

# Kit Iniciante

## Contém

1,3 litro de vermiculite  
220 gramas de farinha de arroz  
5 caixas com filtro (325 ml)  
3 sacos com filtro pequenos  
1 par de luvas esterilizadas  
1 seringa de esporos de *psilocibo cubensis* 'golden teacher'  
manual

## Outros materiais necessários

- Panela de pressão (uma panela normal que possas fechar bem também serve, mas não é preferível)
- Água
- Fita-cola
- Álcool (ou outro desinfetante)
- Isqueiro (ou fogão a gás)
- Folha de alumínio
- Borrifador

## Introdução

Este kit iniciante introduz-te facilmente ao cultivo caseiro de cogumelos. Este guia dá-te uma breve e clara explicação sobre como cultivares os teus primeiros cogumelos caseiros.

Muitas pessoas concordam que o método de cultivo mais fácil do *psilocibo cubensis* é com o bolo de farinha de arroz. Este método também se chama PF TEK, baseado no pseudónimo da pessoa que o inventou ("Psilocybe Fanaticus"). Este kit de cultivo ensina-te este método com algumas alterações.

Uma vez sabendo bem os princípios básicos, podes fazer as tuas próprias experiências. Em breve serás um perito no cultivo de cogumelos! Cultivar cogumelos não é muito difícil. Mas há uma regra essencial: a esterilização. Um ambiente e um modo de trabalho limpos são vitais no cultivo de cogumelos.

### **Preparação das caixas com filtro e do substrato**

(Ainda não é importante trabalhares num ambiente esterilizado)

Começa por fazer 4 buracos pequenos nas tampas das 5 caixas. Estes pequenos buracos serão necessários mais tarde para a inoculação com as seringas.

Agora podes começar a preparar o substrato. Mistura 1 litro de vermiculite e a farinha de arroz muito bem. Junta-lhes 500 ml de água e volta a misturar bem. Enche as caixas com filtro com o substrato, deixando-o bastante solto; o micélio precisa de espaço para se desenvolver. Deixa cerca de 0.5 a 0.75 cm de espaço livre na parte de cima das caixas. Limpa o topo das caixas com um lenço de papel, e enche o espaço livre com a vermiculite que sobrou.

Fechas as caixas com as tampas, e certifica-te que estão totalmente fechadas (excepto os 4 buracos, claro). Embrulha as caixas numa folha de papel de alumínio dobrada ao meio.

Chegou a altura de esterilizares o substrato. As bactérias presentes morrerão quando as aqueceres. Deita alguns centímetros de água na panela de pressão (não deixes evaporar com a fervura!). Coloca as caixas com filtro dentro da panela e esteriliza-as durante 45 minutos a 15 lb/pol<sup>2</sup> (libra por polegada quadrada). Podes usar uma panela normal com uma tampa que feche bem, mas infelizmente isto não garante a destruição total de todas as bactérias. Se usares uma panela normal esteriliza as caixas durante 90 minutos.

### **Inoculação**

Agora deves começar a trabalhar num ambiente muito limpo. O melhor é uma casa de banho limpa. Usa as luvas e a máscara e borrifa a casa de banho com desinfetante.

Retira as caixas da panela após terem arrefecido completamente. Depois de esterilizado o substrato demora pelo menos duas horas a arrefecer. Não sejas impaciente. Um substrato demasiado quente pode matar os esporos de cogumelos e todas as preparações serão em vão.

Antes de inoculares os bolos de farinha de arroz tens de esterilizar a agulha da seringa. Aquece-a com um isqueiro (ou no fogão a gás) até que obtenha um brilho vermelho. Deixa a agulha arrefecer totalmente durante 20 a 30 segundos.

Depois da agulha arrefecer, agita a seringa muito bem para os esporos se espalharem dentro dela. Retira a folha de alumínio das caixas e inocula-as com a seringa de esporos através dos 4 buracos na tampa. Deves ver a água de esporos descer pela caixa. 1 a 2 ml de água de esporos por caixa deve ser mais que suficiente. Após a inoculação, fecha os 4 buracos com um pouco de fita-cola (ou, melhor ainda, uma gota de cola quente aplicada com uma pistola de cola).

Coloca as caixas inoculadas num sítio limpo, quente e completamente às escuras. A temperatura ideal é de 27 a 28 °C. Um armário por cima do frigorífico, por exemplo, é um bom sítio. O frigorífico produz calor na parte de trás e o ar quente sobe sempre. Também podes usar um aquecedor. Se a temperatura estiver apenas alguns graus mais baixa não é grave, embora possa atrasar um pouco o crescimento. Por agora resta-te esperar, pois os esporos precisam de tempo para germinar e desenvolverem.

## **Crescimento**

3 a 5 dias após inoculares as caixas aparecerão pequenos pontinhos brancos no bolo. Estes são os esporos de cogumelo que germinaram e se transformaram em micélio. 2 a 3 semanas depois, o bolo de farinha de arroz estará totalmente branco.

Quando isto acontecer podes passar ao próximo passo importante. É tempo de expores o micélio às condições de crescimento. Isto quer dizer que o expões ao ar fresco, luz e temperaturas mais baixas. A mudança destes três factores vai fazer com que o micélio forme cogumelos. Por isso retira as tampas das caixas e borrifa-as com água uma só vez. Coloca as caixas num saco com filtro (duas caixas cabem dentro de 1 saco) e borrifa também o interior do saco com um pouco de água. Finalmente, coloca as caixas num quarto com luz solar. Certifica-te que não estão expostas à luz solar directa. A temperatura ideal é entre 20 e 22 °C. É importante que o nível de humidade esteja sempre alto. Se vires gotas de água dentro do saco o nível de humidade está bom. Se não vires estas gotas borrifa o interior do saco com mais um pouco de água (abre apenas um pouco o saco, para o manteres esterilizado).

Após 1 a 2 semanas aparecerão as primeiras cabeças de alfinete. A partir deste momento o crescimento pode ser muito rápido. Dentro de poucos dias os primeiros cogumelos podem já ter atingido o tamanho adulto.

## **Colheita**

Chegou o momento preferido do agricultor; a colheita dos seus próprios cogumelos caseiros. A melhor altura para a colheita é quando o cogumelo está quase a abrir a capa. Segura na parte de baixo do cogumelo com o indicador e o polegar. Torce cuidadosamente o caule e tenta colher a maior parte possível do cogumelo. Remove todos os bocadinhos de bolo agarrados ao cogumelo.

## **Dicas & Truques**

- Depois de colheres os cogumelos borrifa a caixa com o substrato e coloca-a novamente dentro do saco e num quarto com luz solar. Há grandes possibilidades de conseguires uma segunda colheita. Até é possível que consigas uma terceira colheita!
- Desaconselhamos a colheita de cogumelos de um bolo que tenha sido infectado por uma bactéria ou fungo. Podes identificar a infecção quando o bolo (ou uma parte dele) se tornou cor-de-rosa, verde ou castanho claro. Se começar a cheirar mal, isto também quer dizer que o bolo pode estar infectado.
- Claro que não tens de inocular todas as caixas ao mesmo tempo. É melhor experimentares primeiro com 1 ou 2 caixas, para que possas corrigir erros que tenhas cometido na primeira inoculação. Divide a vermiculite e a farinha de arroz em quantidades iguais e guarda-as (a seco, não mistures com água) para usares quando quiseres. Se usares parcialmente a seringa de esporos podes tapar a agulha novamente com a tampa, e colocar a seringa dentro do saco com fecho para usares mais tarde sem qualquer problema. Não te esqueças de esterilizar a agulha e agitar a seringa novamente antes de a usares!

### **Aviso legal**

*O método descrito acima neste manual é para fins educativos apenas. Em muitos países o cultivo de cogumelos psilocibinos é ilegal. O comprador assume a responsabilidade de verificar o estatuto legal do produto no país para onde encomendou o mesmo. Não pretendemos estimular o uso ilegal dos nossos produtos. Não podemos aceitar nem aceitaremos quaisquer responsabilidades.*