

Modalità di preparazione dei funghi freschi

Una volta accertata la commestibilità, i funghi vanno conservati al fresco (in frigorifero) e preparati nel più breve tempo possibile, in quanto prodotti molto deperibili. In funzione delle specie fungine raccolte vanno applicate tecniche diverse di cottura.

I funghi sono un alimento poco digeribile per la presenza di micosina (cioè chitina vegetale, micocellulosa); la loro digeribilità aumenta tagliandoli a piccoli pezzi e sottoponendoli a buona cottura.

La cottura consigliata, specialmente per quelle specie che contengono sostanze tremolabili, è la trifolatura (bollitura a coperchio aperto per almeno 20 minuti).

Per le specie che da crude risultano tossiche, è da evitare la cottura alla griglia, in quanto insufficiente. Per questo motivo è da evitare il consumo di *Russula ulivacea* grigliata.

Altri funghi contengono sostanze irritanti e prima di essere cotti necessitano di prebollitura, ad es.: l'**Armillaria mellea** o chiodino deve subire il seguente trattamento:

- privato del gambo
- immerso in abbondante acqua bollente per almeno quattro minuti
- scolato, eliminando l'acqua di bollitura
- successivamente può essere preparato in qualsiasi modo.

Solo poche specie fungine possono essere consumate crude, in quantitativi modesti ed usando esemplari freschissimi; tra queste specie possiamo elencare

- **Boletus edulis** (porcino)
- **Agaricus bisporus** (prataiolo)
- **Amarita cesarea** (ovulo)

Frequentemente si verificano casi di intolleranza, con sintomatologia importante, determinata da consumo di "porcino" **Boletus edulis** crudo.

Non è vero che i funghi

- Che cambiano colora al taglio sono sicuramente tossici (il *Boletus luridus* vira al blu, ma è commestibile)
- Che hanno odore gradevole sono sicuramente commestibili (*Entoloma sinuatum*, pur essendo velenoso, ha un odore di farina fresca).
- Che crescono su legno sono tutti commestibili (*Omphalotus olearius* è tossico)
- Che con l'anello sono tutti commestibili (l'*Amanita phalloides*, mortale, ha l'anello).



Attenzione!!

Non consumare funghi in caso di dubbio sulla loro identificazione e non eccedere nel loro consumo

Alcune categorie di persone devono essere particolarmente prudenti nel consumo:

- bambini molto piccoli o persone anziane;
- donne in stato di gravidanza o in allattamento;
- soggetti affetti da intolleranze a particolari alimenti o con difficoltà digestive note.

In caso di malessere dopo il consumo dei funghi:

- Recarsi immediatamente all'ospedale;
- tenere a disposizione eventuali avanzi del pasto e dei funghi consumati;
- fornire indicazioni utili per l'identificazione delle specie fungine consumate e del luogo di raccolta.



**Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**

Vademecum del Raccoglitore

Ispettorato Micologico

Via P. Mascellaro, 1 – Benevento

Orario di apertura al pubblico:
Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 09:00 alle ore 11:00
Lunedì e Giovedì dalle ore 15:00 alle ore 17:00.

Per consulenze al di fuori dell'orario di apertura, telefonare per appuntamento ai seguenti recapiti telefonici: 0824.308304; 0824.308314

Legge Regionale n. 8 del 24/07/2007 Disciplina della raccolta e commercializzazione dei funghi freschi e conservati

La raccolta dei funghi epigei spontanei commestibili è consentita a coloro che sono in possesso di un “tesserino” conforme al modello predisposto dalla Regione Campania.

Gli Enti competenti al rilascio del “tesserino” sono le province e le comunità montane per l’ambito territoriale di competenza.

L’autorizzazione alla raccolta è rilasciata a seguito del superamento di un colloquio abilitativi svolto presso l’Ente di competenza territoriale, in cui ricade il Comune di residenza dell’interessato.

Il colloquio è finalizzato al riconoscimento delle specie commestibili ed alla conoscenza degli elementi essenziali della micologia e delle intossicazioni da funghi.

Uno dei principali obiettivi della Legge è la salvaguardia dell’ambiente boschivo. Il bosco è un ambiente naturale che tende ad un equilibrio tra le varie specie viventi.

Insieme ai batteri, i funghi sono organismi decompositori, ovvero demoliscono i residui organici del suolo riconvertendoli in humus e liberando sostanze inorganiche utili a dar vita a nuovi organismi vegetali. Questi sono i funghi “**saprofiti**”.

Altre specie di funghi (**simbionti**) vivono in simbiosi con le radici di numerose piante, le quali forniscono al fungo le sostanze organiche di cui ha bisogno ed in cambio ricevono acqua e minerali, sostanze necessarie per la loro crescita.

E’ perciò evidente che il raccoglitore deve apportare il minor danno possibile al bosco, evitando di distruggere il micelio¹ sottostante.

Si ricorda perciò di attenersi, durante la raccolta, ad un comportamento corretto che si può così sintetizzare:

- Non lasciare traccia del proprio passaggio (rottura rami, distruzione funghi, fiori, eccessivo calpestio).
- Recarsi in compagnia di altre persone, per avere un aiuto in caso di necessità.
- Dotarsi di un cestello rigido ed aerato per la deposizione dei funghi raccolti, possibilmente a doppio scomparto, per separare i funghi di incerta commestibilità. In un cestino di funghi la presenza di un solo esemplare di *Amanita phalloides*, mescolato ad altri funghi, compromette la commestibilità dell’intero raccolto. E’ tassativamente vietato l’uso di buste di plastica, poiché, oltre ad impedire la disseminazione delle spore durante il trasporto, è causa di deterioramento dei funghi. Ciò rende il fungo non commestibile per il cattivo stato di conservazione.
- Evitare di effettuare una raccolta indiscriminata e prelevare solo pochi esemplari sconosciuti che si intende successivamente classificare. E’ in ogni caso obbligatorio rispettare la quantità in peso disposta dalla **legge regionale N. 8 del 24/07/2007**.
- Raccogliere solo esemplari integri e freschi, tralasciando gli esemplari troppo maturi che sono utili alla riproduzione della specie.
- Controllare le zone di raccolta: in prossimità di discariche, di fogne a cielo aperto, di scarichi industriali, di strade ad intenso traffico veicolare, di frutteti coltivati, si possono accumulare nel terreno sostanze tossiche che vengono assorbite e, in certi casi, concentrate dal fungo (es. **Cantharellus cibarius** e **Rozites caperatus** accumulano Casio – tutto il genere **Agaricus** accumula Piombo – **Macrolepiota procera** accumula Rame).

- Valutare lo stato di conservazione: il fungo deve essere sano, senza muffe o eccessive tarlature (gallerie scavate dai parassiti), non intriso di acqua o fermentato; ad esempio l’*Agrocybe aegerita* o pioppino se consumato in percettibile stato di fermentazione, cioè quando emana odore di vinacce, dà disturbi gastrointestinali. In questi casi, infatti, può contenere sostanze tossiche prodotte da processi putrefattivi (putrescina, cadaverina) o micotossine prodotte dalle muffe.
- Raccogliere i funghi interi, con particolare attenzione a conservare le ornamentazioni sul gambo (es. anello, volva), facendo una semplice rotazione del gambo in prossimità del terreno ed asportando eventuali residui di terriccio.

Per la determinazione delle specie, nonché per il giudizio di commestibilità, occorre recarsi presso l’Ispettorato Micologico dell’Azienda Sanitaria Locale (per l’ASL di Benevento gli orari sono evidenziati nella prima pagina di questo opuscolo e sul sito web dell’ASL BN1: <http://www.aslbenevento1.it>), dove personale esperto (Ispettori Micologi) rilasciano la certificazione di commestibilità, scartando le specie tossiche o velenose e gli esemplari alterati.

Il controllo e la certificazione sono gratuiti.

¹ Il micelio è un insieme di filamenti fungini, detti ife, sottostanti il terreno.