

30 settembre 2016 10:20

Funghi. Consigli per gli acquisti

di [Primo Mastrantoni](#)



E' iniziata la stagione dei funghi. Periodo d'oro per la raccolta dei funghi, sole e acqua non mancano e i funghi crescono... come funghi. Periodo nel quale, purtroppo, si concentrano le intossicazioni da funghi e, tal proposito, ricordiamo che presso le Asl c'e' un apposito ufficio micologico cui rivolgersi in caso di dubbi sulla pericolosita' di quanto si raccoglie nei boschi. Nel caso si volesse acquistarli, ricordiamo 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. 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 e' frutto della fantasia di qualche simpatico, ed interessato, commerciante. Inoltre, i funghi sono di difficile digestione e una abbuffata puo' 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 italico: la maggior parte dei funghi freschi spontanei provengono dall'estero, Paesi dell'Est in primis.