
I funghi

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Per crescere bene i funghi hanno bisogno di acqua. Ecco perchè le piogge autunnali fanno pensare ad un abbondante raccolto, con la felicità di coloro che si sono recati nei boschi, in collina o in montagna alla loro ricerca. L'attività di raccolta dei funghi coinvolge, in Italia, ogni anno, milioni di appassionati ma ha anche una funzione economica di sostegno delle nostre aree interne e rappresenta un'integrazione di reddito per migliaia di professionisti impegnati a rifornire negozi e ristoranti di prodotti tipici locali con effetti positivi sugli afflussi turistici. Vi sono tuttavia delle precauzioni da osservare quando si raccolgono i funghi e la Coldiretti offre in proposito alcuni consigli: 1) Accertarsi e rispettare le norme, i vincoli ed i limiti di quantità, che si possono raccogliere, previsti dal comune o comunità montane in cui ci si trova. 2) Raccogliere solo funghi di cui si è sicuri e non fidarsi assolutamente dei detti e dei luoghi comuni. 3) Togliere con le mani i funghi dal terreno con un movimento di rotazione, in modo che si stacchino alla base e il micelio resti intatto nel terreno. 4) Raccogliere i funghi in cestini di vimini ed evitare le buste di plastica 5) In caso di incertezza rivolgersi ai comuni o alle Unità sanitarie. I funghi sviluppano un giro d'affari stimato dalla Coldiretti in oltre mezzo miliardo di euro all'anno. Dai funghi sono state ricavate, in questi ultimi anni, preziosissime sostanze antibiotiche e, secondo una recente ricerca, dai prataioli (i cosiddetti champignon) è stata isolata una proteina che appartiene alla famiglia delle lectine che avrebbe proprietà antitumorali. I funghi rappresentano un gruppo di organismi molto atipici perché sono sprovvisti di clorofilla e per vivere necessitano di sostanze elaborate da altri esseri viventi. Il valore nutritivo dipende da numerosi fattori come lo stadio di maturazione e l'ambiente di crescita tanto da determinare diversità anche nell'ambito della stessa specie. Sono piuttosto poveri di proteine sebbene contengano tutti i principali amminoacidi ed i carboidrati sono costituiti prevalentemente da fibra. Sono presenti soprattutto le vitamine del gruppo B ed i sali minerali sono rappresentati, principalmente, da potassio e fosforo. I funghi sono molto deperibili e devono essere consumati entro brevissimo tempo. In caso di disturbi che si dovessero presentare dopo l'ingestione, ci si deve recare immediatamente al pronto soccorso più vicino portando tutti gli avanzi dei funghi disponibili, anche i pochi residui gettati nella pattumiera, per permettere agli specialisti il riconoscimento della specie.