

Funghi a tavola



Spesso si verificano semplici indigestioni dovute alla non facile digeribilità di alcune fibre contenute nei funghi; la loro struttura inoltre consente il facile assorbimento dei grassi di condimento, per questi motivi, oltre a non eccedere nelle porzioni, i funghi andrebbero usati soprattutto come **"insaporitori"**.

Il consumo dei funghi, deve essere limitato nella quantità e nel tempo, soprattutto per le specie con spiccata capacità di accumulo di sostanze pericolose. Chi consuma **funghi selvatici** non dovrebbe mangiare in concomitanza altri cibi con notevole capacità di accumulo (pesci, rognoni, fegato).

I funghi possono presentare una **tossicità acquisita** causata da metodi non corretti di raccolta o a da conservazione o raccolta presso luoghi inquinati. E' quindi in ogni caso buona norma non raccogliere mai funghi cresciuti vicino a strade di grande rilevanza e neanche in parchi o giardini delle città, ne' in vicinanza di impianti

industriali, miniere, cave, depositi di rifiuti od in presenza di molti rifiuti, nei campi o nei prati trattati con prodotti fitosanitari.

Confondere le specie velenose con quelle commestibili o l'inosservanza di alcune regole di raccolta e consumo, può dar uogo ad **intossicazioni specifiche**, dovute a consumo di specie con tossici specifici o con tossici tremolabili.

Le specie del primo tipo (come *Amanita phalloides*, *Amanita verna*, *Amanita virosa*, *Cortinarius orellanus*, *Entoloma lividum*, *Tricholoma pardinum*, ecc.) contengono sostanze tossiche non termolabili e quindi sempre velenosi anche dopo cottura prolungata; funghi appartenenti alla seconda categoria invece (come *Amanita rubescens*, *Amanita vaginata*, *Clitocybe nebularis*, *Lepista nuda*, *Boletus erythropus*, *Boletus luridus*, *Armillaria mellea*) possono provocare turbe digestive se ingeriti crudi o senza una prolungata bollitura, **a 70°C per almeno 20 minuti**.

Esiste poi un'**intolleranza ai funghi commestibili** (come *Cantharellus cibarius*, *Coprinus comatus*, *Agaricus hortensis*, *Boletus edulis*) di origine genetica. E' dovuta ad una carenza enzimatica, solitamente ereditaria, in particolare alla mancanza di Trealasi - capace di trasformare gli zuccheri (trealosio in glucosio) contenuti nei funghi all'1,4% - che nel consumatore provoca diarree immediate. subito dopo e a volte durante il pasto.

A chi volesse approfondire l'argomento si segnala la conferenza di lunedì 16 febbraio "***I funghi a tavola: delizie ed insidie***" a cura del Gruppo Micologico Vogherese.

La Redazione

In collaborazione di Alfredo Gatti del [Gruppo Micologico Vogherese](#)

Pavia, 12/02/2004 (1665)

RIPRODUZIONE VIETATA

www.miapavia.com è [testata giornalistica](#), il contenuto di queste pagine è protetto dai diritti d'autore.

In caso di citazione o utilizzo, si prega di evidenziare adeguatamente la fonte.

Articoli della stessa rubrica

- » [Per una qualità consapevole...](#)
- » [La pensione è prepagata!](#)
- » [Medicinali a domicilio](#)
- » [Allegie: importanti novità](#)
- » [Riusciranno i vostri documenti a giungere integri al prossimo week-end?](#)
- » [Il mobbing: cosa dice la legge?](#)
- » [Il Difensore Civico della Provincia di Pavia](#)
- » [La Messa delle Feste](#)
- » [Bevande analcoliche](#)
- » [L'acqua minerale al ristorante](#)

[Vedi archivio](#)

Altri articoli attinenti

- » [Apre in Varzi Bottega Oltrepò](#)
- » [BirrArt 2019](#)
- » [Birrifici in Borgo](#)
- » [Musei divini](#)
- » ["Dilecta Papia, civitas imperialis"](#)
- » [Cioccovillage](#)
- » [Birre Vive sotto la Torre Christmas Edition](#)
- » [Il buon cibo parla sano](#)
- » [Zuppa alla Pavese 2.0](#)
- » [Autunno Pavese: tante novità](#)
- » [18ª edizione Salami d'Autore](#)
- » [Sagra della cipolla bionda](#)
- » [Pop al top - terza tappa](#)
- » [Sagra della ciliegia](#)
- » [Birre Vive Sotto la Torre](#)