

San Isidro Fungi

GUÍA SAN ISIDRO FUNGI

Melena de León

Qué es, cómo se ve y cómo se cultiva

Edición noviembre 2026 · sanisidrofungi.cl

Melena de León: qué es, cómo se ve y cómo se cultiva

Por el equipo de San Isidro Fungi · Noviembre de 2026 · 7 min de lectura

La Melena de León es un hongo comestible que no se parece a los demás. No tiene sombrero ni pie: crece como una cascada de espinas blandas. Aquí te contamos cómo reconocerla, qué necesita para crecer y cómo acompañar su cultivo en casa.

Un hongo, no una planta ni una flor

Aunque muchas personas la buscan como planta, hierba o flor, la Melena de León es un hongo. Su nombre científico es *Hericium erinaceus* y pertenece a la familia Hericiaceae, dentro del orden Russulales.[2]

Como todo hongo, no tiene raíces, hojas ni flores. Lo que vemos y cosechamos es el cuerpo fructífero. El resto del organismo es el micelio, una red de filamentos muy finos que vive dentro de la madera.

Melena de León

Su nombre común en español. También se escribe "melena del león".

Lion's mane

Su nombre en inglés, muy frecuente en libros y recetas.

Yamabushitake

Su nombre en Japón. En China se le conoce como *houtou*.[2]



Melena de León en su ambiente natural. Foto: Henk Monster, CC BY 3.0.

Cómo se ve la Melena de León

Forma un solo racimo de espinas blandas que cuelgan desde una base firme. Suele ser blanca, y con la edad puede tomar tonos amarillos o cafés.[1] Esas espinas parecidas a una melena le dan su nombre.

1. **Joven:** un bulto compacto, blanco o con tonos rosados.
2. **En desarrollo:** empiezan a formarse las espinas colgantes.
3. **Madura:** espinas visibles, cuerpo firme y bien formado.
4. **Pasada:** se vuelve amarillenta y luego café.

Este artículo habla de cultivo, no de recolección. No sirve para identificar hongos silvestres ni para saber si un ejemplar encontrado en la naturaleza es comestible.

Cómo crece: de la madera a la cascada de espinas

En la naturaleza crece sobre maderas duras, como roble y haya.[1] Por eso nuestro cultivo se hace sobre chip de roble, y no sobre paja como el hongo ostra.[4]

ETAPA 1

Colonización

El micelio avanza por el sustrato y lo ocupa. En un kit, esta etapa ya viene hecha desde el laboratorio.

ETAPA 2

Primeros brotes

Con aire fresco, humedad y luz indirecta, aparecen bultos compactos en el corte.

ETAPA 3

Fructificación

El bulto crece y forma sus espinas colgantes, hasta llegar al punto de cosecha.

Un detalle que sorprende: el micelio de Melena es fino y poco visible. Es normal que un bloque colonizado no se vea tan blanco como uno de hongo ostra.[4]

Cómo cultivar Melena de León en casa

La forma más simple de empezar es con un bloque ya colonizado. Este es el protocolo que usamos para nuestro kit de aproximadamente 2 kg sobre chip de roble.[4]

TEMPERATURA

16 a 21 °C

Evita superar los 24 °C y los cambios bruscos. Con frío crece más lento.

HUMEDAD

85 a 90 %

Humedad en el ambiente, no agua sobre el hongo.

LUZ Y AIRE

Luz indirecta

Luz de día suave y aire que se renueva, sin viento directo.

Son referencias prácticas para nuestro kit, coherentes con el rango general de 80 a 95 % de humedad para la mayoría de los hongos cultivados.[3] Si la etiqueta de tu lote indica otra cosa, sigue la etiqueta.

Paso a paso

1. **Revisa el kit al recibirlo.** Tómale fotos por todas sus caras y conserva la bolsa y la etiqueta del lote.
2. **Elige el lugar antes de cortar.** Fresco, con luz indirecta y lejos de estufas, sol directo y corrientes.
3. **Limpia.** Lava tus manos y limpia el cuchillo o bisturí con alcohol al 70 %. Deja que se seque.
4. **Haz una sola X de 3 a 4 cm.** En una cara lateral, corta solo el plástico y deja las solapas puestas. Orienta el corte a un espacio libre: la Melena crece hacia afuera y hacia abajo.
5. **Rocía el ambiente, no el hongo.** Revisa mañana y tarde. Como punto de partida, 2 a 3 veces al día con bruma fina, desde unos 40 cm, hacia el plástico cercano o las paredes.
6. **Si el aire es seco,** cubre el kit con una bolsa transparente holgada y perforada. Nunca la cierres herméticamente.
7. **No remojes el bloque antes de la primera cosecha.** Llega con la humedad que necesita.

Cuánto tarda

Día 0
Corte en X y comienzo del riego.

Día 7 a 18
Aparecen bultos compactos en el corte.

7 a 14 días más
El bulto crece y desarrolla sus espinas.

Cosecha
Espinas formadas, de unos 0,5 a 1 cm.

Son plazos orientativos, y dependen de la temperatura y la humedad de tu casa. Guíate por el aspecto del hongo, no por una fecha.

Qué significa lo que observas

Lo que observas	Qué revisar o hacer
Tonos rosados	Frecuente con temperaturas frescas en brotes jóvenes. No es moho y suele aclararse al madurar.[4][5]
Amarillo y seco	Falta humedad o el hongo ya maduró. Si está formado, cosecha. Si no, sube la humedad del ambiente sin empapar el hongo.
Forma de coral o alargada	Falta aire fresco. Ventila más y mantén la humedad.
Café oscuro o naranjo, húmedo y blando	Exceso de agua o cosecha tardía. Esas partes no se consumen: córtalas y deja de mojar el cuerpo.
Sin brotes después de 18 días	Revisa temperatura, humedad y aire. Envíanos fotos antes de hacer más cortes o remojar.



Melena de León joven con tonos rosados, en el laboratorio San Isidro.

Cuándo pedir ayuda: si ves moho verde, azul o negro que se extiende, zonas viscosas, mosquitas o un olor agrio, aísla el kit, no sigas abriendo la bolsa y no consumas la cosecha. Fotografía el bloque y escríbenos.

Cuándo cosechar y cómo cocinarla

Está lista cuando el cuerpo se ve firme y bien formado, y sus espinas miden alrededor de 0,5 a 1 cm. Cosecha antes de que amarillee o se vuelva café, y apenas notes un polvillo blanco de esporas bajo el hongo.[4]

- ✓ **Cosecha:** sujeta la base y corta al ras con una herramienta limpia, o desprende con un giro suave sin aplastar.
- ✓ **Conserva:** en el refrigerador, en bolsa de papel o en un envase que respire. El plástico cerrado la deteriora.
- ✓ **Limpia:** con un paño húmedo. Absorbe agua con facilidad, así que evita remojarla.[6]
- ✓ **Cocina:** córtala y dórala en sartén con mantequilla o aceite.[6] También funciona en sopas, salsas y guisos.
- ✓ **Consume:** dentro de pocos días y siempre cocinada. Si es tu primera vez, parte con una porción pequeña.[4]


Melena de León deshidratada. Foto: Fumikas Sagisavas, CC0.

Después de cosechar, retira los restos sueltos sin excavar el bloque y sigue con humedad y aire como antes. Una nueva oleada puede aparecer en 2 a 3 semanas o más. Suele ser más pequeña y no está asegurada.[4]

Dos formas de conocerla

PARA CULTIVAR

Kit de Melena de León 2 kg

Bloque de chip de roble ya colonizado y listo para fructificar, con guía paso a paso y garantía voluntaria de 30 días, según sus condiciones.

PARA COCINAR

Melena de León deshidratada 30 g

De cultivo propio sobre chip de roble nativo, molida o en trozos. Los trozos se rehidratan en agua de 20 a 30 minutos antes de cocinar.

Lo que más se busca sobre la Melena de León

¿Qué es la Melena de León?

Es un hongo comestible, de nombre científico *Hericium erinaceus*, que forma un racimo de espinas blandas y colgantes.

¿La Melena de León es una planta o una flor?

No. Es un hongo. No tiene raíces, hojas ni flores.

¿Cómo se llama en otros idiomas?

En inglés se llama *lion's mane*, en Japón *yamabushitake* y en China *houtou*.

¿Dónde crece?

En la naturaleza crece sobre maderas duras, como roble y haya. En cultivo se usan sustratos de madera; en San Isidro, chip de roble.

¿A qué sabe?

Tiene un sabor suave. Hay quienes la comparan con mariscos, aunque no todas las personas lo perciben así.

¿Cómo se cocina?

Lo más simple es cortarla y dorarla en sartén con mantequilla o aceite. También funciona en sopas, salteados, salsas y guisos.

¿Se puede comer cruda?

Nuestra recomendación es consumirla siempre cocinada.

¿Es difícil cultivarla en casa?

Con un bloque ya colonizado no necesitas preparar sustrato ni inocular. Lo importante es mantener un lugar fresco, con humedad en el ambiente y aire que se renueva.

¿Se puede cultivar en un departamento?

Sí, si cuentas con un lugar fresco y con luz indirecta, lejos de estufas, sol directo y corrientes. No necesitas jardín.

¿Cuánto tarda en crecer?

Con nuestro kit, los primeros brotes aparecen como referencia entre el día 7 y el 18 después del corte. Luego necesita 7 a 14 días más para llegar a cosecha.

¿Hay que remojar el bloque?

No antes de la primera cosecha. El bloque llega con la humedad que necesita y se desarma con facilidad si se moja de más.

¿Por qué mi Melena se puso rosada?

Es frecuente con temperaturas frescas en brotes jóvenes. No es moho y suele aclararse al madurar.

¿Por qué se puso amarilla o café?

El amarillo suele indicar falta de humedad o que ya maduró. El café oscuro, húmedo y blando suele indicar exceso de agua o cosecha tardía, y esas partes no se consumen.

¿Por qué crece como coral o alargada?

Le falta aire fresco. Ventila más y mantén la humedad.

¿Cuántas veces se cosecha?

Después de la primera cosecha puede aparecer una nueva oleada en 2 a 3 semanas o más. Suele ser más pequeña y no está asegurada.

¿Dónde leo sobre la investigación y el extracto?

Lo reunimos en otra página: **Melena de León: evidencia y extracto**.

Bibliografía

1. Cornell Small Farms Program. *Harvest to Market Guide. Section 2: Enterprise Planning*, apartado sobre *Hericium erinaceus*. **Ver fuente**
2. Thongbai, B., Rapior, S., Hyde, K. D., Wittstein, K. y Stadler, M. (2015). *Hericium erinaceus*, an amazing medicinal mushroom. *Mycological Progress*, 14, 91. **doi:10.1007/s11557-015-1105-4**
3. North American Mycological Association. *Creating Conditions for Fruiting*. **Ver fuente**
4. San Isidro. *Guía de cultivo del Kit de Melena de León*. Edición octubre de 2026. **Ver guía**
5. GroCycle. *Lion's Mane Kit Care*. **Ver fuente**
6. GroCycle. *How to Cook Lion's Mane Mushroom*. **Ver fuente**

Para profundizar

- Russell, S. (2014). *The Essential Guide to Cultivating Mushrooms*. Storey Publishing.
- Stamets, P. (2000). *Growing Gourmet and Medicinal Mushrooms*. Ten Speed Press.
- Cotter, T. (2014). *Organic Mushroom Farming and Mycoremediation*. Chelsea Green Publishing.

Créditos de las fotografías

- Fotos del laboratorio: San Isidro Fungi.
- Melena de León en su ambiente natural: Henk Monster, **CC BY 3.0**, vía **Wikimedia Commons**. Imagen redimensionada.
- Melena de León deshidratada: Fumikas Sagisavas, **CC0**, vía **Wikimedia Commons**.

Observa cómo se forma una Melena de León

Recibe el bloque colonizado, sigue la guía y acompaña cada etapa desde tu casa.

sanisidrofungi.cl · WhatsApp +56 9 7681 9694 · tienda@sanisidrofungi.cl