

# PEQUENO GUIA PARA A PRODUÇÃO DE COGUMELOS EM CASA



Os cogumelos-ostra (ou shimeji) são uma variedade de cogumelo com grande riqueza nutricional, que podem ser cultivados em nossas casas para serem consumidos frescos, secos ou em conserva. E como fazer isso em casa? Primeiro lendo esse guia, é claro! ;)

BREVE ÍNDICE: INTRODUÇÃO / SUBSTRATO / PASTEURIZAÇÃO / INOCULAÇÃO /  
INCUBAÇÃO / INDUÇÃO / FRUTIFICAÇÃO / COLHEITA / BENEFÍCIOS E  
CONSERVAÇÃO DE FUNGOS / UMA RECEITA PREFERIDA DE ALGUÉM <3 / FIM

# PEQUENO GUIA PARA A PRODUÇÃO DE COGUMELOS EM CASA

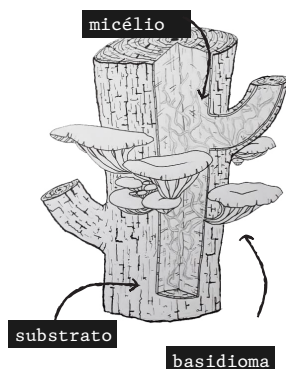
Este pequeno guia é um convite para se **divertir e descobrir o fantástico mundo dos fungos**. Há tempos que existe a necessidade de compartilhar, de maneira simples, a técnica de cultivo de cogumelos, para que essa informação esteja disponível a qualquer pessoa que tenha a vontade de realizá-la.

É preciso estar atento, conhecer os cogumelos em cada etapa e experimentar muito. É recomendável anotar todos os detalhes do que vai acontecendo ao cultivo (uma espécie de “diário do fungo”).

É importante saber que os fungos não são plantas, nem animais. São **organismos completamente diferentes**.

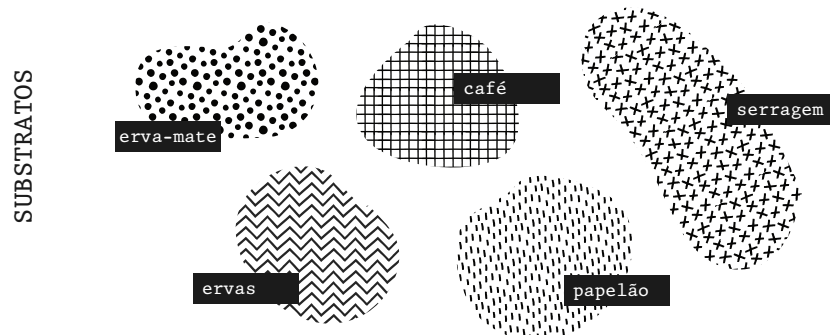
O micélio é o componente principal dos fungos, formado por **hifas** que são células tubulares muito fininhas. Os **basidiomas** são as estruturas que vemos, que chamamos de cogumelos. E o **substrato** é o local onde o fungo se desenvolve e a fonte de alimentação do mesmo.

Os **cogumelos-ostra** são fungos que crescem naturalmente sobre a madeira, e assim os substratos utilizados devem ser similares a mesma.



## 1 Substrato particulado:

Existem basicamente duas técnicas para o cultivo de cogumelos: o cultivo em troncos e o cultivo em substrato particulado. Nesse caso, vamos realizar o **cultivo em substrato**, que é a forma mais simples para se cultivar em casa. Para tanto, utilizaremos substratos tais como: serragem, erva-mate, borra de café, restos de podas, pasto seco, restos de ervas secas, papelão (bandejas de ovos), cascas de grãos (girassol, amendoim, noz), etc. O ideal é começar com serragem, e que preferencialmente não seja de pinheiro ou outra madeira resinosa.



## 2 Pasteurização:

Uma vez selecionado o substrato, devemos realizar um processo de pasteurização para **diminuir a carga microbiana** contida no substrato e adicionar água.

A forma mais simples de realizar esse processo é ferver o substrato em uma panela grande contendo água, durante 1 hora e meia (também pode ser realizado na panela de pressão).

1 a 3 h.



Uma vez que o substrato foi fervido, deve ser escorrido em algum coador ou peneira. O **substrato deve ficar úmido, porém não pode estar pingando**.

Assim, esse processo pode demorar entre 1 a 3 horas, dependendo do substrato. A temperatura ao finalizar o processo não pode ser superior a 30° C.

## 3 Inoculação:

Esse processo implica em **colocar o micélio\* em contato com o substrato**.

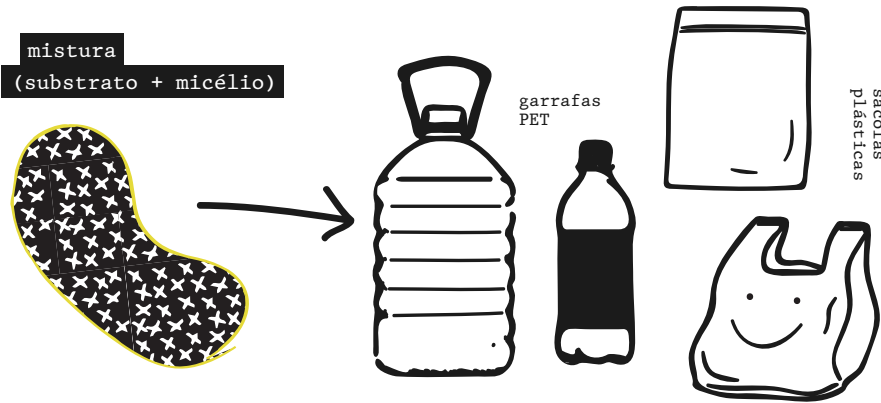


Para realizar a inoculação, devemos estar seguros de que **não existem contaminantes** no local, nas superfícies ou nos elementos que serão utilizados. Para garantir isso, devem ser limpos com água sanitária ou álcool.

\* “SEMENTE”, “SPAWN” ou INÓCULO: se trata do grão (de aveia, trigo ou sorgo) colonizado pelo micélio da espécie fúngica que queremos cultivar. Isso geralmente é produzido em laboratório, já que são necessárias condições muito controladas. Existem produtores de inóculo que trabalham com várias espécies de fungos.

Uma vez limpo o local, o substrato é colocado em uma superfície e misturado com o inóculo (**100g de inóculo para cada kilo de substrato**).

A mistura é então colocada em sacolas ou **recipientes rígidos que tenham mais de 2 litros de volume** (caso sejam utilizados recipientes rígidos, é necessário fazer orifícios para que o micélio possa respirar e é por onde sairão os cogumelos).

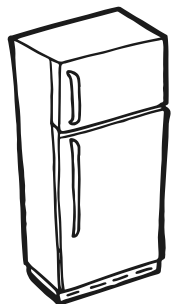


#### 4 Incubação:

Os recipientes contendo a mistura devem ser colocados em um local limpo, com ventilação e escuro. Durante essa etapa, o micélio do shimeji cresce, colonizando o substrato.

Se os recipientes forem translúcidos, será mais fácil de visualizar e acompanhar o crescimento do micélio. **Depois de 20 dias** (pode ser menos tempo, dependendo da cepa e da temperatura), **o fungo terá colonizado todo o substrato ;)**.

#### 5 Indução:



Para que o fungo comece a produzir cogumelos, é possível dar um **choque térmico** deixando o recipiente 12h na geladeira. Caso já hajam primórdios (pequenos cogumelinhos crescendo) antes da indução, se recomenda deixar que eles se desenvolvam, retirá-los, e para a segunda leva, realizar a indução antes que apareçam os mesmos.

12h de geladeira

#### 6 Frutificação:

Nesta etapa, é necessário **criar um ambiente controlado para que os cogumelos se desenvolvam**. Podem ser utilizados diferentes tipos de estruturas, como estufas ou câmaras de cultivo caseiras que permitam, principalmente, manter a umidade do ambiente. Para criar um ambiente mais úmido, é possível utilizar borrifadores manuais de água ou umidificadores de ambientes.

Este processo pode demorar até 10 dias, mas no geral é mais rápido.

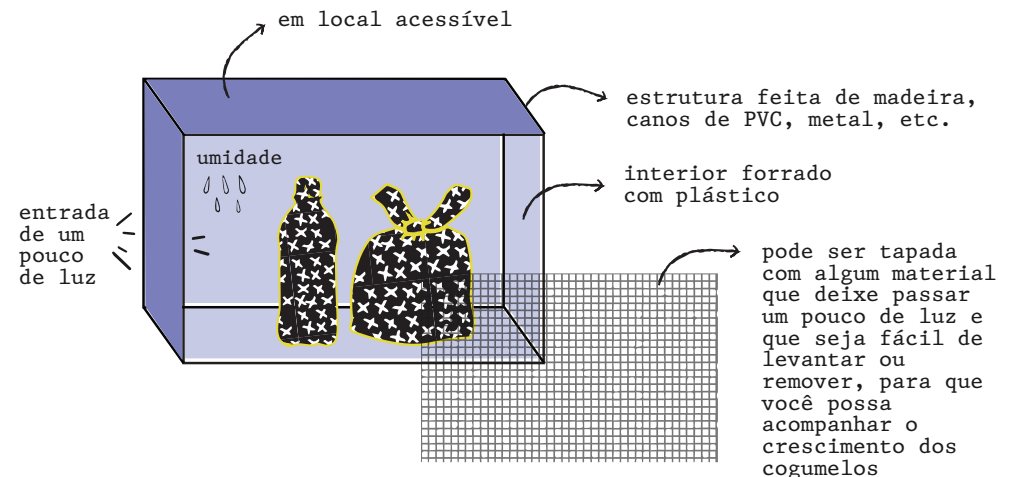
#### RECOMENDAÇÕES PARA CONSTRUIR UMA CÂMARA DE CULTIVO CASEIRA

> Colocar a câmara em um local na sombra, evitando luz direta do sol, e onde não haja corrente de ar (para que a umidade permaneça dentro da câmara).

> É importante que a câmara fique em um local acessível, para que possa ser visitada várias vezes ao dia.

> Quanto menor for a câmara, mais fácil será controlar as condições de produção dos cogumelos.

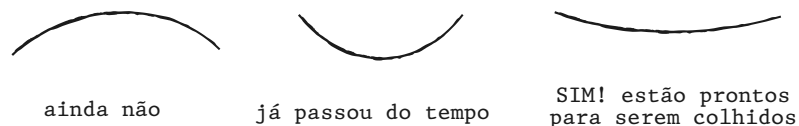
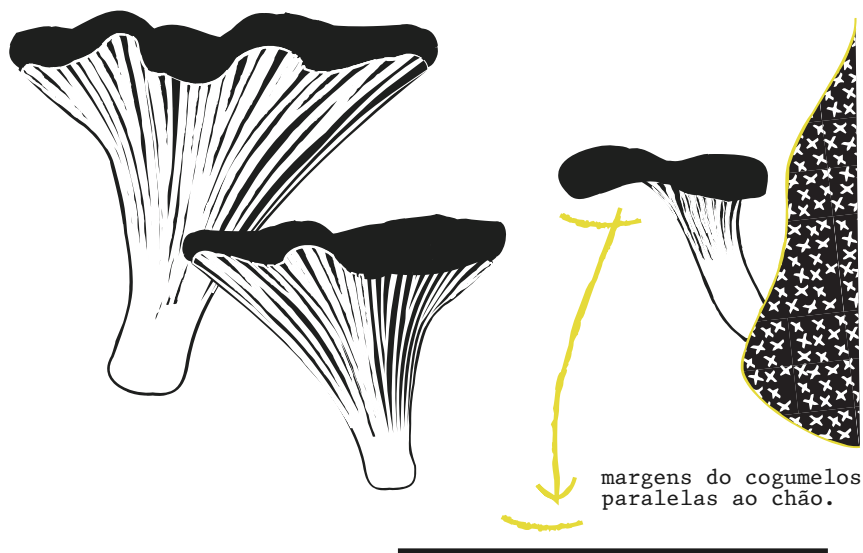
> A estrutura pode ser de madeira, metal, plástico, ou qualquer outro material que permita a forração das paredes internas. As paredes devem permitir a passagem de um pouco de luz, manter a umidade do ambiente interno, e ser as mais lisas possíveis, para controlar contaminações.



7

## Colheita:

Os cogumelos devem ser coletados antes que comece a esporulação. Para isso, devemos observar as margens dos cogumelos. Quando estiverem paralelas ao chão, os cogumelos já estão prontos para serem colhidos!



## Benefícios do consumo de fungos :)

Os fungos têm muitas proteínas, possuem todos os **aminoácidos essenciais, muitas vitaminas e minerais**. Além do mais, possuem **propriedades medicinais**.

Uma das mais importantes é a regulação do sistema imunológico através de substâncias chamadas beta-glucana. O shimeji, em especial, possui lovastatina, uma substância utilizada na diminuição do colesterol. É uma fonte importante de selênio, um poderoso antioxidante. Também foram encontradas nesses fungos substâncias que possuem um efeito hepatoprotetor.

## CONSERVAÇÃO:

> **Frescos:** se os cogumelos forem coletados no tempo e de forma correta, podem ser guardados na geladeira durante 10 a 15 dias. Devem ser guardados em recipientes plásticos tampados para impedir a desidratação.

> **Secos:** para secar os cogumelos, estes devem ser dispostos separadamente sobre uma superfície onde haja corrente de ar, porém não diretamente ao sol. Abaixo dos cogumelos, podem ser colocadas folhas de jornal para favorecer o processo.

> **Congelados:** se recomenda pré-cozinhar antes de congelar, para que os cogumelos não percam a textura.

> **Conservas:** podem ser preparados com qualquer receita de escabeche ou de conserva de legumes.



## Uma receita preferida <3

### // Milanesa de shimeji //

Separar o shimeji em cogumelos individuais, passar na farinha, depois no ovo batido e finalmente na farinha em rosca. Nos ovos batidos, podem ser acrescentados alho e salsinha, e na farinha em rosca, gergelim. Não fritar! Os cogumelos absorvem muito óleo. Grelhar ou cozinhar no forno.

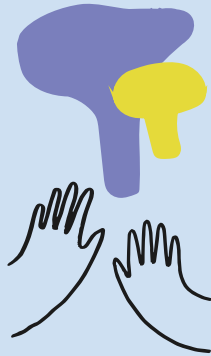


Vamos pensar... o que aconteceria se pudéssemos **gerar comida a partir de resíduos utilizando organismos degradadores?**

Os fungos reciclam a matéria orgânica, transformam substâncias complexas em substâncias mais simples e assimiláveis. Esse é o papel deles nos ecossistemas. Os fungos são aliados de outros organismos, acompanhando os ciclos dos nutrientes.

Fica aqui aberto o convite para **incorporá-los de maneira conciente em todas as nossas atividades.**

EXPERIMENTE / REGISTRE /  
PRODUZA O SEU PRÓPRIO ALIMENTO /  
E COMPARTILHE ESSE MATERIAL :)



## PEQUENO GUIA PARA A PRODUÇÃO DE COGUMELOS EM CASA

\* SOBERANIA ALIMENTAR \*

Este guia foi escrito durante **abril/maio 2020** através de intercâmbios virtuais entre Córdoba e Bariloche. É uma proposta escrita e editada por **Leti Terzzoli** ([leterzzoli@gmail.com](mailto:leterzzoli@gmail.com) - [@pro.funga](https://www.instagram.com/pro.funga)), com design e ilustrações de **Agus Massello** ([agustinamassello@gmail.com](mailto:agustinamassello@gmail.com) - [@psychotiffany](https://www.instagram.com/psychotiffany)). É um convite para entrar em contato com o mundo dos fungos e experienciar com eles, incorporando-os na nossa dieta.

\* Se foi útil, **socialize com outros este material!** Se registrar o processo com fotos, compartilhe >> **#profunga @pro.funga**



# PROFUNGA

\* Se quiser saber mais sobre o mundo dos fungos, visite [www.hongos.ar](http://www.hongos.ar) > **Hongos de Argentina**



Texto original em espanhol. Tradução para o português por **Larissa Trierveiler Pereira**.

### **Bibliografia:**

- > Manual del Cultivador de Hongos I: Cultivo del Hongo Ostra - MushWorld
- > Growing Gourmet & Medicinal Mushrooms - Paul Stamets