

# Eetbaar hout

## paddestoelen uit eigen tuin

## Shii-takestammen

### Algemene informatie

Het kweken van eetbare paddestoelen is een leuke hobby. Natuurlijk restmateriaal wordt omgezet tot waardevol voedsel. De stammetjes zijn decoratief in de tuin en het is leuk om uit eigen tuin te oogsten.

De Shii-take is een kleine stevige paddestoel met een sterk aroma. De shii-take is de meest geliefde paddestoelen in Azië. Al sinds meer dan 1000 jaar wordt de shii-take op houtstammen gekweekt. De botanische naam is *Lentinula edodes*.

De kant-en-klaar shii-take stam is al geënt met shii-take deuvelfbroed. Deze shii-take schimmeldraden hebben gemiddelde achttien maanden nodig gehad om door het hout heen te groeien. Als de weersomstandigheden gunstig zijn dan kan de shii-take stam vanaf mei tot/met oktober paddestoelen produceren. Om de groei van de paddestoelen op gang te helpen, moet u de stam laten schrikken. Door een stam 24-48 uur in koud water te dompelen schrikt de stam zo erg dat kort daarna paddestoelen geproduceerd worden.

Het hout is de voedingsbron  
voor de paddestoelen!

### Hout

De shii-take is een saprofyt en groeit op dood hout. Geschikte houtsoorten zijn vooral de eiksoorten zoals zomereik, wintereik, Amerikaanse eik en moeraseik. Ongeschikt zijn naaldhoutsoorten en andere niet duurzame loofhoutsoorten. De duurzame houtsoorten zoals beuk-en eikenstammen kunnen onder optimale omstandigheden ongeveer 2-3 keer per jaar 5 jaar lang shii-take paddestoelen produceren.

De stammetjes zijn een  
natuurlijk en spannend  
element in de tuin

### Plaatsing

Zet de stam rechtop een paar centimeter in de grond op een beschutte schaduwrijke plek tussen de struiken of onder een boom waar regen op de stam kan vallen. Zorg ervoor dat de houtstammen vooral tijdens een hete en/of droge zomer niet uitdrogen. Tijdens een hete en/of droge zomer, kunt u het beste af en toe de stam (maar niet de paddestoelen zelf) een beetje water geven of even dompelen om uitdroging te voorkomen. Tijdens een strenge winter zet het binnen in een luchtige omgeving of het afdekken met stro of bladeren. Hebt u een balkon dan kan de stam het beste in een met aarde gevulde plantenbak gezet worden. Plaats de stam buiten en nooit in de volle zon of op een windereger plek.



### Voedingswaarde en Gezondheid

De shii-take paddestoel bevat veel eiwit en mineralen en weinig vet. De shii-take heeft geneeskrachtige eigenschappen, o.a. anti-tumoractiviteit, is cholesterolverlagend en heeft bloeddrukverlagend effecten.

*Groene Takken is niet verantwoordelijk voor het ontstaan van gezondheidsklachten naar aanleiding van het oogsten of het eten van de paddestoelen!*

## Knopvorming en oogst

Dompelen moet elke jaar vanaf het voorjaar gebeuren, als de temperatuur boven 8° C is en blijft, om te zorgen dat de paddestoelen verschijnen. Dompel de stam een dag of twee in **koud** (kraan) water. Na twee weken beginnen de paddestoelen te verschijnen. Tijdens een hete en/of droge zomer, kunt u het beste af en toe de stam (maar niet de paddestoelen zelf) een beetje water geven of even dompelen om uitdroging te voorkomen. Shii-take knoppen zijn te herkennen als bobbeltjes die zich onder de bast vormen. De rand van de hoed is in het begin naar beneden gekruld en vouwt zich (bij een buitentemperatuur van 18 °C) binnen een week uit. U kunt de paddestoelen oogsten wanneer de hoedrand nog enigszins omgekruld is. Gebruik een scherp mes bij het oogsten en zorg ervoor dat er geen steelresten op de stam achterblijven; anders kan daar rotting optreden. Laat de stam 6-8 weken met rust en dan opnieuw dompelen. Het hele proces kunt u herhalen tot de buitentemperatuur onder 8° C daalt. Onder optimale omstandigheden kan een eikenstam ongeveer vijf jaar lang 2-3 keer per jaar paddestoelen produceren. Grofweg kun je zeggen dat de schimmel 20% van het gewicht van de stam omzet in paddestoelen.

## Samenvatting

### Plaatsing

- ❖ Rechtop, ongeveer 2cm in de grond, op een beschutte schaduwrijke plek.

### Oogsten

- ❖ Vanaf het voorjaar (temperatuur aldoor boven 8°c) 24 - 48 uur in koud water dompelen.
- ❖ Na ongeveer twee weken verschijnen de paddestoelen (afhankelijk van de weeromstandigheden)
- ❖ Oogst wanneer hoedrand een beetje naar beneden is gekruld.
- ❖ Langs stam afsnijden met scherp mes.
- ❖ Na het oogsten, 6-8 weken laten rusten en dan opnieuw dompelen, tot ongeveer oktober.

## Assortiment voor particulieren



### Oesterzwamstammen (winter/grijze oesterzwam)

Eén-maaltijdstam	mini, oogst x 1 seizoen	€ 5,00
Standaardstam	rechte vorm, oogst x 2 jr	€12,00
Familiestam-kl	rechte vorm, oogst x 2-3 jr	€14,00
Familiestam- gt	rechte vorm, oogst x 3-4 jr	€16,00
Kunststam-kl	bijzondere vorm, oogst x 2-3 jr	€16,00
Kunststam-gt	bijzondere vorm, oogst x 3-4 jr	€18,00
Stamboom	bijzondere vorm, groot	€50,00
Ligstam 2006	tuinborder, lengte 80-100cm	€ 8,50

### Shii-takestammen

Kant-en-klaar	lengte ±50-60cm, oogst x 5 jr	€12,00
---------------	-------------------------------	--------

### Overige eetbare paddestoelstammen

fluweelpootje, judasoor, zomer/gele oesterzwam – op aanvraag

### Deuvelbroed (om zelf te enten op hout)

winteroesterzwam, zomeroesterzwam, shii-take  
zakje voor 1 stam = €7,50 / 5-10 stammen = €11,50

### Overige Paddestoelproducten

Strobroed om zelf te enten op stro, gedroogde paddestoelen; op beurzen - paddestoelboeken, bier en brood (zie agenda)



*bosproducten & -diensten*

Weerkruislaan 18, 6721 BT Bennekom, Nederland  
tel: 06-42223785; e-mail: [info@groenetakken.nl](mailto:info@groenetakken.nl)  
website: [www.groenetakken.nl](http://www.groenetakken.nl); K.v.KArnhem: 09114962