

## ¿Qué se necesita para cultivar un pan de setas?

- Termohigrómetro: te servirá para llevar el control de la humedad y temperatura, ya que debe estar a un 90% y entre 22-28 °C.
- Propagador eléctrico: con él podrás mantener una temperatura constante porque podremos ajustarla como queramos. En caso de no usar un propagador eléctrico nos podemos ayudar de una manta eléctrica o un calentador de acuario.
- Este kit de cultivo mágico de setas no incluye un recipiente o bolsa en la que puedas colocar el sustrato. Necesitarás un invernadero, una bolsa de plástico impermeable o similar para poner en marcha el kit de cultivo de setas mágicas.

## ¿Cómo se cultiva un pan de setas mágicas?

### Precauciones Previas

- Siempre hay que ser muy limpio al manipular los kits de micelio.
- Utiliza guantes para evitar contaminarlos o, al menos, lávate las manos al manipularlos.
- Cuando saques el kit de cultivo (es decir, la torta/pan) del recipiente de plástico, asegúrate de que el agua y la condensación que pueda contener no entren en la zona de cultivo y causen una posible infección.
- La vermiculita del pan debe estar siempre hacia arriba.

- La zona donde coloques el kit de cultivo debe ser muy luminosa, pero no tener luz solar directa.
- Utiliza siempre agua mineral sin gas de la botella, no agua del grifo.

## **Cultivo del kit de setas**

- Prepara tu invernadero, bolsa o zona que quieras utilizar. Coloca dos vasos en el invernadero con espacio suficiente entre ellos para que la tapa del kit de cultivo pueda apoyarse en ellos. Esto creará una zona en la que el pan y más tarde las setas no entrarán en contacto con el agua que más tarde añadiremos a la bandeja/bolsa de plástico del invernadero.
- Abre la caja de plástico y saca con cuidado el pan colocando la caja de plástico abierta boca abajo sobre la tapa, una superficie limpia o la palma de la mano. El pan se desprenderá de la caja de plástico. A continuación, vuelve a darle la vuelta para que el lado de la vermiculita (los gránulos de la torta) quede hacia arriba y colócala sobre la tapa de la caja de plástico. Básicamente, es como si apuntalaras un pastel fuera del molde y lo volvieras a poner al derecho para extender el glaseado por encima.
- Ahora vierte agua en el cuenco/zona bajo la tapa, que ahora debe estar encima de los dos vasos. Mantén siempre el nivel del agua entre 2 y 3 dedos de altura para garantizar permanentemente una humedad suficiente.
- La temperatura del agua tiene que estar entre 24 y 30 °C para que el aire esté entre 22 y 28 °C. Para fijar la temperatura nos ayudaremos de una esterilla calefactora, un calentador de

acuario o un propagador eléctrico. Una temperatura ambiente constante de 22 °C también puede ser suficiente, pero no siempre conduce a resultados óptimos.

- Pulveriza con agua mineral sin gas recién abierta y un pulverizador muy limpio un par de veces por todos los lados del kit de cultivo: así saldrá antes el micelio. **NO VUELVAS A PULVERIZAR DESPUÉS.**
- Quita la tapa del invernadero o abre la bolsa de cultivo todos los días para renovar el aire y conseguir una mayor producción y grosor del micelio: Ten cuidado al hacerlo, porque el agua se depositará en forma de condensado en el interior de la tapa y debes evitar que esta agua caiga directamente sobre el kit de cultivo.
- Al cabo de 15 días empezarán a aparecer las setas. Si no aparece nada, significa que hay un problema.
- **El pan no necesita remojarse previamente como muchos otros kits de cultivo de setas mágicas, sino que está listo para usar después de haberlo montado y pulverizado como se ha descrito anteriormente.**

## **Corte**

- Siempre antes de que abran el capuchón, para que no se contamine el pan con las esporas. La recolección se hará usando unos guantes, sujetándola con dos dedos y retorciéndolas para sacarlas poco a poco sin dañar el pan.
- También se pueden cortar a ras de la base con unas tijeras muy limpias y desinfectadas.

## **Secado**

- Extenderlas en una superficie, en un lugar oscuro y aireado durante varios días.
- Para comprobar si se han secado: dobla por el tallo, si se rompe es que está correctamente seco.

## **Después de la primera cosecha - más brotes**

Para una segunda, tercera y cuarta pasada procede como se detalla:

- Vuelve a colocar el pan ya cosechado en la caja de plástico limpia.
- Limpia el invernadero/saco, incluido el recipiente lleno de agua que estaba debajo del pan.
- Mezcla un vaso (unos 200 ml) de agua mineral sin gas con no más de dos gotas (¡no más!) de peróxido de hidrógeno al 3% y vierte esta mezcla en la caja de plástico en la que está el pan.
- Mete el pan en el frigorífico y déjalo "reposar" unos 30 minutos. Después, retira el exceso de agua. Vuelve a sacar el pan de la caja de plástico como se ha descrito anteriormente y reconstrúyela.
- El micelio ya está reactivado y listo para otra pasada.

## **Conservación**

- Corto período de tiempo: bastará con una bolsa hermética en un lugar fresco y seco.
- Largo período de tiempo: envasar al vacío y durante un año como máximo.

## **¿Durante cuánto tiempo produce setas?**

- En buenas condiciones crecerán setas durante 3 meses pero en una cantidad progresivamente menor.

## **¿Cómo saber si se ha infectado mi pan de setas?**

- Se producen unos tonos verdes en el sustrato muy diferente al blanquecino normal que tienen los micelios.
- Las setas que se producen en un sustrato contaminado son muy peligrosas y se distinguen porque la cabeza tiene unos colores más oscuros por lo que se debe desechar ese trozo de pan enseguida.
- Corta la superficie infectada y parte de la sana con un cuchillo esterilizado para así evitar la propagación de la infección.