

Cultivo de hongos: realizarán en San Rafael un taller sobre producción, gastronomía y salud

23/05/2026



El cultivo de hongos comestibles y adaptógenos gana cada vez más espacio como alternativa productiva, gastronómica y vinculada al bienestar. En ese contexto, INTA Rama Caída junto a Fungi Art organizarán en San Rafael un Taller de Producción de Hongos con enfoque doméstico, destinado a quienes quieran iniciarse o profundizar conocimientos sobre esta práctica.

La capacitación se realizará el viernes 19 e junio de 18:30 a 21:30 en la sede de INTA Rama Caída y abordará distintas etapas del proceso productivo, desde la preparación de sustratos hasta la cosecha y post cosecha.

Durante el encuentro se trabajará sobre introducción al reino fungi, buenas prácticas de manufactura (BPM), bioseguridad en el hogar, esterilización, pasteurización, incubación, fructificación y prevención de contaminaciones, aspectos clave

para el cultivo en espacios reducidos.

GASTRONOMÍA Y BIENESTAR

Uno de los ejes más llamativos del taller estará vinculado a los hongos utilizados en gastronomía y bienestar. Entre ellos aparecerán variedades ampliamente conocidas como gírgolas, shiitake y pholiota, además de especies adaptógenas que en los últimos años despertaron fuerte interés por sus propiedades.

Entre ellas se encuentra el reishi, popularmente denominado “el hongo de la inmortalidad”, asociado a la relajación, reducción de ansiedad y fortalecimiento del sistema inmune. También se abordará la melena de león, vinculada a la memoria, concentración y neurogénesis; el cordyceps, utilizado por sus propiedades relacionadas al rendimiento físico y la oxigenación; y la ashwagandha, considerada uno de los adaptógenos más utilizados para combatir el estrés y equilibrar el cortisol.

Desde la organización explicaron que la propuesta busca acercar herramientas técnicas y experiencias prácticas para quienes deseen desarrollar pequeños cultivos domésticos o generar emprendimientos vinculados a la producción sustentable y la alimentación saludable.

El cierre de la jornada incluirá una degustación de gírgolas y un espacio de intercambio entre participantes y capacitadores.

El valor del taller es de 40 mil pesos y los cupos son limitados. Las inscripciones se realizan de manera online mediante formulario digital:

<https://docs.google.com/forms/d/1FWJU403T12AqjeLc3MKyJS4CIL1RKq6P2-iygxYt9Jk/preview>