



FUNGHI: UNA BONTÀ DA GUSTARE IN TUTTA SICUREZZA

Raccolti freschi e poi cucinati i funghi sono per molti un alimento prelibato! Occorre però prestare una grande attenzione, perché non tutte le specie presenti nei nostri boschi e prati sono commestibili, alcune sono responsabili di intossicazioni, anche gravi. Alcune specie abitualmente raccolte possano trarre in inganno e confondere anche gli appassionati "fungaioli" più esperti. Ecco, allora, alcune regole da seguire, perché una sana passione non si trasformi in un rischio per la salute.

Attenzione: all'esame di commestibilità deve essere sottoposto l'intero quantitativo raccolto. Prima di acquistare funghi freschi, verificate sempre che la cassetta o l'involucro siano muniti di una etichetta attestante l'avvenuto controllo da parte degli Ispettori dell'AUSL o di un altro Micologo iscritto al Registro Regionale o Nazionale.

IL CONSUMO

È molto importante cucinare e consumare soltanto funghi raccolti entro le 48 ore precedenti e conservati a bassa temperatura (circa a 4°C nello scomparto del frigo destinato alle verdure), infatti un fungo commestibile, invecchiando, può divenire tossico, per il cattivo stato di conservazione. Un'altra precauzione è quella di mangiare solo funghi ben cotti, perché alcuni di loro contengono tossine termolabili, cioè che si degradano solo con un'adeguata ed abbondante cottura.

Attenzione: non si deve esagerare nel consumo di funghi, poiché sono alimenti che possono creare difficoltà digestive, anche se appartenenti a specie commestibili. In particolare, i funghi non sono un alimento consigliato per i bambini, per le persone molto anziane, per le donne in gravidanza e in allattamento.

LA CONSERVAZIONE CASALINGA

L'essiccazione non richiede attrezzature particolari, solo l'essenziale apporto del sole o di appositi essiccatori (non il forno). È bene che i funghi sottoposti ad essiccazione siano il più possibile sani ed asciutti. Una volta essiccati, i funghi si possono conservare nel congelatore o in contenitori ermetici, in luoghi comunque freschi e asciutti. **Il congelamento** dei funghi freschi crudi è sconsigliato: vanno prima precotti o almeno sbollentati.

Importante: i comuni chiodini, se congelati senza prima una pre-bollitura, possono causare sindromi da intossicazione. La conservazione sott'olio dei funghi richiede particolari accorgimenti per evitare lo sviluppo del botulino, all'interno dei vasi, che è responsabile di una tossinfezione grave, talora anche mortale. Sono necessarie: la perfetta pulizia dei funghi e dei contenitori, del locale e dei

piani di appoggio o di lavoro, l'impiego di alte temperature nella preparazione e l'utilizzo di aceto o di altri acidificanti per abbassare il pH. Si consiglia di usare contenitori piccoli (max 300-500 ml) e sterilizzati, facendoli bollire chiusi con coperchi nuovi per almeno 15 minuti. Anche i funghi vanno bolliti, ad una temperatura di 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. Per evitare il più possibile la formazione di bolle d'aria, nel contenitore, bisognerà prima versare il liquido e poi i funghi. Il prodotto finito può essere conservato in luoghi freschi, non umidi, ma va consumato entro breve tempo.

Attenzione: la presenza della tossina del botulino non provoca modificazioni di odore o di sapore dell'alimento. Sono sempre da scartare le conserve che, all'apertura, lascino uscire del gas o presentino bollicine o altre alterazioni.



GLI ISPETTORATI MICOLOGICI DELL'AZIENDA USL

SEDE DI PARMA - via Vasari n. 13/a:

il servizio è aperto:

- nei mesi di **aprile, maggio, giugno, luglio e agosto, il lunedì dalle 17 alle 18.30**
 - nei mesi di **settembre, ottobre e novembre, il lunedì e il giovedì dalle 16 alle 19**
- Al di fuori dei periodi e degli orari sopra indicati, è necessario prendere appuntamento, telefonando ai numeri 0521/396400 - 396405 - 396543 - 396411

SEDE DI FIDENZA - Via Don Tincati n. 5 (loc. Vaio):

È necessario l'appuntamento telefonando ai numeri 0524.515111 - 515733 - 515728

SEDE DI LANGHIRANO - Via Roma n. 42/1:

È necessario l'appuntamento telefonando ai numeri 0521.865310 - 865319 - 865309 - 865263

SEDE DI BORGOTARO - Via Benefattori n. 12:

il servizio è aperto:

- nei mesi di **aprile, luglio e novembre, il martedì dalle 16.30 alle 17.30**
- nei mesi di **maggio, giugno, settembre e ottobre, il martedì e il giovedì dalle 16.30 alle 17.30**

È necessario l'appuntamento telefonando ai numeri 0525.970266 - 970324 - 300442 - 970326.

SEDE DI FORNOVO - Via Solferino n. 37:

È necessario l'appuntamento telefonando ai numeri 0525.300442 - 300495 - 300419.

