

MANGIARE I FUNGHI IN SICUREZZA!!!

Apertura sportelli micologici e vademecum per i raccoglitori

Quest'anno, per le particolari condizioni climatiche, la nascita dei funghi è anticipata rispetto agli anni precedenti e nel nostro territorio già diverse persone sono state ricoverate in Ospedale dopo aver consumato funghi tossici. Al fine della prevenzione delle intossicazioni da funghi tossici e velenosi, l'Ispettorato Micologico del Dipartimento della Prevenzione della AUSL 8 raccomanda a tutti i cittadini di sottoporre gratuitamente al controllo, tutti i funghi raccolti o regalati ai fini di accertare la loro commestibilità prima del consumo.

Solo il Micologo, tramite l'osservazione e le conoscenze morfo-botaniche delle specie dei funghi, può determinare la loro commestibilità o tossicità e sono pertanto assolutamente da evitare i mezzi empirici di riconoscimento dei funghi tossici quali la prova dell'aglio, dell'argento, il consumo da parte delle lumache o del "sentito dire".

Il Dipartimento della Prevenzione rende noto che, come tutti gli anni, dal 1° settembre, i Micologi dell'Ispettorato, presenti in tutte le zone della A.USL 8, garantiranno il servizio di consulenza micologica GRATUITA ai cittadini con le seguenti modalità:

ZONA	INDIRIZZO	PERIODO	GIORNI	ORARIO
AREZZO	Presso Ospedale di Arezzo, via P. Nenni, 20	Dal 1 settembre al 30 novembre 2014	LUNEDI MERCOLEDI VENERDI	11,30 – 13,30
VALDARNO	Presso Ospedale di Montevarchi, (AR), p.zza del Volontariato	Dal 1 settembre al 30 novembre 2014	LUNEDI MERCOLEDI VENERDI	12,30 – 13,30
VALDICHIANA	Presso Distretto Socio Sanitario, via Capitini, n. 6 - Camucia (AR)	Dal 1 settembre al 30 novembre 2014	LUNEDI GIOVEDI VENERDI	12,30 – 13,30
VALTIBERINA	Presso Distretto Socio Sanitario, via Santi di Tito n. 24, San Sepolcro (AR)	Dal 1 settembre al 30 novembre 2014	LUNEDI MERCOLEDI VENERDI	12,30 – 13,30
CASENTINO	Presso Distretto Socio Sanitario, via C. Battisti n. 13, Poppi (AR)	Dal 1 settembre al 30 novembre 2014	MARTEDI GIOVEDI	12,30 – 13,30 14,30 – 15,30

MODALITÀ DI ACCESSO ALL'ISPETTORATO MICOLOGICO E INDICAZIONI SULLA RACCOLTA E SUL CONSUMO DEI FUNGHI

Modalità di accesso all' Ispettorato Micologico

L'accesso all'Ispettorato Micologico è **gratuito** ed è liberamente consentito ai raccoglitori per la determinazione delle specie fungine raccolte nei giorni e negli orari stabiliti. Al di fuori degli stessi è comunque possibile usufruire del servizio di consulenza micologica, previo appuntamento telefonico e compatibilmente con le esigenze di servizio.

I funghi devono essere presentati al controllo in contenitori rigidi e forati (cestini) e dovranno essere:

- freschi,
- interi (non recisi o tagliati, non spezzettati, non lavati, non raschiati o comunque privi di parti essenziali al loro riconoscimento),
- puliti da terriccio, foglie e/o altri corpi estranei,
- in buono stato di conservazione (non invasi da parassiti, non ammuffiti, non eccessivamente maturi).
- I funghi che al controllo del micologo non rispetteranno le condizioni sopra indicate e quelli che risulteranno appartenere a specie non commestibili o tossiche verranno distrutti.
- **All'esame di commestibilità deve essere sottoposto l'intero quantitativo raccolto.**
- I funghi non visionati dal micologo possono appartenere a specie velenose o mortali !!!

La raccolta

- Nella raccolta dei funghi è vietato l'utilizzo di rastrelli o altre attrezzature che possono danneggiare il micelio fungino o l'apparato radicale delle piante
- è buona regola raccogliere solo funghi giovani, ben sviluppati e appartenenti a specie conosciute. E' vietata la distruzione volontaria dei funghi di qualsiasi specie,
- i funghi vanno raccolti interi evitando di danneggiare il micelio (alcuni caratteri del fungo sono indispensabili per una corretta determinazione della specie),
- i funghi raccolti devono essere posti in cestini di vimini o contenitori simili sia per mantenere intatte le loro caratteristiche e sia per permettere alle spore di disperdersi nell'ambiente. E' vietato l'uso di contenitori in plastica,
- devono essere raccolti in zone non sospette di esposizione a fonti di inquinamento chimico o microbiologico,
- i funghi **non vanno raccolti** nelle vicinanze di discariche o cumuli di rifiuti vari, nei terreni con colture intensive concimate e trattati con prodotti fitosanitari, nei parchi e giardini cittadini, lungo strade ad intenso traffico veicolare o in prossimità di stabilimenti industriali e cimiteri.

Il consumo dei funghi

- I funghi sono da considerare "alimenti molto deperibili" e come tali devono essere conservati in contenitori aerati ed in luogo fresco o a temperatura refrigerata,
- il consumo o le operazioni per la conservazione devono avvenire nel più breve tempo possibile,
- possono essere consumati solo funghi freschi, non eccessivamente maturi, non invasi da vermi e non attaccati da muffe,
- non devono essere consumati i funghi crudi o non adeguatamente cotti (una adeguata cottura prevede un tempo superiore ai 15 minuti). La maggior parte dei funghi commestibili, se consumati crudi o poco cotti, provocano disturbi o intossicazioni.
- il consumo deve essere limitato ed è opportuno evitare ripetuti e ravvicinati pasti a base di funghi

Il consumo dei funghi deve essere evitato:

- dai bambini,
- dalle donne in gravidanza o in allattamento;
- dalle persone con intolleranza a particolari alimenti, farmaci o con problemi, anche lievi, dell'apparato gastrico e renale.

In caso di disturbi dopo aver consumato i funghi, rivolgersi al Pronto Soccorso più vicino e portare con sé tutti gli avanzi dei funghi disponibili, compresi gli scarti di pulizia.

Il valore nutrizionale dei funghi

I funghi commestibili per il loro aroma intenso e deciso sono particolarmente adatti a processi culinari non elaborati e si integrano bene anche nelle ricette che prevedono *fritture o preparazione di salse*, in modo da esaltarne ulteriormente il sapore.

Per quanto riguarda i valori nutrizionali, sono particolarmente ricchi di fibre vegetali e modesti sono gli apporti di proteine e zuccheri. La variante fresca fornisce un apporto calorico davvero irrisorio, al pari di vegetali comuni come la lattuga. Si parla di circa *20 calorie per 100 grammi di prodotto*, sebbene nel caso dei funghi rientri in gioco un fattore da non sottovalutare: la loro digeribilità, è infatti spesso compromessa e non si prestano bene ad un regime alimentare che cerca di non stressare i processi intestinali.

Composti per oltre il 90% di sola acqua, sono ricchi di sali minerali come ferro, rame e fosforo, che solitamente non si perdono neanche dopo *trattamenti che modificano l'alimento alla base* come l'essiccazione.