus ostreatus*, che deriva da una specie selvatica, è diventato una delle specie più coltivate nelle fungaie, dal Nord America all'Asia.

A renderlo così popolare e richiesto è la consistenza particolarmente soda della polpa. Esiste anche una varietà che non ha spore e viene spesso utilizzata per la coltivazione al chiuso.

L'ambiente ideale	Nell'orto come coltivazione su ceppi a terra, su substrato di legno, su paglia o anche direttamente in aiuola nel terreno.
Cosa mi serve per crescere	<p>Coltivazione su ceppi a terra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipi di legno: faggio, acero, ontano, pioppo. • Metodo di inoculazione: taglio, fori, con chiodi di micelio. <p>Coltivazione su paglia</p> <p>Coltivazione su pellet di paglia</p> <p>Coltivazione su substrato di legno</p> <p>Coltivazione sui fondi di caffè</p>
Dove e quando mi puoi raccogliere	Coltivazione su ceppi a terra: all'inizio della primavera e dell'autunno, a volte in estate con il freddo.
Questo è ciò a cui devi badare	Sono molto robusto, fruttifico quando mi va, a volte anche d'inverno. Durante la fruttificazione posso congelare e poi continuare a crescere sul tronco.
Come gustarmi nel modo migliore	Alla griglia o in salsine insieme a verdure o carni, sono ottimo se condito con erbe aromatiche che amplificano il mio aroma unico.





FUNGO OSTRICA BLU - L'ANNEBBIATO

(Pleurotus columbinus)



126

Nelle giornate autunnali più fresche, il fungo ostrica blu appare con il suo corpo fruttifero leggermente grigio-bluastro. Ama la nebbia e l'umidità, e può sopravvivere al gelo senza danni. Cresce in cespi impressionanti. È sodo e molto popolare per il suo aroma di nocciola. È facile da coltivare.

Grazie al micelio robusto e alla capacità di imporsi nella colonizzazione dei legni duri, è un fungo raccomandabile per i principianti.

I funghi che si sviluppano in autunno e in primavera vengono colpiti solo leggermente dalla predazione delle lumache.

Questo fungo può crescere anche sui fondi di caffè e sui substrati di legno.



L'ambiente ideale	Nel giardino prospero al meglio dove c'è ombra, almeno parziale, e mi vanno bene anche i cortili interni e i giardini pensili.
Cosa mi serve per crescere	<p>Coltura su ceppi a terra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipi di legno: faggio, ontano, acero. • Metodo di inoculazione: taglio, fori, chiodi di micelio. <p>Coltivazione su paglia, Coltivazione su pellet di paglia, Coltivazione su substrato di legno Coltivazione sui fondi del caffè</p>
Dove e quando mi puoi raccogliere	Coltivazione su ceppi a terra: settembre, ottobre, a volte all'inizio della primavera.
Questo è ciò a cui devi badare	Sono resistente al freddo e posso sopportare anche temperature sotto lo zero; sono raccolto a cespi e mi piace anche crescere nella zona di contatto tra legno e terra; amo l'autunno e le giornate di pioggia.
Come gustarmi nel modo migliore	Eccellente nelle salse; mantengo una buona consistenza e diffondo il mio aroma anche nella marinata di aceto.

OSTRICA INDIANA - IL BALLERINO

(*Pleurotus pulmonarius*)

Altri nomi comuni: ostrica italiana, fungo della fenice, ostrica del polmone.



L'ostrica rosa è la controparte degli orecchioni autoctoni. È originaria delle zone tropicali e subtropicali: Sud America, Asia, Oceania. È un buon fungo commestibile, particolarmente gradito anche per il suo colore rosa. Si coltiva spesso su substrati di legno o paglia.

Questo tipo di orecchione, a cui piace molto il caldo, sviluppa corpi fruttiferi a forma di conchiglia o cucchiaino. Benché in natura si trovi anche sui tronchi degli alberi, per la sua coltivazione raccomandiamo la coltivazione su paglia, fondi di caffè o substrati di legno.

Gli esperimenti di coltivazione sul legno locale non hanno dato buoni frutti.

L'ambiente ideale	Come coltivazione su ceppi a terra in giardino, sul balcone o nel cortile interno, in aiuole nel terreno.
Cosa mi serve per crescere	<p>Coltivazione su ceppi a terra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo di legno: faggio, pioppo, frassino. • Metodo di inoculazione: tag, chiodi di micelio <p>Coltivazione su paglia</p> <p>Coltivazione su pellet di paglia</p> <p>Coltivazione su substrato di legno</p> <p>Coltivazione sui fondi di caffè</p>
Dove e quando mi puoi raccogliere	Coltivazione su ceppi a terra: più volte in estate soprattutto in caso di temperature molto sostenute. In alcune annate, la raccolta si può protrarre fino all'autunno.
Questo è ciò a cui devi badare	Cresco rapidamente, decado in poco tempo, quindi non farmi diventare troppo maturo; proteggimi dalle lumache.
Come gustarmi nel modo migliore	La mia polpa è molto tenera. Sono perfetto per le salse ai funghi, trifolato su pane fresco; gustoso come crema di funghi.



INDIRIZZI UTILI PER L'ACQUISTO DI MICELI, SUBSTRATI, MATERIALI E UTENSILI PER LA COLTIVAZIONE

Miceli, substrati seminati o già incubati, chiodi di micelio e di tutti gli altri materiali e attrezzature per la coltivazione dei funghi si trovano in vendita nei principali negozi di prodotti per l'agricoltura e il giardinaggio, nei vivai, presso le aziende specializzate in fungicoltura o nei siti di vendita online. Qui di seguito una selezione significativa, ma certamente non esauriente di alcuni punti vendita.

144



NEGOZI FISICI E ONLINE

Agricola L'abbate, Strada Provinciale 114, Km. 9,8
Monopoli-Conversano (Ba), tel 080 4086249 -
www.labbatecardoncelli.it.
*Substrati per la coltivazione di cardoncello, ostreatus e
pioppino. Kit pronta raccolta per cardoncello.*

Azienda Agricola Micologica De Biasi, Contrada
Trio I - 74011 Castellaneta (Ta), tel
099 8493709 - 392 0195829 - www.ifunghi.com.
*Kit per la coltivazione di pleurotus, pioppino,
cardoncello.*

Dario L'Agrario, Via Aldo Moro 158, 73058 Tuglie
(Le) - dariolagrario.it.
Kit pronto all'uso per la coltivazione di cardoncello.

Funghi Espresso di Antonio Di Giovanni, Via
Bolognese 146, 50139 Firenze - funghiespresso.com
*Corsi di formazione, vendita di micelio fresco e kit per
la coltivazione di Pleurotus Ostreatus, P. cornucopia e
P. djamor su substrato di fondi di caffè.*

Funghi Grotte di Costozza, Via Scarmina, 36040
Grisignano di Zocco (Vi), tel 0444 414262 -
www.funhigrottedicostozza.com.
*Substrato biologico certificato per la coltivazione di
Pleurotus ostreatus. Substrato convenzionale per la
coltivazione professionale di ostreatus, pioppino,
cardoncello e altri.*

Funghi Mara, Azienda agricola, Via Scalone 7, 40051
Malalbergo (BO), tel 051 892049. www.funghimara.it.
*Produzione di substrati pronti, miceli, chiodi di micelio
e kit di semina di prataiolo, pleurotus, cardoncello,
pioppino e altri.*

Growinitaly, Via Gian Francesco Bellezia 15, 10122
Torino, tel 011.6980782 - growinitaly.com.
*Substrati, kit ed accessori per lo sviluppo dei miceli e
la coltivazione di funghi.*

Micotec, Strada Provinciale 230 km 60, 9 per
Spinazzola, 70024 Gravina in Puglia (BA), tel 080
3269143 - www.micotec.net.
*Produzione di substrati per la coltivazione e la
fornitura di cardoncelli.*

Mushroom, Via Redigole Vecchia, 25 31045 Motta di
Livenza (TV), tel 0422 861989.
www.mushroomfem.com.
*Substrati seminati o già incubati biologici certificati di
pleurotus, pioppino, shiitake e cardoncello.*

Pria Alberto, Via Monte Pertica 39, San Giuseppe di
Cassola (VI), tel 0424 234720 - www.laltramisticanza.it
*Substrati incubati di ostreatus, pioppino, shiitake,
galletto, champignon e cardoncello.*

Savini Vivai, Via Madonna di Genova 11, 48033
Cotignola (RA), tel 3396465410/0545 41082 -
www.savinivivai.it
*Micelio fresco, chiodi di micelio, balle inoculate per la
coltivazione di champignon, shiitake, pleurotus,
pioppino e ganoderma.*

Vivaio Le Georgiche, Via Circonvallazione Acciaierie,
25012 Calvisano (BS) - www.venditapianteonline.it.
*Kit pronta coltivazione perpleurotus, cardoncello,
champignon, maitake, chiodino, pioppino, shiitake e
reishi.*

SOLO VENDITA ONLINE

Amazon.it *Substrati e kit di coltivazione, miceli
freschi ed essiccati, pani di fungo, colture liquide di
numeroso specie di funghi.*

Ebay.it *colture liquide, substrati coltivazione, spawn,
pani di funghi e kit di coltivazione di diverse specie.*

Lazappa.com *Balletta incubata per la coltivazione di
cardoncelli, ceppo Pleurotus Eryngii, produzione
professionale.*

Manomano.it *Miceli essiccati, kit di coltivazione e
pani di fungo di diverse specie.*

Misterfunghi.it *Kit semina e raccogli, substrati
pronti, micelio fresco e secco, chiodi di micelio per la
coltivazione di cardoncello, ganoderma, pleurotus,
prataiolo, shiitake, coprinus, hericium, pioppino e altri.*

ASSOCIAZIONI DI CATEGORIA

Associazione italiana fungicoltori (AIF), Via Torricelli,
71/A, 37100 Verona (Vr), tel 045.95.20.58 -
www.fun.go.it

IL MONDO DEI FUNGHI È UN UNIVERSO TUTTO DA SCOPRIRE, QUI DI SEGUITO TROVERAI ALCUNE LETTURE PER APPROFONDIRE L'ARGOMENTO

146

Accanto ai testi in tedesco e inglese suggeriti dagli autori, sono stati aggiunti alcuni testi di approfondimento in lingua italiana.



I FUNGHI HANNO MOLTO DA DIRTI, forse anche che potresti diventare un coltivatore professionista.



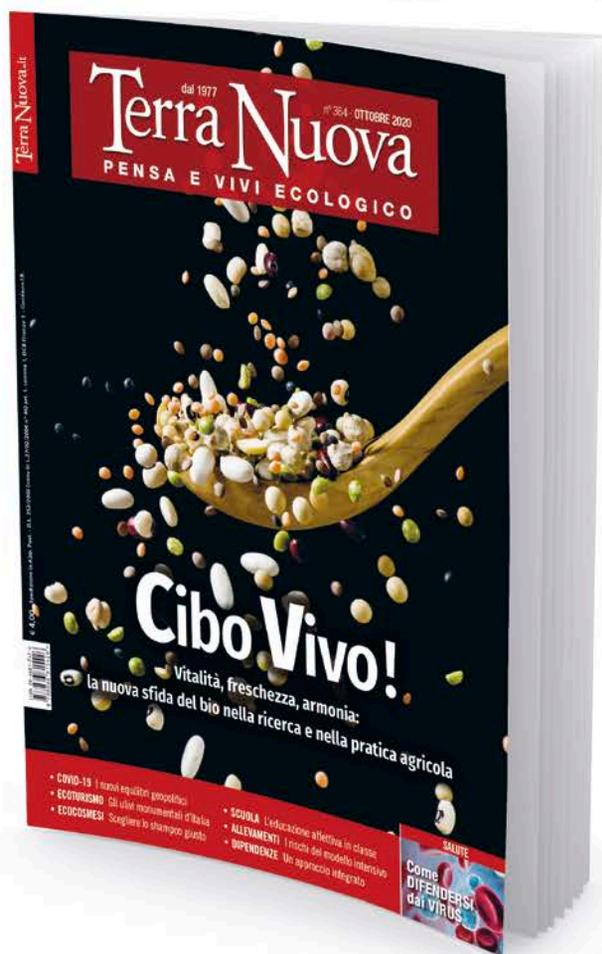
TESTI IN ITALIANO

- Accorsi, E.; Beldi, F. (2010): Il mio orto biologico. Terra Nuova Edizioni
- AA. VV. (2020): I funghi. Coltivazione e proprietà medicinali. Edagricole-New Business Media
- AA. VV. (2006): Produzione di funghi eduli mediante la coltivazione di alberi e arbusti micorizzati, Istituto per le piante da legno e l'ambiente.
- Borzini, G.; Scurti, J. (1975): La coltivazione del fungo prataiuolo. Edagricole
- Cook, A. (2020): MANUALE DI COLTIVAZIONE DEI FUNGHI: Come coltivare funghi a casa. Selezione dei funghi e tecniche. Independently published
- Cova, C. (1991): Come coltivare funghi e tartufi. Hoepli.
- Fanelli, C.; Moccia, G. (2004): Introduzione alla coltivazione dei funghi eduli. Aracne
- Ferri, F. (1987): I funghi. La coltivazione del prataio. Edagricole
- Pacioni, G. (1986): La coltivazione moderna e redditizia del fungo prataiuolo. Vecchi
- Maffi, G. P. (2007): Parassiti dei funghi coltivati. Riconoscimento, classificazione, biologia, profilassi e cura. Mulino Don Chisciotte
- Maffi, G. P. (2019): L'Italia delle fungaie. Associazione Italiana Fungicoltori
- Mane, R. S.; M, Shinde, M. B. (2020): La coltivazione e la produzione di funghi. Edizioni Accademiche Italiane
- Montefinale, D.; Morasso, M. L. (2018): Come avviare una coltivazione di funghi. Incubatore Creaimpresa
- Mugnaio, C.; Miller C. (2020): Come coltivare funghi psilocibina: la guida completa per i principianti. Independently published
- Sheldrake, M. (2020): L'ordine nascosto. La vita segreta dei funghi. Marsilio
- Steineck, H. (1991): Funghi in giardino. Guida alla coltivazione. MEB
- Zaccheo, P. Cattivello C. (2010): I substrati di coltivazione. Aspetti teorici ed applicativi di un fattore chiave delle produzioni in contenitore. Edagricole-New Business Media

TESTI IN TEDESCO E IN INGLESE

- Altmoos, M. (2019): Der Moosgarten. Naturnah gestalten mit Moosen. Praxiswissen. Inspiration. Naturschutz. Darmstadt: pala Verlag.
- Cotter, T. (2014): Organic Mushroom Farming and Mycoremediation. Vermont: Chelsea Green Publishing.
- Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. (Hrsg.) (2009): Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition – neu entdecken. 1. Aufl., Augsburg: GfV.
- Guthmann, J. (2016): Heilende Pilze. Die wichtigsten Arten der Welt im Porträt. Wiebelsheim: Quelle und Meyer.
- Harris, B. (1986): Growing Shiitake Commercially: A practical manual for production of Japanese Forest Mushrooms. Wisconsin: Science Tech Inc.
- Hofrichter, R. (2017): Das geheimnisvolle Leben der Pilze. Die faszinierenden Wunder einer verborgenen Welt. München: Gütersloher Verlagshaus.
- Lelley, J.; Berg, B. (2013): Apotheke der Heilpilze: Kompendium der Mykotherapie: Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Vitalpilze in Prävention und Therapie. Weil der Stadt: naturaviva Verlags GmbH.
- Lüder, R; F. (2015): Die geheimnisvolle Welt der Pilze. Das Natur-Mitmachbuch für Kinder. Bern: Haupt Verlag.
- Oei, P. (2016): Mushroom Cultivation 4. Appropriate technologies for mushrooms growers by Peter Oei. The Netherlands: ECO Consult Foundation.
- Schmaus, F. (2009): Die Natur als Apotheke nutzen: Heilen mit Pilzen. 3. Aufl., Limeshain: MykoTroph.
- Schmidt, W. (2009): Anbau von Speisepilzen: Kulturverfahren für den Haupt- und Nebenerwerb. Stuttgart: Ulmer.
- Shelley, E; Roberts, P. (2016): Pilze. Arten aus aller Welt. Niederlande: The Ivy Press Limited 2011.
- Stamets, P. (2000): Growing Gourmet and Medicinal Mushrooms. 3. Aufl., New York: Ten Speed Press.
- Stamets, P.; Chilton, J. (1983): The mushroom cultivator: a practical guide to growing mushrooms at home. Washington: Agarikon Press.
- Wurth, M. und H. (2015): Pilze selbst anbauen. Das Praxishandbuch für Biogarten, Balkon, Küche, Keller, Innsbruck: Löwenzahn-Verlag.

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o digitale

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia
ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia
prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale • ricette • finanza etica • lavori verdi
esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo • annunci verdi

Richiedi una copia omaggio: www.terranuova.it/copiaomaggio

Il mensile Terra Nuova e i suoi libri si trovano nel circuito negoziobio.info,
nelle principali librerie, fiere di settore o su abbonamento.

Testata web: www.terranuova.it



Terra Nuova Edizioni



Ti piacerebbe coltivare funghi, ma ti spaventano le difficoltà? Sfogliando questo libro ti accorgi che non è così difficile, tanto che sta diventando una passione sempre più diffusa.

Il bello dei funghi è che si possono produrre ovunque: in cantina, sul balcone, nell'orto o in serra. E se sei pigro, puoi sempre utilizzare un kit già pronto.

La scelta delle specie da coltivare è più che ampia: puoi optare per i gustosi *champignon*, i raffinati *cardoncelli* o la grande famiglia dei *pleurotus*; senza dimenticare i funghi medicinali come lo *shiitake* e il *reishi*, che oltre a essere delle prelibatezze a tavola, presentano proprietà terapeutiche di grande interesse.

Coltivare funghi è anche un modo per riciclare avanzi alimentari, come i fondi di caffè, e allo stesso tempo cimentarsi con l'autoproduzione utilizzando ingredienti naturali, come paglia, segatura o piccoli tronchi.

Ad arricchire il libro, diciotto schede ricche di dettagli e consigli per coltivare i funghi eduli più adatti al nostro clima.

Magdalena Wurth è un'agronoma con la passione per i funghi, trasmessale in tenera età dal padre. Dal 2015 gestisce, insieme a **Moritz Wildenauer**, coautore del libro, una fungaia biologica in Waldviertel, regione nordoccidentale dell'Austria, dove la coltivazione biologica dei funghi è diventata negli ultimi anni un'attività molto popolare. Entrambi hanno fatto della coltivazione dei funghi non solo il loro lavoro, ma anche un modo per contribuire concretamente alla diffusione dell'agricoltura biologica e di una pratica alimentare rispettosa dell'ambiente.

ISBN 88 6681 641 6



9 788866 816416

€ 16,00

- carta ecologica 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it