

ALIMENTAZIONE

## FUNGHI: GUSTOSI, MA FAI ATTENZIONE ANCHE A QUELLI BUONI



### Funghi: caratteristiche e falsi miti

I funghi sono un alimento delizioso al palato, capace di insaporire molti piatti anche diversi tra loro in maniera eccezionale ma, allo stesso tempo, apportano un valore calorico quasi trascurabile, molto simile a quello di ortaggi e **verdure** comuni di cui possiedono simili proprietà nutrizionali. La ricerca dei funghi, soprattutto quelli porcini, è una passione che accomuna molti italiani e che permette di abbinare giornate trascorse all'aria aperta con l'**attività fisica**, oltre alla soddisfazione di consumare magari in compagnia ciò che si è raccolto. Fin qui gli aspetti positivi, ma purtroppo non manca il rovescio della medaglia in quanto i rischi associati a questo alimento sono numerosi e dobbiamo stare attenti a come raccoglierci e consumarli. Bisogna inoltre considerare che quando si parla di funghi spesso si crea molta confusione perché molte persone credono che si tratti di un tipo di verdura, mentre altre persone pensano perfino che si tratti di una tipologia particolare di **frutta**. Facciamo subito chiarezza: i funghi non sono né verdure e né frutti perché non crescono da nessun fiore, non hanno semi al loro interno e non hanno neanche radici. I funghi appartengono a un regno a sé stante denominato "Fungi o Mycetae" e, anche se dal punto di vista nutrizionale vengono considerati come verdure o ortaggi, i funghi sono semplicemente... funghi.

### Valori nutrizionali e proprietà dei funghi

Sono composti per quasi il 90% da **acqua** e apportano pochissimi **grassi** e **calorie**, 100g di funghi porcini apportano 26 Kcal. I funghi sono per lo più fonti di **fibra**, utili per il buon funzionamento dell'intestino, ma contengono anche tracce di proteine vegetali e una buona quantità di **vitamine** e **sali minerali** come potassio, fosforo, calcio e ferro: possiamo quindi affermare che questo alimento può far parte tranquillamente della corretta ed **equilibrata alimentazione**.

I funghi possono essere consumati freschi, sempre disponibili come quelli coltivati nelle fungaie, o raccolti soprattutto nel mese di settembre, ma è possibile utilizzare anche quelli surgelati o essiccati per realizzare gustosi piatti. Possono essere usati nella preparazione di ricchi condimenti per la pasta, la polenta, insalate e in tantissime altre pietanze. Un alimento famoso perché buonissimo sono le cappelle dei porcini impanate e **fritte** anche se, essendo fritte con **olio**, apportano parecchie calorie e quindi sono da limitare. Come tutti gli alimenti, anche i funghi vanno consumati senza eccedere con le quantità e con cautela per quanto riguarda i bambini al di sotto dei 3 anni, gli anziani e le donne in gravidanza. Assicuratevi che i funghi siano sicuri acquistandoli da rivenditori autorizzati oppure, se si sceglie di raccogliarli autonomamente nei boschi, è opportuno rispettare la normativa vigente e farli sempre controllare dagli esperti delle ASL prima di consumarli. Infatti, l'ingestione di funghi non sicuri può essere pericolosa e procurare danni alla salute, fino alla morte.

## I rischi dei funghi a tavola

I pericoli derivanti dal consumo dei funghi, oltre ovviamente all'intolleranza specifica piuttosto diffusa, possono riguardare sia specie commestibili che specie velenose:

- **Nel primo caso** si tratta d'intossicazioni alimentari causate dall'ingestione di quantità eccessive (in particolare crudi), di funghi non adeguatamente trattati o cotti oppure non in perfette condizioni. Anche se i funghi sono stati approvati dalla ASL, poiché si alimentano direttamente (senza radici) assorbendo le sostanze dal terreno dei boschi come delle vere spugne, i nutrienti possono aver assimilato sostanze tossiche già presenti nel terreno e non visibili al controllo ma comunque dannose per l'organismo. È quindi necessario, prima di consumarli, sottoporli a una specie di "bonifica" che avviene mediante la cottura per evitare di ingerire batteri che possono essere pericolosi per la salute e distruggere le tossine termolabili - ossia sensibili al calore, che evaporano durante la cottura a circa 80°C - potenzialmente tossiche se ingerite. Inoltre la cottura serve anche a facilitare la digestione della struttura biologica del fungo che, a causa di una sostanza chiamata **micosina o chitina**, può risultare difficile da digerire: per questa ragione chi preferisce i funghi crudi o le insalate condite con funghi crudi deve accertarsi di tollerarli bene e, se è la prima volta che li mangia, consumarne una minima quantità. La chitina rende questo alimento sconsigliato anche a chi soffre di **patologie del fegato, gotta, calcoli renali e malattie dell'apparato circolatorio**, oltre ai bambini piccoli, agli anziani e alle donne incinta. Bisogna poi considerare anche la facile deperibilità che caratterizza questo alimento e che può esporre ad un maggior rischio di **gastroenteriti**, anche con funghi normalmente commestibili se tenuti in condizioni sbagliate: poca aria (sacchetti di plastica), temperature elevate (cofano dell'automobile) o **congelati** da crudi per lunghi periodi.
- **Nel secondo caso** si tratta, invece, di veri e propri avvelenamenti. Questi episodi, e non sono pochi, preoccupano maggiormente perché sono in grado di causare patologie gravi (anche trapianto di fegato e dialisi), talvolta letali. L'*Amanita phalloides* è il fungo mortale più noto, tuttavia ne esistono diverse specie anche molto simili ad altre tipologie di funghi commestibili. Perfino il ricercatore abituale può cadere nel rischio di non riconoscere un fungo velenoso da uno commestibile, pertanto l'approvazione dell'esperto ASL è obbligatoria.

## Le regole per consumare i funghi in tutta sicurezza

1. Raccogliere solo funghi di cui si è assolutamente certi della commestibilità. Meglio avvalersi del che accelera i processi di fermentazione ed impedisce la dispersione delle spore
2. Anche se non si hanno dubbi sulla commestibilità, fare ispezionare il proprio raccolto presso gli ispettorati micologici presenti in ogni ASL. Per facilitarne il riconoscimento, in fase di raccolta il fungo deve essere raccolto intero: leggera torsione del gambo e quindi asportazione completa con la mano o con l'impiego di un coltellino. Nel gambo sono racchiusi dei caratteri morfologici essenziali che, in caso d'intossicazione, aiutano il micologo che viene chiamato in pronto soccorso alla determinazione della specie incriminata. Al controllo micologico si deve portare tutto il quantitativo raccolto e non un campione. Ricordatevi che non esistono metodi "casalinghi" per il riconoscimento di un fungo velenoso, pertanto non conviene fidarsi di un'identificazione effettuata tramite un libro, dicerie, rimedi casalinghi o una App.
3. Consumare funghi cotti, non consumarli in quantità abbondanti o in pasti ravvicinati. In molte specie di funghi si trovano tossine termolabili che possono renderli tossici: diventano commestibili solo una volta cotti.

4. Se si consumano funghi crudi, in particolare porcini o ovuli ideali come condimento nelle insalate, ad esempio con sedano, Grana Padano DOP e olio extra vergine d'oliva, insieme ai nutrienti dei funghi assumerete anche proteine ad alto valore biologico, minerali e vitamine essenziali, oltre al grande gusto dato dal formaggio DOP più consumato al mondo.
5. Donne in gravidanza, anziani e bambini al di sotto dei 3 anni dovrebbero astenersi dal consumo di funghi perché le intolleranze possono presentarsi improvvisamente. I bambini, in particolare, non hanno adeguate quantità di enzimi deputati alla demolizione membrana cellulare dei funghi costituita da chitina. Inoltre, per ogni tossina viene stabilita una "soglia" da non superare espressa in mg/kg (milligrammi di tossina per ogni chilogrammo di peso corporeo) e quindi un bambino che ha un peso minore rispetto ad un adulto è esposto ad un rischio maggiore di intossicazione a parità di fungo mangiato, velenoso o meno. Infine, le procedure a cui si è sottoposti dopo un avvelenamento da funghi sono invasive e possono arrecare maggiori problematiche nei bambini.
6. Attenzione alla conservazione. I funghi sott'olio in preparazioni casalinghe possono sviluppare la tossina **botulinica** se non vengono rispettati alcuni accorgimenti, tra cui:
  - selezionare i funghi più giovani;
  - avarli ed eventualmente tagliarli;
  - per alcuni minuti in una soluzione di acqua e aceto di vino in parti uguali;
  - olarli e farli asciugare su vassoi o ripiani perfettamente puliti;
  - inserirli in barattoli di vetro e riempire con l'olio cercando di togliere l'eventuale aria ancora rimasta intrappolata.

Anche i funghi che si vogliono conservare nel freezer di casa devono essere sbollentati e asciugati bene prima del congelamento e devono comunque essere consumati entro 3 mesi. Questo procedimento eviterà una possibile contaminazione batterica. I porcini invece possono essere congelati anche da crudi, sia interi che tagliati a fette.

Se dopo aver mangiato funghi si sta male bisogna sempre recarsi al pronto soccorso più vicino, indipendentemente dall'intensità dei sintomi, dalla durata e dalla tempistica con cui si sono manifestati (subito o dopo alcune ore). Se possibile, portare eventuali avanzi del pasto a base di funghi per l'identificazione di eventuali specie velenose. Quando ci si sente male è bene non ricorrere ai farmaci per ridurre vomito e/o diarrea perché possono peggiorare la situazione e, in alcuni casi, anche mettere ulteriormente a rischio la propria vita.