Informa salute §

FUNGHI SICURI CON IL CONTROLLO DELL'AUSL

Le certificazioni degli ispettori micologi e tanti consigli utili

I funghi sono per molti un alimento prelibato. Non tutte le specie sono commestibili: alcune sono responsabili di intossicazioni, anche gravi. Ecco alcune regole da seguire, perché una passione non si trasformi in un rischio per la salute.

IL CONTROLLO

Prima di mangiare funghi raccolti, è bene farli controllare dagli ispettori micologi dell'Ausl. Per il consumo diretto, la ristorazione e la vendita l'esame di commestibilità è gratuito. Il servizio

è a pagamento per il commercio all'ingrosso. I funghi da sottoporre al controllo devono essere freschi, interi, sani, puliti e in buono stato di conservazione. All'esame deve essere sottoposto l'intero quantitativo raccolto. Prima di acquistare funghi freschi, occorre verificare sempre che la cassetta o l'involucro siano muniti di etichetta attestante l'avvenuto controllo da parte dei micologi dell'AUSL o di altri autorizzati.

IL CONSUMO

È importante cucinare e consumare soltanto funghi raccolti entro le 48 ore e con-

servati a bassa temperatura (circa a 4°C). Un'altra precauzione è quella di mangiare solo funghi ben cotti, evitando dosi abbondanti e ravvicinate. È sempre sconsigliato il consumo di questo alimento alle donne in gravidanza e in allattamento, a bambini e anziani. Attenzione: in caso di malessere riconducibile al consumo di funghi, rivolgersi al pronto soccorso, portando con sé eventuali residui di cibo.

LA CONSERVAZIONE

Il fungo se mal conservato può diventare tossico. Ecco pratici consigli su alcuni metodi di conservazione. L'essiccazione non richiede attrezzature particolari, solo l'apporto del sole o di appositi essiccatori (non il forno). Una volta essiccati, i funghi

congelatore o in contenitori ermetici, in luoghi comunque freschi e asciutti. Anche il congelamento è possibile. ma è necessario prima cuocere i funghi o almeno sbollentarli. La conservazione sott'olio dei funahi richiede particolari accorgimenti per evitare lo sviluppo del botulino (responsabile di una tossinfezione grave, talora anche mortale) all'interno dei vasi. Sono necessarie la pulizia dei funghi, dei contenitori e dei piani di appoggio e l'utilizzo di aceto o di altri acidificanti per abbassare il ph. Si consiglia di usare contenitori piccoli (max 300-500 millilitri) e sterilizzati, facendoli bollire chiusi con coperchi nuovi per almeno 15 minuti. Anche i funghi vanno bolliti, ad una temperatura di

si possono conservare nel

100°C per 15-30 minuti, in una miscela di acqua e aceto. È possibile controllare il grado di acidità finale del preparato con una cartina di tornasole: se il ph risulterà inferiore a 4.5 si può stare tranquilli. Nel contenitore bisogna prima versare il liquido e poi i funahi. Il prodotto finito può essere conservato in luoghi freschi e asciutti e va consumato entro breve tempo. Anche se la tossina di botulino non modifica l'odore e il sapore dell'alimento, sono sempre da scartare le conserve che. all'apertura, lasciano uscire gas o presentano bollicine o altre alterazioni.

SICURI ANCHE NEL BOSCO

Per chi ama raccogliere i funghi nel bosco, è utile ricordare di indossare abiti e scarponcini adeguati. Occorrono un bastone per camminare meglio, un cestino aerato, un coltellino e, per i più attenti e curiosi, una lente di ingrandimento. È importante portare con sé il cellulare, con batteria carica, da tenere acceso e con il gps attivato, in modo da facilitare l'arrivo dei soccorsi in caso di necessità.

GLI ISPETTORATI MICOLOGICI



- ► A Parma, in via Vasari n. 13/a: a settembre e ottobre il lunedì e giovedì dalle 16 alle 17.30; ad aprile, maggio, giugno, luglio, agosto e novembre il lunedì dalle 16 alle 17.30. Per appuntamenti fuori da questi periodi ed orari, chiamare lo 0521/396400-405-411-6430.
- ➤ A Borgotaro, in via Benefattori 12: a maggio, giugno, settembre e ottobre, martedì e giovedì, dalle 16.30 alle 17.30; ad aprile, luglio e novembre il martedì, dalle 16.30 alle 17.30. Per appuntamenti fuori da questi periodi ed orari, chiamare lo 0525/970266, 0525/970324 o 0525/970326.
- ► A Fornovo, alla Casa della Salute di via Solferino 37: per appuntamento chiamare lo 0525/300442-495-419
- ➤ A Langhirano, alla Casa della Salute di via Roma 42/1: per appuntamento chiamare lo 0521/865310-319-309-263.