



Cultivo de Setas

CURSO DE CULTIVO DE SETAS GRATIS

Sobre el autor



Buenaventura Rodríguez Rivero

Licenciado en Biología Celular y Molecular

Master en Administración y Dirección de Empresas

Administrador de Rodríguez y Cairós, S.L.

info@setascanarias.com

Contenido

- 1 Por qué cultivar setas
- 2 Qué son las setas
- 3 Propiedades nutricionales de las setas
- 4 Las setas cultivables
- 5 Etapas del cultivo de setas
- 6 Preparación del sustrato e inoculación
- 7 Incubación
- 8 Fructificación
- 9 Pacas de setas
- 10 Donde cultivar las setas
- 11 Que hacer con los residuos





Por qué cultivar setas

Razones para cultivar setas

¿Te gustaría cultivar algo diferente?

¿Qué no necesite tierra, sino un pequeño espacio sombrío y húmedo?

¿Qué puedas verlo crecer a un ritmo que nunca has visto en ningún vegetal?

¿Qué en 3-4 semanas ya tengas la primera cosecha?

¿Qué puedas recolectar un alimento saludable con el que prepares deliciosos platos?

Pues todo esto lo puedes conseguir con un cultivo de setas.





Qué son las setas

La parte aérea de un hongo

Las setas son la parte fructífera de un hongo.

De forma más correcta, son las estructuras por donde el hongo libera sus esporas (sus células sexuales)

Si paseas por un bosque en otoño, después de las primeras lluvias, podrás observar setas el suelo o en troncos en descomposición. El hongo suele estar oculto, bajo la hojarasca del bosque o en el interior de la madera.

El hongo forma una tupida red de hilillos blancos que se conoce como micelio.

Lo que tienes que tener en cuenta es que los hongos no son plantas. A diferencia de las plantas no pueden fabricar la energía que necesitan a partir de la luz solar. Necesitan obtener su alimento de otros seres vivos, bien sea animales o vegetales.





Propiedades nutricionales de las setas

Una fuente de nutrientes

Las setas son una fuente de nutrientes beneficiosos para la salud. De hecho, están consideradas como superalimentos.

Con un contenido proteico elevado, podrían sustituir a la carne en las dietas vegetarianas. Son ricas en fibras y bajas en calorías, grasas y colesterol. Contienen antioxidantes como el Selenio y el Glutathion, sustancias que protegen del daño celular y reducen el riesgo de inflamación.

Algunos estudios indican que las setas son una fuente de un potente antioxidante llamado ergotioneina (ERGO), que también está presente en los frijoles rojos, el salvado de avena y el hígado. Las setas también contienen precursores de la vitamina D, necesaria para el metabolismo del calcio y la respuesta inmune.





Las setas cultivables

Solo se pueden cultivar unas pocas especies

No todas las setas son comestibles. Dentro del grupo de las comestibles, solo unas pocas son cultivables.

Algunas de las más apreciadas (como el Boletus), las producen hongos que deben estar en simbiosis con las raíces de las plantas de un bosque.

Dentro de las setas cultivables, la más conocida es el champiñón. El champiñón no es una seta que nos interese cultivar- al menos a pequeña escala.

La producción de champiñón se realiza en grandes explotaciones, con un elevado grado de mecanización y una inversión considerable.

Las economías de escala de estas grandes explotaciones les permiten vender a unos precios muy bajos (en torno a 2€/ kg).

Estos precios no resultarían rentables para un pequeño productor.

Las principales setas comestibles que pueden ser rentables desde el punto de vista de un pequeño productor son:

- La seta de ostra (Pleurotus Ostreatus)

- La seta de cardo (Pleurotus Eryngii)

- Shiitake (Lentinula Edodes)

Existen más variedades de setas que pueden ser cultivados a pequeña escala, pero estas son las más comercializadas en Europa.





Etapas del cultivo de setas

Un cultivo de 3 etapas

Cada especie de seta requiere unos sustratos y condiciones de cultivo diferentes.

Este curso está orientado hacia el cultivo de Seta de Ostra.

Podemos dividir el cultivo de setas en 3 fases:

1. Preparación del sustrato e inoculación
2. Incubación
3. Fructificación y recolección

Cada etapa debería hacerse en un lugar diferente.

La primera y segunda fase pueden hacerse en cualquier pequeña habitación o local interior en condiciones normales de humedad.

Para la tercera etapa hace falta una estancia con una humedad elevada (85-90%)



1.-Preparación del sustrato e inoculación

Mezclamos los ingredientes para preparar el sustrato donde crecerá el hongo.

En la seta de ostra se suele utilizar paja de cereales.

Aunque el hongo de la seta de ostra puede crecer en casi cualquier resto vegetal (incluido borras de café), la paja de cereales es abundante y barata por lo que es un material rentable para cultivar setas.

La paja de cereales puede estar en forma de pellets.

El material empleado como sustrato se suele pasteurizar para eliminar una parte de los contaminantes que pudiesen tener. Luego, al sustrato pasteurizado se le inocula el micelio, que viene en forma de semillas de cereales incubadas con el hongo de la seta de ostra.

Aparte de la paja de cereales, se suelen emplear aditivos minerales para que el micelio crezca con mayor vigor.



2.-Incubación

Durante la incubación el micelio va extendiéndose por el sustrato. Las bolsas con el sustrato inoculado las meteremos en un sitio oscuro a temperatura ambiente (entre 16 y 28 °C) durante 15-20 días. El micelio durante el crecimiento desprende calor, por lo que las bolsas deben estar bien ventiladas.

Es importante que el interior de la bolsa no llegue a los 37°C, pues el micelio podría morir. Asimismo, en esta etapa nos daremos cuenta si algo va mal, pues la bolsa desprenderá mal olor si el sustrato está contaminado por otros hongos o bacterias. Cuando el hongo ya tiene colonizada completamente la bolsa, es el momento de pasarla a fructificar.



3.-Fructificación

Los principales factores que desencadenan la fructificación son la exposición del micelio al aire fresco, la luz y la humedad. De ellos, quizás el más difícil de conseguir sea mantener una humedad elevada.

Por ello, la principal herramienta de trabajo del cultivador de setas es un higrómetro.

Las bolsas ya colonizadas por el micelio se ubican en un sitio húmedo (85-90 % de humedad) y con iluminación artificial (o algo de luz solar indirecta)

En 5-7 días podemos ver como surgen pequeños bultos del saco de micelio.

Estos bultos son los precursores de las setas (primordios) y crecen tan rápido que en unos días tienes las setas completamente desarrollada.



Pacas de setas listas para cultivar

Puedes ahorrarte las 2 primeras fases del cultivo si compras las pacas de setas listas para cultivar.

No necesitas buscar y preparar el sustrato de crecimiento.

Tampoco tendrás que esperar por la etapa de incubación.

Las pacas de setas pesan 10 kg y están listas para fructificar.

Todo lo que tienes que hacer es practicarle un corte a la bolsa y colocarla en un sitio húmedo con algo de luz.

En solo 10 días puedes tener una magnífica cosecha de setas.



Donde cultivar las setas

Para fructificar el hongo requiere aire fresco, algo de luz ambiental (nunca luz solar directa) y mucha humedad (85-90%).

Para que al hongo le llegue el aire fresco basta con practicar un corte de 20-30 cm en la bolsa.

La luz ambiental se puede conseguir en un patio sombrío o en un sótano con una luz fluorescente.

Lo más difícil de todo es mantener una humedad ambiental elevada.

Para saber si lo hacemos bien, deberíamos dotarnos de un higrómetro .

Se puede conseguir una humedad elevada si colocamos los sacos en un espacio cerrado en el que podamos mojar el interior de las paredes varias veces al día.

Si cosechas muy pocos sacos incluso un mini-invernadero te sirve.

No es conveniente que mojes las setas.

Aumenta la superficie de evaporación en el invernadero forrándolo interiormente con malla de sombreo.



Que hacer con los residuos

Puedes sacarle una segunda cosecha a la paca de setas si continúas manteniendo las condiciones de fructificación durante 2 semanas más. Cuando hayas recolectado la segunda cosecha no tires el contenido del saco al contenedor de basura.

El micelio que queda en el saco junto con la paja parcialmente degradada constituyen un magnífico compost.

Retira la bolsa plástica y pon el contenido al pie de árboles o arbustos para añadirle materia orgánica al suelo.

Si te dedicas a la lombricultura, verás que a las lombrices de tierra les encanta el micelio.

Si lo haces en invierno, no te sorprendas si siguen creciendo setas .



Cultivar Setas

Este Curso de Cultivo de Setas gratis es solo el inicio.
Si estás interesado en ampliar conocimientos, mira
nuestro [Curso Online de Cultivo de Setas](#)

IR AL CURSO ONLINE



setascanarias.com

Semillas, Sacos y Kits de Cultivo

info@setascanarias.com

COMPARTE

