

Siamo quello che mangiamo I funghi, tra leggenda, storia e "regole"

Author : Daniela Troiani

Date : 21 settembre 2014



I funghi costituiscono un gruppo sistematico appartenente alla divisione del regno vegetale *Mycophyta* e comprendente organismi di aspetto molto diverso, alcuni macroscopici, come i funghi eduli, altri così minuti da poter essere osservati solo al microscopio.

Gli esemplari che chiamiamo funghi sono solo il frutto (Carpoforo) di una vegetazione, costituita da una serie di filamenti (ife) presenti nel terreno tutto l'anno, sotto le cortecce degli alberi ed in svariati ambienti. Crescono praticamente ovunque, ma l'habitat ideale è il bosco a qualsiasi altitudine e sono indispensabili per la salvaguardia dell'ecosistema.

Nella cultura popolare (ben prima della comparsa dei Puffi...) i funghi sono sempre stati visti in relazione a una sfera magica e soprannaturale. La comparsa improvvisa e la rapida crescita che li contraddistingue sono sempre apparse inspiegabili: **la leggenda più poetica** al riguardo è quella secondo la quale **san Vito**, un santo martirizzato in Lucania, nella notte del 15 giugno (in un'altra versione il 7 settembre) cavalca per i boschi e semina i funghi; al di là del racconto leggendario, è da notare che, se le condizioni meteorologiche sono state favorevoli, entrambe le date cadono nel periodo propizio alla loro crescita.

Un'altra leggenda si ritrova nella **mitologia sassone**: il dio Wotan è inseguito dai diavoli e le gocce che cadono dal suo schiumante cavallo a sei zampe, Slepnir, si trasformano magicamente nei caratteristici funghi dal cappello rosso vivo punteggiato di bianco, i velenosi *Amanita muscaria*. La tipica figura ad anello con cui sono disposte alcune specie nei prati o sui tappeti erbosi è spesso chiamata 'cerchio delle fate': secondo la fantasia popolare, è opera di fate che danzano sull'erba, e rappresenta un pericolo per ogni uomo che si trovi a passare di lì, poiché il fascino della loro musica può attrarlo verso il cerchio, facendolo prigioniero.

Nella storia, **l'uso dei funghi risulta documentato fin dagli egizi, dai babilonesi, dai greci**. Ai tempi dei romani erano considerati 'cibo da re', tanto che l'ovolo buono, *Amanita caesarea*, deriva il suo nome dal fatto di essere stato considerato una leccornia dagli imperatori.

I funghi apportano poche calorie (circa 20Kcal/100gr), contengono acqua (il 90-92%), minerali (P, K, Ca, Fe, Mg, Cu, Zn, Si ed altri), piccole quantità di vitamine (B2, B6, PP K, D) zuccheri (glucosio, xilosio, ramnosio, saccarosio e trealosio) e polisaccaridi complessi (chitina e glicogeno).

Le proteine fungine hanno un alto valore biologico, pari all'80,4%: si pensi che per i fagioli secchi e la carne di vitello ed è rispettivamente, di 50 e 74,3%. L'azoto che le costituisce viene, cioè, in tale alta percentuale trattenuto ed utilizzato dall'organismo umano. Ciò accade perché il contenuto in aminoacidi essenziali e nobili (acido aspartico, acido glutammico, ecc.) delle proteine fungine è anch'esso elevato. Anche la digeribilità delle stesse è molto alta (90,1) e supera quella dei fagioli, avvicinandosi a quella della carne animale.

Per quanto riguarda i grassi, va ricordato che i funghi, pur accumulandone nel proprio tallo una modesta percentuale sono in grado di sintetizzarne tutti i tipi. In particolare, tra quelli detti grassi "essenziali," i funghi formano l'acido linoleico, che viene trasformato dal nostro organismo insieme con l'acido arachidonico in altri acidi grassi polinsaturi (prostaglandine, prostaciline, leucotrieni, trombossani) che svolgono attività molto importanti quali quella vasopressoria, di aggregazione delle piastrine, immunitaria ed infiammatoria.

La maggior parte delle **intossicazioni da funghi** è determinata da funghi raccolti e non fatti controllare, o raccolti in luoghi inadatti o commestibili, ma preparati male.

Di seguito le "**dieci regole d'oro**" pubblicate dal Ministero della Salute per consumare funghi in tutta sicurezza:

1. non consumare funghi non controllati da un vero micologo
2. consumare quantità moderate
3. non somministrare ai bambini
4. non ingerire in gravidanza
5. consumare solo in perfetto stato di conservazione
6. consumare i funghi ben cotti e masticare correttamente
7. sbollentare i funghi prima del congelamento e consumarli entro 6 mesi
8. non consumare funghi raccolti lungo le strade, vicino a centri industriali e coltivati (pesticidi)
9. non regalare i funghi raccolti, se non controllati da un micologo professionista
10. nei funghi sottolio si può sviluppare la tossina botulinica

Un consumo frequente ed eccessivo di funghi è anche sconsigliato a chi soffre di patologie del fegato, gotta, calcoli renali e malattie circolatorie.