
Funghi: non solo un condimento

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La Cina ed il Giappone vantano secolari studi sui funghi, ed attribuiscono ad alcuni di essi importanti proprietà terapeutiche. Oggi anche la scienza occidentale, che ha sempre nutrito numerosi dubbi in proposito, si sta interessando alle capacità curative dei funghi. Da alcuni anni sono state avviate numerose ricerche, e per alcune specie sono state riscontrate notevoli proprietà antivirali, antimicrobiche ed antiossidanti. I positivi risultati ottenuti finora sono molto promettenti. Sono circa 100 mila le specie dei funghi, ma solamente alcune centinaia sono commestibili; le altre sono di sapore sgradevole o tossiche in varia misura fino a risultare letali. Il significato della parola fungo deriva da *funus* ago, e vuol dire portatore di morte; ma è possibile individuare con certezza i funghi mangerecci rispetto a quelli velenosi. I funghi sono, indubbiamente, tra i cibi più gustosi della natura, e furono utilizzati per l'alimentazione umana fin dai tempi più antichi. La loro coltivazione non è una esclusività dell'uomo, ma è stato scoperto dagli zoologi che è praticata anche da alcune specie di formiche. Bisogna essere molto esperti per "andare a funghi" nei boschi o nei prati, ed è sicuramente meglio comprarli presso rivendite autorizzate; se si raccolgono, è invece prudente farli identificare dagli specialisti delle unità sanitarie locali. Le popolazioni anglosassoni preferiscono in genere utilizzare funghi coltivati, limitando così al massimo i casi di avvelenamento; le popolazioni latine e slave prediligono, invece, il consumo dei funghi spontanei e le specie raccolte variano da zona a zona. Molto apprezzati sono in Italia i porcini e gli ovoli. I funghi sono condimenti molto gustosi delle pietanze: basti pensare, per esempio, al sapore che una piccola porzione di porcini secchi conferisce ad un risotto o ad un arrosto. Questi vegetali non devono, però, essere considerati semplici condimenti, quanto alimenti che hanno un certo valore nutritivo, anche se modesto. Hanno un buon contenuto di proteine (3-6 per cento), glucidi (4-5 per cento), lipidi (0,51 per cento), e producono circa 60 calorie per 100 grammi di prodotto fresco. Le proteine dei funghi hanno un valore biologico discreto, paragonabile a quello dei legumi freschi. Notevole è il contenuto di alcune vitamine (B e C) e di sali minerali (ferro, rame, manganese, fosforo e soprattutto potassio). Infine c'è da segnalare che il fungo porcino di Borgotaro (nella fotografia), la cui area di diffusione si trova nelle provincie di Parma e di Massa Carrara, ha ottenuto un prestigioso riconoscimento dalla Comunità europea cioè il marchio Igp (Indicazione geografica protetta).