

Estos son los elementos que necesitarían para comenzar el cultivo 😊 :

- 1- Vasos o frascos de vidrio
- 2- Papel aluminio (del grueso en lo posible)
- 3- Cinta de embalaje o alguna que pegue bien
- 4- Arroz integral o yamani, o maíz pisingallo

Elementos de farmacia:

- 1- Alcohol
- 2- Cinta micropore o de papel

Para esterilizar: lo mejor es olla a presión pero si no tenés, se puede realizar con una olla común!.

Eso en principio, durante la 1er etapa. **Consejo:**
ARRANQUEN YA CON LA 1ER ETAPA!!! Que no necesitan mucho y luego irán consiguiendo todo lo otro!!!

Esos vasos necesitan entre 24 y 28 grados de temperatura (aunque a partir de los 18 crecen, pero más lento), así que algunas personas ya viven en lugares calurosos, o sino pueden ir en algún lado de la casa que tengan calentito (ej cerca de estufa, arriba del calefón, termotanque etc). Y sino un calentador de

pecera soluciona todo. Lo otro se puede ir consiguiendo después, que va a ser:

1- Tupperes, o recipientes (que es donde van a crecer los hongos) hay quienes se construyen una fructificadora con bidones de agua...o improvisan con lo que tienen. Es importante la creatividad y el reciclaje :)

3- Algún modo de darles calor y humedad. El mejor es comprando un calentador de pecera. Pero sino los pueden rociar con un rociador con agua mineral y darles calor con otro medio que tengan como los que les mencionamos arriba.

Sustratos más recomendados: Fibra de Coco, o Hummus + Vermi , los pueden combinar, o sino compost casero