



Pleurotus Cinza

Ficha Técnica



PT-BIO-10 | NATURALFA
Agricultura Portugal

Nome científico

Pleurotus ostreatus

Estirpe

Comercial – variedade "super-produtiva"

Nomes comuns

pleuroto cinzento, repolga, cogumelo ostra

Descrição

É uma estirpe comercial utilizada por muitos produtores europeus, pois é rápida a colonizar o substrato, com uma elevada eficiência biológica e produz cogumelos de excelente qualidade. Estes são pesados, muitos cachos de cogumelos apresentam uma cor azulada (com temperaturas abaixo de 15°C) ou cinzenta-acastanhada. Os cogumelos são normalmente grandes (7 a 10cm de diâmetro) com pé curto.

Substratos recomendados

Resíduos lenho-celulósicos

Inoculação (colonização)

± 1% (p/p) de spawn (esterilização) ou ± 2% a 5% (p/p) de spawn (pasteurização)

Incubação (maturação)

Temperatura ambiente: 20 a 22°C

Tempo: cerca de 19 a 22 dias

Frutificação

Temperatura ambiente: 5 a 20°C, mas idealmente 10 a 17°C

Humidade relativa: 85%

Concentração de CO₂: menos de 1000ppm

Luz: 800-1500 lux

Valores Nutricionais (por 100gr)

Energia	26 kcal
Proteínas	4 gr
Lípidos Totais	0,3 gr
Colesterol	0 mgr
Hidratos de C	4 gr
Fibra	2,5 grs
Cálcio	9 mgr
Ferro	1 mgr
Iodo	3 micgr
Magnésio	14 mgr
Zinco	0,1 mgr
Sódio	5 mgr
Potásio	470 mgr
Fósforo	115 mgr
Selénio	9 mgr
Tiamina	0.1 mgr
Riboflavina	0,41 mgr
Niacina	4,6 mgr
Ácido Fólico	23 micgr

Origem

Portugal, Coimbra - S. Silvestre

Modo de conservação

Manter em local seco e fresco 4 a 6°C



RUA S. TOMÉ, N.º 57 - CIOGA DO CAMPO
3025-632 S. JOÃO DO CAMPO
NIPC 513 081 240

O Diretor Técnico,
João Pedro Lobato
(Engº Agrónomo)