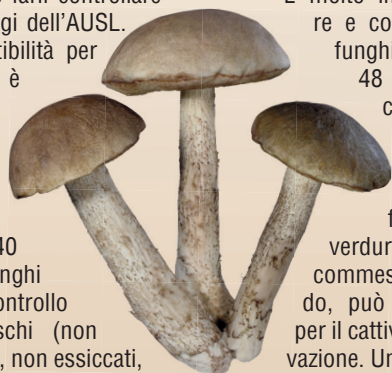


FUNGHI: UNA BONTÀ DA GUSTARE IN TUTTA SICUREZZA

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.

IL CONTROLLO

Per mangiare funghi raccolti in tutta tranquillità, è bene farli controllare dagli Ispettori Micologi dell'AUSL. L'esame di commestibilità per il consumo diretto è gratuito, mentre le certificazioni sanitarie, obbligatorie per la vendita e/o la somministrazione, sono a pagamento (40 centesimi al Kg). I funghi da sottoporre al controllo devono essere: freschi (non congelati o scongelati, non essiccati, non diversamente conservati); interi (non recisi o tagliati, non spezzettati, non lavati, non raschiati o comunque privi di parti essenziali al riconoscimento); sani, puliti ed in buono stato di



conservazione; provenienti da aree non sospette di esposizione a fonti di inquinamento chimico o microbiologico.

Attenzione: all'esame di commestibilità deve essere sempre sottoposto l'intero quantitativo raccolto, nel più breve tempo possibile. I funghi giudicati velenosi o non commestibili saranno immediatamente ritirati e distrutti. 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, oltre ad essere più facilmente digeribili, alcuni di loro contengono tossine termolabili, cioè che si degradano solo con un'adeguata

ed abbondante cottura. Ad esempio, i comuni chiodini (*Armillaria mellea*) necessitano sempre di una pre-bollitura per 10/15 minuti seguita da una successiva ulteriore cottura a piacere. Le sole frittura e/o grigliatura non garantiscono la completa 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 possibile accedere su appuntamento, telefonando ai numeri 0521/396400 - 396405 - 396543 - 396411

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

il servizio è aperto nei mesi di **settembre, ottobre e novembre**, il lunedì dalle 16:00 alle 17:30

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

- L'accesso al servizio è possibile **tutto l'anno** su appuntamento, telefonando ai numeri 0521/865310 - 865319 - 865263 - 865309

SEDE DI BORGO VAL DI TARO - Via Micheli n. 2:

il servizio è aperto:

- nei mesi di **aprile, luglio, agosto e novembre**, il martedì dalle 16:00 alle 17:30
- nei mesi di **maggio, giugno, settembre e ottobre**, il martedì e il giovedì dalle 16:00 alle 17:30.

Al di fuori dei periodi e degli orari sopra indicati, è possibile accedere su appuntamento, telefonando ai numeri 0525/970266 - 970324 - 300442 - 970326

SEDE DI FORNOVO TARO - Via Solferino n. 37:

L'accesso al servizio è possibile **tutto l'anno** su appuntamento, telefonando ai numeri 0525/300442 - 300495 - 300419

ALTRE ATTIVITÀ DEGLI ISPETTORATI MICOLOGICI

Gli Ispettori micologi verificano l'idoneità dei commercianti che richiedono di poter effettuare la vendita dei funghi, tengono **corsi di educazione sanitaria** per la cittadinanza, assicurano **vigilanza** sulle attività di produzione, trasformazione, confezionamento, commercio e somministrazione di funghi. Garantiscono **consulenza negli ospedali di Parma, Vaio e Borgotaro** nei casi di intossicazione da funghi.

