



sanigi forma

FUNGHI

IL PIACERE DI CONOSCERLI



A cura di: Arnao Erika, Grisendi Cinzia e Marseglia Filomena
(Ispettorato micologico del Dipartimento di Sanità pubblica – AUSL Reggio Emilia)

Non tutti purtroppo conoscono i pericoli legati al consumo dei funghi! Le specie tossiche sono numerose e spesso assomigliano a quelle commestibili. Per questo prima di utilizzarli in cucina è necessario che siano controllati da micologi esperti. Una volta accertato che siano commestibili, possiamo gustarli in tutta sicurezza!

I funghi sono organismi viventi che appartengono al regno dei Funghi. Alcuni sono microscopici (lieviti, muffe), altri macroscopici (funghi e tartufi), alcune specie sono pericolose per la salute dell'uomo, altre sono commestibili. Grazie alla loro biodiversità e alla loro capacità di adattamento, i funghi possono colonizzare svariati *habitat*, ma il bosco è quello che prediligono. La loro presenza, tuttavia, dipende dall'equilibrio dell'intero ecosistema, su cui influiscono avversità atmosferiche e calamità naturali, ma anche il comportamento dell'uomo. Per questo è fondamentale che chi raccoglie funghi tuteli l'ambiente rispettando ciò che prevede la disciplina sulla raccolta, come ad esempio il divieto di utilizzare strumenti che possono danneggiare lo strato umifero del terreno e l'apparato fungino, il divieto di raccogliere indiscriminatamente qualsiasi specie, sia di esemplari troppo giovani che in cattivo stato di conservazione, o l'obbligo di utilizzare per la raccolta ceste di vimini che permettono la diffusione delle spore sul terreno.

In assenza di crescite spontanee, purtroppo ormai sempre più difficili per il prolungarsi di periodi siccitosi anche in ambienti normalmente non soggetti a tali fenomeni,

i funghi possono essere coltivati, anche in ambiente domestico. Tra le specie coltivabili più conosciute ricordiamo champignon (*Agaricus bisporus*), orecchione (*Pleurotus ostreatus*), cardoncello (*Pleurotus eryngii*) e pioppino (*Agrocybe aegerita*).

BUONI DA MANGIARE?

Domanda semplice risposta complessa. A livello nutrizionale i funghi sono costituiti da un'alta percentuale di acqua e di fibre, da



un basso contenuto di proteine, lipidi e carboidrati. Inoltre, contengono vitamine e sali minerali. Quindi, pur non avendo un elevato valore nutritivo, possiedono odori e sapori che li rendono pietanze gradevoli. Tuttavia, le specie tossiche sono numerose, talune anche mortali, e assomigliano in molti casi a specie commestibili più ricercate, tanto che anche i raccoglitori più esperti possono essere tratti in inganno. Per di più, anche gli stessi funghi commestibili in alcuni casi possono provocare intossicazioni se non si rispettano accorgimenti specifici per le varie specie, come ad esempio l'eliminazione dei gambi o di altre parti di consistenza coriacea/fibrosa, una prebollitura con eliminazione dell'acqua o una cottura prolungata. Per questi motivi non ci si deve mai affidare ad esperti improvvisati o a credenze popolari per escludere la tossicità di un fungo (es. aglio, prezzemolo o posata d'argento che anneriscono durante la cottura dei funghi tossici, ecc.).

Per avere certezza che siano commestibili è necessario che siano controllati da personale qualificato, come gli operatori degli ispettorati micologici, servizi pubblici istituiti presso i Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende Sanitarie Locali (ASL) a cui privati cittadini, ristoratori e commercianti possono rivolgersi per la certificazione dei funghi.

Cosa fare se si sospetta di avere un'intossicazione da funghi?

Non bisogna mai tentare di curarsi da sé. È fondamentale recarsi immediatamente al Pronto Soccorso portando tutti gli avanzi dei funghi consumati, sia crudi che cotti, per facilitare il riconoscimento della specie.

L'ispettorato svolge anche compiti di vigilanza sul territorio nell'ambito della vendita, somministrazione e trasformazione dei funghi e di consulenza presso i Pronto Soccorso degli ospedali nei casi di intossicazione.

Per un consumo in sicurezza inoltre è bene rispettare alcune precauzioni:

- a) ricordare che i funghi non sono un alimento ideale per bambini, donne in gravidanza o allattamento, anziani o persone con intolleranze alimentari;
- b) evitare di consumare i funghi durante più pasti consecutivi e abbondanti, considerandoli come contorno o condimento e non come piatto principale;
- c) scartare i funghi in cattivo stato di conservazione, ad esempio se risultano ammuffiti, marcescenti, intrisi d'acqua, congelati, parassitati o invecchiati;
- d) consumare i funghi ben cotti in modo da uccidere la carica microbica ed eliminare eventuali tossine termolabili. L'abitudine di consumare funghi crudi è sconsigliata.

COME CONSERVARLI?

Essendo i funghi altamente deperibili per l'elevato contenuto di acqua, dopo la raccolta devono essere riposti in contenitori idonei, non ermeticamente chiusi ma avvolti in un panno o carta e tenuti in frigorifero nello scomparto destinato alle verdure, facendo trascorrere il minor tempo possibile tra la raccolta e la preparazione.

Per poter gustare i funghi anche dopo un certo tempo dalla raccolta è possibile adottare diversi sistemi di conservazione, avendo comunque cura di seguire norme generali di igiene:

- **essiccazione:** prevede l'eliminazione dell'acqua, pertanto perché sia efficace occorre tagliarli a fettine di pochi millimetri, poi o essicarli in essiccatoio a temperature di circa 40°C (sono necessarie circa 8-9 ore) oppure in forno domestico a circa 45-50°C per 5-6 ore. Al momento della preparazione sarà necessario farli rinvenire in acqua per almeno 20 minuti prima di cuocerli;
- **congelamento:** dopo le operazioni preliminari di pulizia e taglio, occorre portare nel più breve tempo possibile l'alimento a temperature di congelamento per salvaguardarne la salubrità e le caratteristiche organolettiche. In genere è sconsigliato congelare funghi crudi, in particolare il galletto (*Chantarellus cibarius*), che potrebbe assumere connotazioni amare, e il chiodino (*Armillaria mellea*);
- **conserva sott'olio** (in particolare per funghi porcini giovani, sodi e sani): previa cernita, pulizia e lavaggio i funghi vanno tagliati in pezzi di circa 1,5-2 cm e cotti in acqua e aceto alla temperatura di ebollizione per almeno 20 minuti. Con questa tecnica di conservazione è necessario adottare opportune misure durante la preparazione per evitare

il possibile sviluppo del *Clostridium botulinum*, microrganismo patogeno potenzialmente mortale.

Negli ultimi anni si sta diffondendo anche in Italia il consumo di un fungo originario dei paesi asiatici. Si tratta della *Lentinula edodes*, meglio conosciuto come *Shiitake*, il secondo fungo commestibile più consumato al mondo dopo gli champignon. Cresce spontaneamente sui tronchi degli alberi ma viene anche coltivato. Il consumo deve avvenire dopo adeguata cottura. A questa specie di fungo vengono attribuite numerose proprietà (es. antibatteriche, immunostimolanti) tanto che viene diffusamente utilizzato anche come integratore alimentare. Non vi è tuttavia evidenza scientifica adeguata a supportare impieghi diversi da quello alimentare.



Per approfondire

- **I FUNGHI: Guida alla prevenzione delle intossicazioni** di Francesca Assisi - Ministero della Salute.
- **Guida ragionata alla commestibilità dei funghi** di Sitta, Floriani, Davoli, Suriano - Regione Piemonte.
- **Linee guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico** di Autori vari - Istituto Superiore di Sanità.
- **Conoscere i funghi: la raccolta il consumo la commercializzazione** a cura di Ernesto Marra e Dario Macchioni.