

Funghi . Gioie e dolori

A Cura delle Dott.sse Filomena Marseglia, Cinzia Grisendi, Reverberi Maria Grazia dell'Ispettorato micologico del Dipartimento di Sanità pubblica – AUSL Reggio Emilia

Sarà per le forme e i colori più vari, sarà per le modalità ed i tempi di crescita, sarà per le storie che intorno ad essi si sono sviluppate, i funghi hanno suscitato da sempre curiosità e attenzione. Si tratta di alimenti con scarso valore nutritivo, essendo formati in gran parte di acqua, ma dotati di sapori ed odori che li rendono gradevoli pietanze sulle nostre tavole... e qui cominciano i dolori.

I funghi sono una forma particolare di vegetali che si procurano le sostanze di cui hanno bisogno decomponendo le sostanze organiche elaborate da altri essere viventi.

Ma attenzione, il vero organismo non è la parte che comunemente chiamiamo "fungo", cioè la parte visibile, ma la parte nascosta, chiamata micelio, formato da filamenti anche lunghissimi che assorbono le sostanze nutritive dal substrato, e dal quale, in condizioni climatiche favorevoli si sviluppa il "fungo" con funzione riproduttiva. I funghi quindi potremmo definirli "i frutti" del micelio con i loro "semi" che sono le spore. Per questo le regole della raccolta prevedono il trasporto dei funghi in contenitori che permettano la dispersione delle spore nell'ambiente ed è vietato raccogliere funghi con l'utilizzo di rastrelli o altri utensili che possano rompere o rovinare il micelio. La scienza che studia i funghi è la micologia, una branca delle scienze naturali, che come ogni scienza, con gli strumenti propri della ricerca, classifica, cataloga, ordina questo vasto mondo arrivando a descrivere centinaia di migliaia di specie. L'interesse dello studioso è però ben diverso dall'interesse che comunemente suscitano i funghi, che è legato alla possibilità di poterli consumare come alimenti.

Innanzitutto è bene sapere che i funghi, anche quelli considerati commestibili, impegnano pesantemente il fegato, per cui è consigliato mangiarli cotti e in quantità moderata, evitando di consumarli in pasti ravvicinati. Non sono in ogni caso l'alimento ideale per i bambini, le persone anziane e le donne in gravidanza o in allattamento o le persone intolleranti a particolari alimenti, a farmaci o che soffrono abitualmente di disturbi a fegato, intestino, pancreas.

I metodi empirici che alcuni si ostinano ad adottare per verificare la commestibilità dei funghi, come ad esempio l'utilizzo di aglio che diventerebbe scuro in presenza di funghi velenosi, l'imbrunimento dell'argento o la somministrazione ad animali, sono privi di ogni fondamento. Inoltre non è vero che tutti i funghi che crescono sugli alberi o nei prati sono commestibili, che se sono mangiati dalle lumache sono buoni, e che sono tutti velenosi se cambiano colore.

La commestibilità di un fungo può essere stabilita solo dopo una corretta identificazione cioè quando a quel fungo si arriva a dare un nome scientifico che ne definisca gli aspetti di sicurezza alimentare. Alcune specie tossiche o velenose tra l'altro assomigliano a quelle commestibili e possono confondere il raccoglitore poco esperto, trasformando una gustosa pietanza in un rischio per la salute.

Pertanto di fronte ad un fungo che non si è mai raccolto e che non si conosce, bisogna diffidare dei presunti "esperti" e rivolgersi al personale qualificato degli ispettorati micologici che operano presso tutte le ASL.

All'ispettorato micologico possono rivolgersi:

- i cittadini per la verifica gratuita di commestibilità dei funghi raccolti da destinare al consumo casalingo;

- i ristoratori ed i commercianti per la certificazione obbligatoria da apporre sui contenitori dei funghi.

L'ispettorato svolge anche compiti di vigilanza sul territorio nell'ambito della vendita, somministrazione e trasformazione dei funghi e di consulenza presso il Pronto Soccorso degli ospedali nei casi di intossicazione. Per permettere una corretta identificazione è bene raccogliere i funghi interi, conservando il gambo od altri caratteri importanti per il riconoscimento e trasportarli in contenitori rigidi ed areati in modo da mantenerli integri. Evitare in ogni caso i sacchetti di plastica!

Non si fa certo un gran regalo alla natura quando le raccolte sono indiscriminate e non rispettose delle quantità stabilite dai regolamenti specifici di un certo territorio. È importante inoltre non raccogliere esemplari troppo giovani, a volte difficili da riconoscere, o troppo vecchi, che possono essere deteriorati; da ricordare che i funghi, essendo facilmente deperibili, è preferibile che vengano consumati al più presto dopo la raccolta e comunque conservati a bassa temperatura: anche un fungo commestibile se conservato troppo a lungo può dare disturbi intestinali. Ovviamente è norma di buon senso non raccogliere funghi invasi da parassiti e vermi ed ancora di più funghi cresciuti in aree in cui si sospetti un possibile inquinamento del terreno (vicino a strade ad intenso traffico, discariche,..). Se, nonostante tutte le precauzioni, dovesse capitare di star male dopo un pasto di funghi, non seguire mai trattamenti empirici, ma rivolgersi al Pronto Soccorso portando con sé tutti gli avanzi disponibili del pasto e/o i residui della pulitura che serviranno per poter escludere la presenza di specie velenose mortali. Ogni anno si contano purtroppo numerosi casi d'intossicazione. Secondo il Centro Antiveneni (CAV) di Milano dal 1995 al 2010 si sono registrati 13.424 richieste di consulenza per pazienti intossicati da funghi tra cui 37 sono deceduti e per 15 si è reso necessario un trapianto.

Gli ambienti e gli spazi verdi frequentati dai nostri bambini possono presentare pericoli legati alla presenza di funghi non commestibili?

Tra i vari funghi, nei giardini possono crescere funghi del genere Lepiota, a cui appartengono specie molto pericolose, che danno avvelenamenti che possono risultare gravissimi o addirittura mortali. È perciò necessario porre attenzione, nei periodi di maggiore crescita fungina, durante le uscite in parchi e giardini (ma anche nelle aree verdi delle scuole), che i bimbi non raccolgano, manipolino e magari mettano in bocca i funghi presenti. Nel caso in cui un bambino ingerisca un fungo, o parte di esso, è necessario recarsi immediatamente al Pronto Soccorso e prendere contatto con l'ispettorato micologico dell'ASL, avendo cura di raccogliere i funghi simili presenti ed anche i resti di quanto ingerito.

Anche nel territorio reggiano si sono verificati nel corso degli ultimi tre anni 54 casi di intossicazione da funghi con un decesso. Abbiamo osservato per esempio intossicazioni provocate da:

- Armillaria mellea (chiodino): fungo non commestibile se ne viene consumato il gambo e comunque se è poco cotto;
- Funghi del genere Entoloma, tossici, confusi con Clitocybe nebularis (prugnolo di autunno), commestibile dopo adeguata cottura;
- Amanita phalloides, velenoso mortale, che allo stato di ovulo, di cui tra l'altro ne è vietata la raccolta, può essere confusa con Amanita caesarea (ovulo buono) che invece è commestibile;
- Omphalotus olearius, tossico, confuso con Cantarellus cibarius (galletto) commestibile;
- Lepiote di piccole dimensioni, tossiche a volte anche mortali, confuse con Marasmius oreades (gamba secca) commestibile.

In tutti i casi è bene consumare solo funghi controllati da un micologo!

Gli ispettori micologi dell'ASL di Reggio Emilia svolgono la loro attività nelle sedi di:

- Reggio Emilia, Dipartimento Sanità Pubblica, in via Amendola 2, 1° piano, tel. 0522/335 745
- Castelnovo ne' Monti, Servizio Igiene Pubblica, in via Roma 26, tel. 0522/617341
- Scandiano, Servizio Igiene Pubblica, in via Martiri della Libertà 8, tel. 0522/850389. Nei periodi di raccolta sono previste giornate di controllo per i privati cittadini, di cui viene data ampia comunicazione attraverso giornali e tv.

Le giornate di apertura rivolte ai cittadini raccoglitori fino al 22 novembre sono:

- Reggio Emilia: lunedì e mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 16.00 - venerdì dalle 10.30 alle 12.30
- Castelnovo ne' Monti: lunedì e venerdì dalle ore 8.30 alle ore 10.30
- Scandiano: lunedì dalle 11.00 alle 12.30

Farmacie Comunali Riunite Reggio Emilia