

Consigli per il consumo

Consigli per il consumo:

- Non esistono metodi empirici (quali le prove con l'aglio, monete d'argento ecc.) per verificare se un fungo sia edule o velenoso;
- La cottura, l'essiccazione o altri sistemi non servono a svelenire i funghi mortali e velenosi (Amanita phalloides, A. verna, A. virosa, Lepiota specie, Cortinarius orellanus e altri) le tossine in molti di questi funghi letali sono termostabili e quindi non perdono la loro tossicità con il calore;
- Tutti i funghi vanno mangiati preferibilmente sempre **ben cotti** da crudi essi sono scarsamente digeribili, se non addirittura velenosi (il comune "**chiodino**" Armillaria mellea risulta tossico se non viene effettuata una prebollitura di almeno 15 minuti, eliminando l'acqua di cottura, prima di procedere alla successiva cottura definitiva), questo perché contengono tossine termolabili le quali si degradano alla cottura e termostabili che vengono eliminate con l'acqua di bollitura;
- Non si devono somministrare i funghi ai bambini, alle donne in gravidanza o che allattano, alle persone che presentano intolleranze alimentari diffuse a svariati alimenti o disturbi allo stomaco, al fegato ed al pancreas senza il consenso del Medico, si tratta di un alimento complesso e difficile da digerire.
- **Per chi acquista invece funghi freschi presso esercizi:**
 - Prima dell'acquisto verificare che le cassette o involucri contenenti i funghi spontanei siano muniti di un'etichetta attestante l'avvenuto controllo micologico da parte degli Ispettorati Micologi delle Az. USL, deputati per legge al controllo;
 - Nel caso non sia presente il cartellino di controllo **non acquistare** il prodotto e segnalare agli organi preposti al controllo degli alimenti (Tecnici della Prevenzione AZUSL, N.A.S. ecc.).

Valore Alimentare



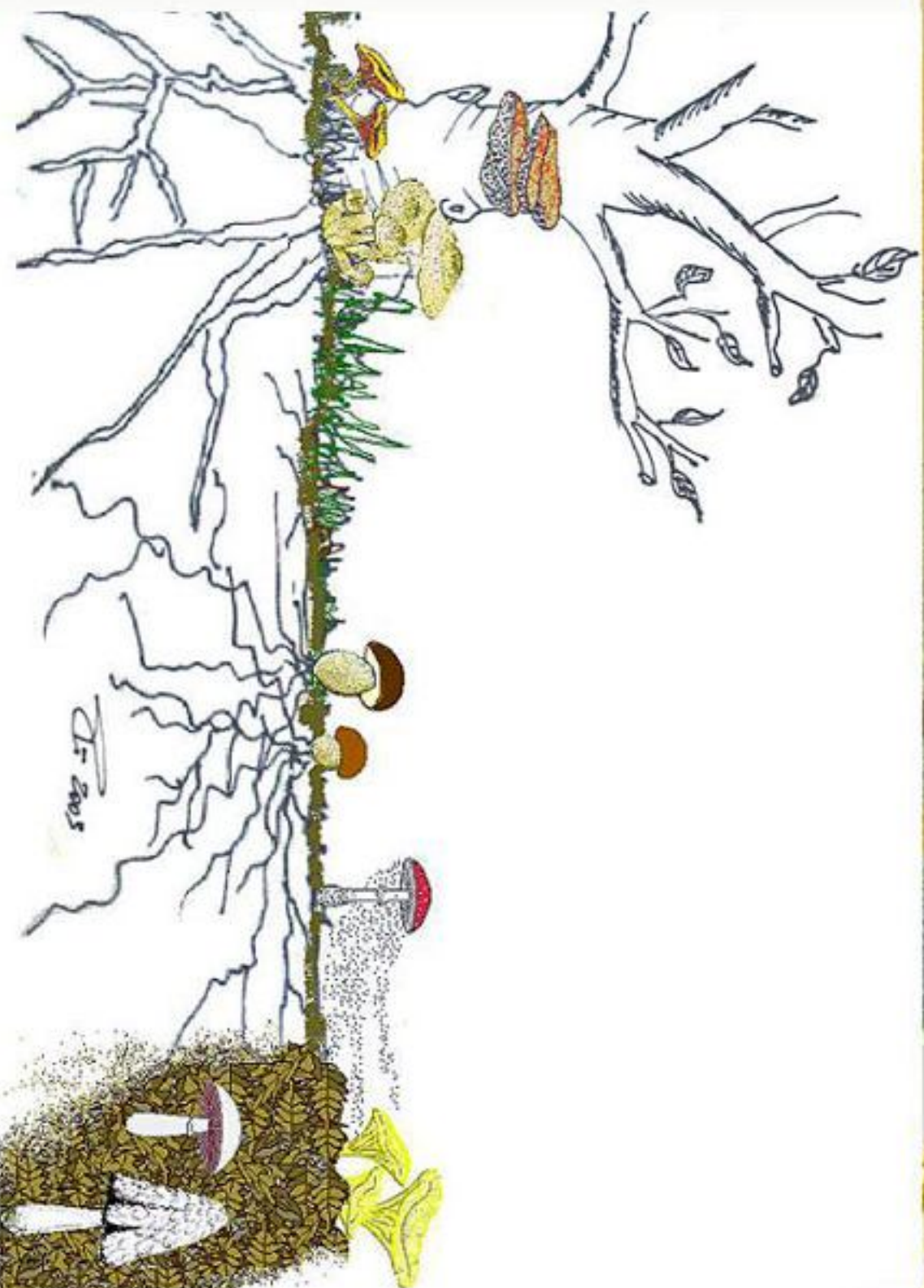
- **In buona sostanza esistono tre grandi macro categorie in cui possiamo collocare tutti i funghi , precisando comunque che si tratta di creature meglio progettate per mangiare che per essere mangiate: :**
 - a – Funghi Velenosi
 - b – Funghi privi d'interesse alimentare o sospettati di tossicità
 - c - Funghi Commestibili
- **Queste tre grandi categorie si collocano dentro un universo molto vasto, in Italia sono almeno 6/0007000 le specie diverse censite.**
- **Di questi, ragionando per grandi gruppi, solo circa 9 sono velenosi mortali, circa 50 velenosi, migliaia quelle non commestibili o sospettate di velenosità, restano i commestibili e se parliamo solo degli ottimi commestibili, cioè scartiamo quelli che in molti testi sono definiti mangiabili anche se scadenti o pessimi, sono circa 300.**
- **Si tratta comunque di un panorama di profumi e sapori veramente incredibile, se usati come misto si esaltano vicendevolmente creando un mixer aromatico notevolissimo, usati in modo separato, possono offrire una gamma di profumi e sapori estremamente varia, sicuramente tutta da scoprire e sperimentare per il cuoco professionista.**
- **Oltre ai classici aromi fungini ci sono aromi fruttati, speziati, farinosi, anisati, salmastri, una miriade di sapori e profumi tra le più vaste e ricche esistenti in natura.**
- **Aggiungerei che si tratta in gran parte di un prodotto spontaneo e quindi di sicura garanzia alimentare, i funghi simbiotici non possono essere coltivati, nessuno ad oggi è riuscito a condizionarli e farli crescere in modo artificiale.**

Valore nutrizionale dei funghi



- Come ogni altro prodotto della terra, i funghi devono aver interessato l'uomo fin dalle più antiche ere, essendo questo ancora incapace di intraprendere coltivazioni ed allevamenti.
- E' certo che già nel periodo più fiorente della civiltà greca e poi romana erano utilizzati per la loro commestibilità, tanto è vero che l'ovolo buono o fungo reale: Amanita caesarea, pare sia stato così denominato dai Latini proprio perché era un cibo gradito e ricercato dai Cesari, ossia dagli imperatori.
- I funghi comunque a parte la loro ricercatezza culinaria, contengono anche se in misura modesta, numerose sostanze nutritive utilizzabili da parte dell'organismo umano: le vitamine sono quelle del gruppo B (B1 B2 PP) utili al sistema nervoso e responsabili del corretto svolgimento di alcune reazioni metaboliche, i sali minerali sono rappresentati da fosforo(P), potassio (K) e selenio (Se), le proteine anche se presenti in modesta quantità sono di ottima qualità, la quasi totale assenza di grassi li rende particolarmente indicati anche per le persone che soffrono di obesità, cardiopatia e malattie dismetaboliche.
- Ciò che sempre deve essere raccomandata e la moderazione, sono ricchi di sostanze non digeribili e quindi sono da dosare e usare con parsimonia, incredibili per i loro odori e sapori, sono alimento per buongustai e non certo per mangiatori, per intenderci sono un fantastico gradiente aromatico.

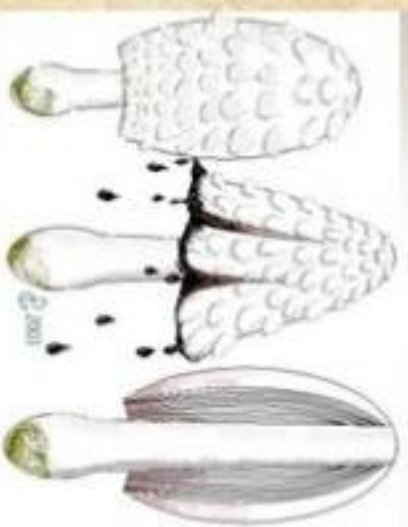
Biologia ed Ecologia dei Funghi



- Sull'albero osservate i funghi parassiti, nei pressi dello stesso, legati alle radicole apicali della pianta, i funghi simbiotici e a destra sul letto di foglie i funghi saprofiti.

- Le spore prodotte dalla zona fertile dei funghi cadono nel terreno, germinando danno origine ai miceli primari, dall'unione di questi si forma il micelio secondario fertile, che darà origine a nuovi funghi e così il ciclo si rinnova.

Morfologia dei Funghi



■ I funghi hanno strutture morfologiche macroscopicamente ben osservabili ed estremamente diversificate, in linea di massima eterogenee od omogenee, con caratteristiche distintive che prevedono la presenza/assenza di settori strutturali (esempio: anello, volva, residui velati, decorazioni sul gambo, ecc) e notevole variabilità di forme e colori in relazione al Genere di appartenenza, come efficacemente rappresentato in questa bella tavola di Gianni Pilato.