

Inhalt

Pilze – Das sind doch Pflanzen, oder nicht?.....	1
I. Die faszinierende Welt der Pilzzucht.....	3
Warum Pilzzucht?	3
Die Grundlagen der Pilzzucht verstehen	8
Entwicklungsschritte von der Spore bis zum Fruchtkörper.....	10
Vorbereitung und Planung	20
II. Die verschiedenen Pilzarten kennenlernen.....	26
Klassische Speisepilze	26
Exotische Pilzsorten.....	35
III. Ausrüstung und Materialien	43
Auswahl des geeigneten Substrats.....	43
Behälter und Behausungen für die Pilzzucht.....	50
Weitere Ausrüstung und Materialien.....	53
IV. Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Pilzzucht.....	55
Vorbereitung des Substrats	55
Inokulation und Sporenimpfung.....	58
Pflege und Wachstumsbedingungen.....	61
Ernte und Lagerung der Pilze.....	65
V. Die Pilze im Überblick: So gelingt der Anbau	68
Champignons & Steinchampignons.....	68
Shiitake, Kräuterseitlinge & Pioppino.....	72
Limonenpilze & Austernpilze.....	73
VI. Pilzzucht drinnen & draußen	76
Pilze im Keller	76
Pilze drinnen und draußen erfolgreich züchten	80
Innovative Ansätze für die Pilzzucht in Wohnräumen	83
Nachhaltige Praktiken und Umweltbewusstsein.....	87

VII. Heilpilze: Gesundheit aus der Natur	88
Die Superkraft der Heilpilze	89
Reishi (<i>Ganoderma lucidum</i>)	95
Shiitake (<i>Lentinula edodes</i>).....	100
Maitake (<i>Grifola frondosa</i>).....	104
Cordyceps (<i>Ophiocordyceps sinensis</i>)	108
Chaga-Pilz (<i>Inonotus obliquus</i>)	111
Löwenmähnen-Pilz (<i>Hericius erinaceus</i>)	114
Tintling (<i>Coprinus comatus</i>).....	117
VIII. Die leckersten Pilzrezepte	120
Frühstücksideen.....	120
Hauptmahlzeiten	126
Pilzrisottos.....	133
Aufstriche, Pestos und Chutneys	138
Soßen	143
Bonus: Die 21-Tage-Grow-Challenge	148
Tägliche Aufgaben und Pflegehinweise	148
Häufige Probleme & ihre Lösungen	155
Erfolgsmessung und Erntezeitpunkt	157
Pilze – Nie wieder unterschätzt!	161
Glossar.....	162