FUNGHI

Amici della linea e della salute da maneggiare con cura

Il consumo di porcini & co. influisce positivamente su parecchie funzioni fisiologiche a patto che sia moderato, perché anche le specie commestibili contengono tossine

• *Testo di Marco Ronchetto*

Per Italo Calvino erano quelli che, spuntando nel cuore della città, davano a Marcovaldo, il protagonista dell'omonimo romanzo, la sensazione «che il mondo grigio e misero che lo circondava diventasse tutt'a un tratto generoso di ricchezze nascoste». Per l'artista medievale che ha affrescato la cappella di Plaincourault (Francia centrale) paiono identificarsi addirittura con il biblico Albero della Conoscenza del Bene e del Male al posto del classico melo.

Soprattutto, nella vita quotidiana, rappresentano un gustoso condimento in cucina. Sono i funghi, veri re della tavola nel periodo autunnale, da abbinare, suggerisce Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del Crea - Centro di ricerca alimenti e nutrizione, «a cibi leggeri e facilmente digeribili: pasta, verdure, polenta. Da evitare, invece, accompagnamenti con fritture, carni troppo elaborate e grasse», in modo da poter beneficiare dalle loro proprietà nutrizionali vantaggiose per la salute.

UN'ALTERNATIVA ALLA CARNE ROSSA PER PERDERE I CHILI IN PIÙ

«I miceti sono tra gli alimenti a più bassa densità calorica (15-27 kcal per 100 g) e dal contenuto praticamente assente di grassi, minimo di carboidrati (meno di 1 g per 100 g), modesto di proteine (0,8-2,2 g per 100 g)», elenca la nutrizionista, «ma, soprattutto, sono ricchi di fibra (circa 2 g per 100 g)». Tale prelibatezza del mondo vegetale è, perciò, un ottimo alleato del girovita: «Uno studio clinico randomizzato pubblicato nel 2013 su *Appetite* ha dimostrato che sostituire alcune porzioni di carne rossa alla settimana con una di funghi fa consumare molte meno calorie e aiuta a perdere chili. Questo, appunto, per la citata elevata presenza di fibra e anche per gli aromi e ai profumi che li caratterizzano, i quali, assieme alla scarsa digeribilità dei miceti, contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà».

UNO SCUDO CONTRO COLESTEROLO E PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

«Per alcune loro caratteristiche», spiega ancora Stefania Ruggeri, «i funghi possono, inoltre, essere considerati alimenti naturalmente funzionali», cioè dalla capacità di influire positivamente su una o più funzioni fisiologiche del nostro corpo. Cinque i costituenti principali chiamati in causa.

123RF

➜ **Beta glucani**, composti bioattivi, di cui è formata la parete cellulare dei miceti, in grado di ridurre i livelli di colesterolo totale e di colesterolo «cattivo» Ldl nelle persone che soffrono di ipercolesterolemia.

➜ **Chitina**, una componente naturale della frazione insolubile della fibra dai molteplici effetti positivi: non digerita nel tratto gastrointestinale, agisce come composto «prebiotico» aiutando il miglioramento del microbiota intestinale (la flora batterica buona); può favorire la motilità intestinale; riduce la costipazione; svolge rilevanti azioni nella regolazione del peso corporeo.

➜ **Colina**, altro composto bioattivo che aiuta a tenere i livelli di colesterolo bassi nel sangue e che è importante per il funzionamento del sistema nervoso e le attività del fegato.

➜ **Selenio**, di cui sono ottima fonte soprattutto i porcini (9,3 microgrammi per 100 grammi). È un minerale che svolge un ruolo decisivo nell'eliminazione dei radicali liberi e agisce come un vero antiossidante, oltre a essere utile per migliorare la fertilità maschile.

➜ **Potassio** (318 milligrammi su 100 grammi), minerale fondamentale per il nostro organismo in quanto è coinvolto in moltissimi processi fisiologici e svolge una funzione regolatoria sulla pressione arteriosa, contribuendo alla prevenzione dell'ipertensione arteriosa e delle patologie cardiovascolari.

UN AIUTO PER IL CERVELLO E LA PROSTATA

Tra le altre proprietà benefiche per la nostra salute Stefania Ruggeri pone l'attenzione su «uno studio, pubblicato quest'anno sull'*Interna-*

123RF(6)

tional Journal of Cancer, che ha trovato una relazione inversa tra consumo di funghi e sviluppo di tumori alla prostata. Non sono stati ancora studiati il tipo di funghi responsabili e il meccanismo con cui agiscono questi alimenti: aspettiamo una conferma di questi interessanti risultati».
Un'altra recente ricerca, questa volta realizzata dalla National University of Singapore e pubblicata sul *Journal of Alzheimer's Disease*, ha associato mezzo piatto di funghi a settimana (300 grammi circa) a un dimezzato rischio di soffrire di declino cognitivo e gli stessi scienziati asiatici hanno ora in programma una sperimentazione clinica su un amminoacido estratto dai vegetali in questione, l'ergotioneina, dalle potenziali proprietà anti-invecchiamento e antidemenza. Infine, uno studio di Luca Passamonti del Cnr di Catanzaro presso l'Università di Cambridge (Inghilterra), pubblicato nel 2011 su *Biological Psychiatry*, ha inserito i miceti tra gli alimenti che aiutano a combattere aggressività e nervosismo grazie all'elevato contenuto di triptofano, precursore della serotonina, neurotrasmettitore che ha la proprietà di dare serenità e favorire il sonno (non per niente è soprannominata l'ormone del buon umore).

È SEMPRE MEGLIO CUOCERLI PER NEUTRALIZZARE LE TOSSINE

Il lato oscuro del pianeta funghi è, invece, dato dal fatto che, come precisa Francesca Assisi, dirigente medico presso il Centro antiveleni dell'ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda di Milano, «anche le specie commestibili contengono tossine che, se ingerite in grandi quantità o se accumulate da ripetute ingestioni, non consentono lo smaltimento naturale da parte dell'organismo e possono dare problemi gastrointestinali». Perciò Stefania Ruggeri consiglia di consumarne al massimo «una porzione di circa 200 grammi un paio di volte alla settimana».
Per evitare rischi sarebbe, poi, sempre meglio cuocere (anche al forno) i funghi, perché, sottolinea ancora la nutrizionista, «le tossine sono sostanze alcaloidi che vengono distrutte oltre gli 80°C». Scende nel particolare la tossicologa: «Nel caso dei chiodini, per esempio, vanno consumati esemplari non troppo grossi, bisogna eliminare gran parte del gambo e, soprattutto, occorre sbollentarli per una ventina di minuti e successivamente cuocerli come si preferisce. Anche la mazza di tamburo va consumata ben cotta e non cruda o fritta o grigliata. E così il *Boletus luridus* e l'*Amanita vaginata*. Una cottura parziale o superficiale, può provocare seri disturbi».
Non solo: «La cottura aiuta anche la digestione di una sostanza difficile da digerire come la chitina», interviene Stefania Ruggeri, che, comunque, non esclude del tutto dalla nostra tavola i funghi crudi, «ma solo ogni tanto e in piccole quantità».
Da curare con attenzione è anche la conservazione, in quanto porcini & co. sono alimenti molto deperibili. «Vanno messi in frigorifero, nel ripiano dedicato alle verdure», consiglia la ricercatrice del Crea. «Meglio tenerli un sacchetto di carta e pulirli solo prima del consumo: il modo migliore sarebbe strofinarli con la carta da cucina oppure con uno straccio, in modo da eliminare ogni traccia di terra. Vanno lavati molto velocemente perché assorbono acqua. Scegliamo, comunque, sempre solo funghi sodi, scartando quelli viscidi, squamati, con segni di muffa o con gambi secchi».

GLI AVVELENAMENTI GRAVI HANNO UNA LUNGA INCUBAZIONE

Ben diversa è, ovviamente, la situazione quando per errore si mangia un fungo velenoso, essendocene di molto simili a quelli commestibili (vedi box qui sotto). «Se consumata una sola specie e nausea, vomito e diarrea compaiono o nell'immediato o al massimo entro cinque-sei ore dall'ingestione, in genere i disturbi non sono tali da correre rischio di vita. Le specie che, invece, possono portare a gravi conseguenze sono quelle che danno disturbi anche dopo 10-24 ore dall'ingestione», distingue Francesca Assisi. «In quest'ultimo caso i disturbi gastrointestinali sono molto intensi (più di dieci scariche diarroiche con vomito) e si rischiano alterazioni al fegato, che possono portare alla distruggere i funghi velenosi. «Noi li apprezziamo in tavola», conclude l'esperto micologo, «ma, in realtà, i miceti hanno un importante ruolo nell'ecosistema. I funghi parassiti eliminano le piante più deboli per far spazio a quelle più forti e giovani; i saprotrofi (gli "spazzini") ripuliscono l'ambiente nutrendosi di sostanze morte e, contemporaneamente, trasformano in acqua, anidride carbonica e sali minerali le sostanze organiche di cui è composto il loro nutrimento; i simbionti scambiano sostanze nutritive con le piante attraverso il collegamento del micelio alle radici».

Le regole per una corretta raccolta nei boschi

I funghi non sono solo un gustoso ingrediente della nostra cucina, ma, per chi abbia la voglia e l'opportunità di andare a raccoglierli direttamente nei boschi, rappresentano anche l'occasione per fare un po' di attività fisica in mezzo alla natura, con tutti i benefici psicofisici che questa comporta. Ovviamente dopo aver ritirato l'apposito permesso per la raccolta presso i vari Comuni che lo richiedono ed essersi attrezzati con un coltellino (ne esistono di specifici con all'estremità opposta della lama un pennellino per la prima ripulitura dal terriccio) e un cestino di vimini, «che, nonostante la legge si limiti a parlare di un generico contenitore rigido e areato, è importante per far "respirare" i funghi», spiega Pierino Bigoni, del gruppo micologico AMB di Villa d'Ogna (Bergamo) e membro del comitato scientifico nazionale dell'Associazione Micologica Bresadola.

I SOSIA PERICOLOSI

Anche la raccolta deve essere effettuata in un modo ben preciso. «Il fungo non va tagliato come l'insalata», continua l'esperto in micologia, «ma colto per intero, cioè scalzando la parte sotterranea (il micelio). Quest'ultima è fondamentale per la determinazione del fungo e la sua commestibilità». A tal proposito è necessario prestare molta attenzione alle sue caratteristiche morfologiche e all'habitat in cui si trova. «Ogni fungo commestibile ha il sosia velenoso», sottolinea, infatti, Bigoni, «però quelli a pori, cioè con la spugna sotto il cappello (tipo i porcini), non annoverano esemplari mortali, a differenza di quelli a lamelle». Queste le specie più a rischio «scambio».

➜ **L'*Amanita caesarea*** si confonde con l'*Amanita muscaria* (l'ovolo malefico) soprattutto quando le classiche verruche sul capello di quest'ultima vengono dilavate dalla pioggia. «Meglio, perciò, osservare le lamelle: se sono gialle è la *caesarea*, se bianche la *muscaria*», osserva l'esperto. «Inoltre la muscaria è ubiquitaria, cioè la troviamo sotto ad aghifoglie (abeti) e a latifoglie (castagni e querce), mentre la caesarea è simbionte delle sole latifoglie, oltre a crescere in zone più calde rispetto all'ovolo malefico».

➜ **Il porcino** (*Boletus edulis*) è quasi uguale all'amaro e tossico porcino di fiele (*Tylopilus felleus*), i cui pori sono, però, rosati e non bianchi o giallo-olivastri.

➜ **Le Russule verdi** possono esser confuse con la pericolosa *Amanita phalloides*: «Quest'ultima», distingue Bigoni, «è composta da cappello, lamelle, anello e volva, mentre nelle Russule mancano l'anello e la parte vasale».

➜ **I chiodelli** (*Chroogomphus*) e la famigliola buona (*Armillaria mellea*) a volte possono essere scambiati con il letale *Cortinarius orellanus* o *speciosissimus*. Anche qui è necessario il controllo delle lamelle: bianche nella famigliola buona e olivastre nel chiodello, mentre nei cortinari sono ocra, quindi nel dubbio è fondamentale una verifica da parte di esperti.
Per valutare con sicurezza la commestibilità è, tuttavia, sempre meglio far esaminare il proprio raccolto dagli Ispettorati micologici presso le Agenzie di tutela della salute (Ats). «Ricordatevi», avverte ancora Bigoni, «di portare in cestini separati i funghi a pori e quelli a lamelle, perché, se, per esempio, si rinviene un'*Amanita phalloides* nello stesso contenitore dei porcini, di regola si butta tutto».

RISPETTARE L'ECOSISTEMA

Ultima avvertenza: per rispettare l'ambiente e permettere alle spore di spargersi nel bosco e sviluppare altri esemplari, non bisogna mai raccogliere funghi troppo giovani o troppo vecchi, ma neanche

ricette a base di funghi anche su ok-salute.it/ok-a-tavola

struzione completa dell'organo con conseguente necessità di trapianto. Ci sono, poi, funghi quali il *Cortinarius orellanus* e lo *speciosissimus* che come aspetto assomigliano al chiodello e che, invece, determinano danni a carico del rene anche dopo 3-17 giorni dall'ingestione: i sintomi si manifestano con la riduzione, fino alla scomparsa totale, della quantità di urina giornaliera. L'evoluzione può essere la dialisi a vita oppure il trapianto».
Da qui l'importanza di usare in cucina solamente funghi certificati da un micologo, se raccolti in proprio, o con il cartellino dell'avvenuto controllo, se acquistati. In questo caso eventuali problemi «possono essere gestiti dal medico curante», prosegue la tossicologa. «Al contrario, se si tratta di miceti non controllati (e tali sono anche quelli che l'amico ci dice essere commestibili), bisogna recarsi al più presto in ospedale, portando con sé tutti i residui dei funghi consumati (cotti, crudi, residui di pulizia)».
La tempestività può fare la differenza, «perché consentirà di mettere in atto le procedure di decontaminazione per allontanare i residui dei funghi e iniziare un trattamento idoneo a scongiurare pericoli per la vita del paziente». Qua va sfatato anche il falso mito del latte come rimedio: «Purtroppo, al momento», conclude l'esperta del Niguarda, «non ci sono antidoti che possono essere considerati salvavita».

Le ricette, ispirate sia al passato contadino sia a nuovi sapori e accostamenti, perfette per la stagione fredda, sono tratte dal libro La cucina del bosco *(Gribaudo, 160 pagg., 14,90 €) della fotografa freelance ed esperta di food Barbara Torresan.*

Le ricette

Crostoni veg con shiitake

Ingredienti per 4 persone:
- 32 panini ai multicereali o integrali o di segale
- 2 manciate di shiitake freschi (se non li trovate freschi, potete utilizzare quelli secchi, dopo un buon ammollo)
- burro
- 4 cucchiaini di senape dolce
- 4 foglie di insalata
- 500 g di zucchine
- 50 g di ricotta
- 2 uova
- 3 cucchiai di Parmigiano Reggiano
- 2 cucchiaini di prezzemolo e timo tritati
- olio extravergine di oliva
- sale ● pepe

Preparazione
Pulite rapidamente i funghi e spadellateli con un filo di olio. Dopo pochi minuti saranno pronti, croccanti e saporiti. Regolate di sale e pepe. Aprite i panini in due, velateli con burro ammorbidito e con la senape e appoggiatevi sopra una foglia di insalata. Grattugiate le zucchine, mondate e lavate, strizzatele, mettetele in una ciotola, aggiungete la ricotta e mescolate. Regolate di sale e pepe, unite le uova (una alla volta, per non bagnare troppo il composto), il Parmigiano Reggiano e, infine, il prezzemolo e il timo. Otterrete un composto molto denso. Scaldate una padellina antiaderente velata di olio, versate a cucchiaiate il composto, come fossero pancake, lasciate rapprendere e dorare da un lato e poi girate. Otterrete delle frittelline morbide e saporite. Appoggiatele ancora calde sul panino, aggiungete un bel cucchiaio di funghi e servite immediatamente.

Insalata calda di funghi e lenticchie

Ingredienti per 4 persone:
- 250 g di lenticchie
- 3 funghi porcini freschi o 1 manciata di funghi porcini secchi
- 3 scalogni
- 1 carota
- 1 spicchio di aglio privato dell'anima
- burro
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- peperoncino piccante o paprica in polvere
- vino bianco (facoltativo)
- 5 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale ● pepe

Preparazione
Tritate finemente gli scalogni e la carota e metteteli a rosolare in 3 cucchiai di olio con lo spicchio di aglio.Una volta preso colore, unite le lenticchie, mescolate e

lasciate insaporire. Unite una presa di sale e dell'acqua (o brodo vegetale), fino a coprire le lenticchie con 4-5 cm di liquido. Portate a ebollizione, poi abbassate il fuoco e lasciate cuocere sino a quando le lenticchie non saranno morbide. Ci vorranno dai 20 ai 30 minuti. Se il liquido si dovesse asciugare, aggiungetene dell'altro. A fine cottura unite l'olio rimanente e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepe e aggiungete un pizzico di peperoncino. A questo punto, se utilizzate i funghi secchi, metteteli a bagno in acqua tiepida sino a quando non saranno morbidi. Poi, ripassateli in una padella con il burro e un pizzico di sale e sfumateli con un goccio di vino bianco. Se utilizzate i funghi freschi, puliteli, tagliateli a fettine spesse 1 cm e cuoceteli, su entrambi i lati, in padella con una noce di burro, sale e pepe. Aggiungete i funghi alle lenticchie e servite subito. Potete accompagnare le lenticchie con del cotechino o con una salsina preparata con senape mediamente piccante, vino bianco e olio extravergine di oliva e aggiunta al fondo di cottura dei legumi.

Baccalà al cartoccio con patate, cardoncelli e olive

Ingredienti per 4 persone:
- 4 filetti di baccalà già ammollato
- 800 g di patate novelle lessate
- 500 g di funghi cardoncelli o champignon
- 80 g di pomodori secchi
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiai di olive taggiasche
- 1 rametto di maggiorana o nepitella
- olio extravergine di oliva
- 1/2 peperoncino fresco senza semi
- sale ● pepe

Preparazione
Pulite i funghi eliminando eventuali residui di terra, poi tagliateli a fettine spesse mezzo centimetro. In una padella capiente, scaldate 2 cucchiai d'olio e lasciatevi rosolare l'aglio sbucciato e il peperoncino, poi eliminateli e aggiungete i funghi, lasciandoli cuocere a fuoco alto per circa 3 minuti. Realizzate 4 cartocci di carta da forno dopo averla bagnata e strizzata e adagiatevi al centro una porzione di baccalà. Disponetevi intorno le patate, le olive e i funghi, condite con abbondante olio, sale, pepe ed erbe aromatiche. Chiudete i cartocci e infornateli in forno caldo a 190°C; lasciate cuocere per circa 15 minuti, poi aggiungete i pomodori secchi tagliati a fi letti e completate la cottura per altri 5 minuti. Servite i cartocci ancora chiusi in piatti individuali.

Spätzle di zucca con cardoncelli e nocciole

Ingredienti per 4 persone:
Per gli spätzle:
- 500 g di zucca
- 2 uova
- 300 g di farina
- latte
- sale ● pepe

Per il ripieno:
- 300 g di funghi cardoncelli
- 50 g di scaglie grana di montagna
- 1 mazzetto di maggiorana o di origano fresco
- 4 cucchiai colmi di nocciole sbucciate e tostate
- burro

Preparazione
Riscaldate il forno a 200 °C. Tagliate la zucca a fette, togliete semi e filamenti e avvolgetela in un foglio di alluminio per alimenti, mettetela nel forno caldo e fatela cuocere fino a quando non si sarà ammorbidita. Fatela raffreddare e poi eliminate l'alluminio e la buccia. Tagliate a cubetti circa 100 g di polpa e tenetela da parte.Mettete la polpa rimanente in una ciotola e frullatela con un frullatore a immersione, fino a ottenere una purea soffice. Unite le uova leggermente sbattute, la farina, sale e pepe. Il composto per gli spätzle dovrà essere abbastanza morbido, se fosse troppo corposo, aggiungete qualche cucchiaio di latte. Fatelo riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo, preparate il condimento. Mondate e tagliate a fettine sottili i cardoncelli. Ripassateli velocemente nel burro, poi toglieteli e, nello stesso condimento, fate saltare i dadini di zucca messi da parte.Portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, quando l'acqua bollirà, con l'apposito attrezzo fate cadere in acqua gli spätzle che saranno pronti quando verranno a galla, scolateli e passateli immediatamente nella padella con la zucca. Spadellate delicatamente e aggiungete i funghi. Mescolate, spolverizzate con le scaglie di formaggio, la maggiorana e le nocciole rotte grossolanamente. Servite gli spätzle ben caldi.