



Ateliers Forma'festifs

CHAMPIGNONS : NOS PARTENAIRES DURABLES

Des alliés méconnus de nos vies quotidiennes...

Lieu :

A l'association **Au Ras du Sol**
1 rue de l'Amourette
Beauchamp
24230 Vélines

- Le 30 Janvier 2016
- 12 participants

L'intervenant :

Wolfgang KERESZTESI

Permaculteur certifié,
passionné par les champignons



Notre chantier Forma'festif commence par la présentation d'un film sur les travaux de Paul Stamets. Ce chercheur américain a démontré les puissantes fonctions des champignons et de leur partie cachée à nos yeux : le mycélium.

Les champignons : une merveille de la vie

Wolfgang nous rappelle les enjeux écologiques actuels : le monde que nous connaissons est à l'aube d'une catastrophe annoncée. Cependant des alternatives sont en train de naître et de se propager de façon fulgurante. Les travaux de Paul Stamets ouvrent des perspectives très prometteuses sur l'avenir de notre planète (et de notre survie).

Les champignons : des héros !

Quelques éléments (extraordinaires) de connaissance sur les champignons :

- Les champignons, grâce à leur capacité d'attaquer la roche grâce à l'acide oxalique, sont à l'origine de l'argile contenue dans les sols.
- Les champignons sont un élément constitutif de l'apparition d'espèces complexes sur la Terre.
- Les champignons (ainsi que les espèces associées) ont survécu à 5 extinctions massives (la prochaine pourrait être une extinction due à l'action des sociétés humaines) !

Le mycélium

Le champignon que nous connaissons n'est que la partie sexuelle (et surtout visible) de l'empire que représente cette espèce. Le mycélium est une interface d'une très grande puissance dans le vivant.

- Echanges entre le mycélium et les bactéries présentes dans le sol.
- Echange d'information (dans le sens montant comme dans le sens descendant).

• 80 à 90% des plantes sont dépendantes des mycorhizes (du grec myco : champignon et rhiza : racine) : le résultat de l'association symbiotique entre des champignons et les racines des plantes.

Autour d'un même arbre, on peut trouver jusqu'à 18 variétés différentes de mycélium.

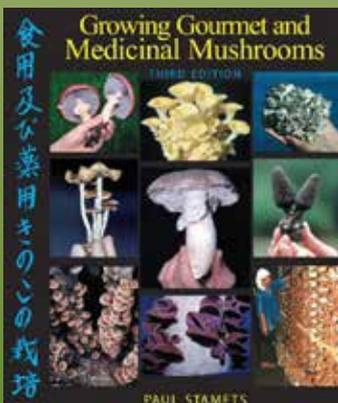
• Lors de la mort du mycélium, reste l'hyphae, la structure physique du mycélium, qui intervient sur la structure des sols.

Les champignons, sauveurs du monde

Les champignons peuvent apporter beaucoup à la vie.

- Santé et alimentation : outre leurs apports en minéraux, certains champignons sont des alliés de notre santé. Nombre de champignons apportent une aide à la médecine conventionnelle dans des pathologies telles que le cancer et le diabète. D'autres sont utilisés en soutien au système immunitaire.
 - Dépollution et filtration : des tests de techniques de dépollution des sols (métaux lourds, produits chimiques ou radioactifs) ont prouvé l'extraordinaire pouvoir des champignons dans ce domaine (éviter cependant la fricassée de ces champignons de compétition !)
 - Mycopesticides : alternatives aux pesticides dangereux
 - Aide aux abeilles : certains champignons leur apportent une aide immunitaire et, en décomposant certains pesticides, d'autres les protègent du milieu ambiant.
 - Biomimétisme : le mycélium est un modèle de mise en réseau !
- Bon... vous voyez, les champignons sont vraiment des champions !!! **et vous n'avez pas lu la suite...** ceux qui n'étaient pas là vont pleurer !...

...ne ratez donc pas le prochain chantier Forma'Festif de notre super Université Populaire du Jardinage !



CHAMPIGNONS : NOS PARTENAIRES DURABLES



Cultiver soi-même ses champignons !

Voici quelques recettes très simples et très ludiques pour faire pousser vous-mêmes des champignons chez vous.

Champignons de Paris, pleurotes, shiitaké... vous pouvez trouver sur internet des fournisseurs de chevilles ou de grainesensemencées avec du mycélium.

Voici ci-dessous en images les étapes de cette culture.

Deux supports de culture vous sont présentés ici : la bûche (à faire tremper 24h avant ensemencement), le BRF (bois raméal fragmenté). D'autres supports sont possibles : paille, sciure, déchets agricoles.



Les différentes entailles que l'on peut pratiquer sur une bûche pour l'ensemencer à partir de graines.



Ensemencement par chevilles dans des bûches : après avoir pratiqué des trous à la perceuse, les chevilles sont simplement enfoncées dans la bûche, puis le trou est scellé à la cire afin d'éviter toute pollution par d'autres spores présents dans l'air ambiant.



Quelque soit le choix de culture, vous pourrez compter sur une première récolte au bout de 3 semaines !

Culture en sac : les chevilles sont disséminées dans le substrat (BRF préalablement trempé). Préférer des sacs transparents afin de pouvoir surveiller la pousse. Le sac est ensuite hermétiquement fermé dans un plastique (pour éviter la pollution par d'autres spores). L'oxygène n'est pas nécessaire à la prolifération du mycélium. Dès qu'apparaissent les primordia (petits nœuds blancs, prémices des champignons) mettre le sac à l'air et à la lumière. Des ouvertures seront pratiquées dans le sac lors de la pousse des champignons.

Contact :

Au Ras du Sol,
Université Populaire du
Jardinage

05 53 73 29 50
upoj@aurasduisol.org

Et maintenant... à table !

Les champignons sont riches en minéraux et vitamines et pauvres en matières grasses. A cause de leur parois composées de chitine, vous leur préférerez une préparation cuite, plus digeste, à une préparation crue.

Nous terminons notre après-midi par une poêlée de champignons de Paris aux oignons.

La vie est belle !

