

6 settembre 2010 12:16

Funghi. Consigli

di [Primo Mastrantoni](#)



Inizia la stagione dei funghi. Tre mesi -settembre, ottobre e novembre- d'oro per la raccolta dei funghi, sole e acqua non mancano e i funghi crescono come... funghi. Tre mesi nei quali, purtroppo si concentrano le intossicazioni da funghi e, a proposito, ricordiamo che presso le Asl c'è un apposito ufficio micologico cui rivolgersi in caso di dubbi sulla pericolosità di quanto si raccoglie nei boschi. Nel caso si volesse acquistarli, rammentiamo che le cassette o gli involucri che contengono i funghi freschi devono riportare una etichetta che attesti l'avvenuto controllo da parte degli Ispettori micologici delle ASL (Dpr 376/95). Diffidare, quindi, dei venditori occasionali. I funghi sono scarsamente nutritivi: sono costituiti al 92% di acqua, pochissime proteine, quasi niente di grassi e carboidrati. L'idea, quindi, di una "bistecca" di fungo è frutto della fantasia di qualche simpatico, ed interessato, commerciante. Inoltre, i funghi sono di difficile digestione e una abbuffata può mettere in difficoltà l'apparato digerente; meglio mangiarli cotti e usarli come condimento. Le intossicazioni hanno una caratteristica gastroenterica: nausea e ripetuti episodi di vomito e diarrea. Infine, una delusione per i cultori del fungo italiano: la maggior parte dei funghi freschi spontanei provengono dall'estero, Paesi dell'Est in primis.