

# FUNGHI

## CONSIGLI PER LA RACCOLTA, IL CONSUMO E LA CONSERVAZIONE



La raccolta è consentita dall'alba al tramonto senza l'ausilio di vanghe, zappe, rastrelli o altro che possa danneggiare lo strato umifero, se non un coltellino e un pennello per la pulitura sommaria sul posto.

La normativa limita la raccolta a 3 kg pro capite.

Utilizzare contenitori rigidi ed aerati come cestini in vimini che non alterano i funghi e consentono la diffusione delle spore nell'ambiente.

I funghi devono essere freschi, in buono stato di conservazione, sani, con carne soda; evitate di raccogliere esemplari extra-maturi, tarlati o ammuffiti, avvizziti o fradici o che abbiano subito una gelata.

Non raccogliete funghi in luoghi inquinati (ai bordi della strade, vicino a discariche, cimiteri, campi coltivati, sedi ferroviarie o tramviarie ecc.)

Raccogliete solo esemplari interi accertandovi di non lasciare parti del fungo nel terreno e, prima del consumo, portateli il più presto possibile presso l'Ispettorato Micologico della ATS ove i Micologi ne certificano la commestibilità.

I funghi vanno cucinati nel più breve tempo possibile dopo la raccolta, se intendete conservarli, ripuliteli bene dal terriccio con un coltello o con uno spazzolino e poneteli in un luogo fresco e asciutto possibilmente capovolti, in modo che i parassiti eventualmente presenti invertano la loro marcia naturale verso l'alto ed escano dal gambo.

Ricordate che:

- i funghi non vanno mai consumati in quantità eccessiva o in pasti ravvicinati;
- in alcuni generi devono essere scartati i gambi o la cuticola del cappello;
- è meglio evitare di far consumare funghi a bambini, donne in gravidanza, anziani o persone che presentano patologie acute o croniche a livello gastrico, epatico, enterico, pancreatico e circolatorio.
- I funghi giudicati commestibili possono essere consumati solo dopo cottura ed alcune specie devono essere necessariamente prebollite e poi cotte; ad esempio l'Armillaria mellea (chiodino) è considerato un fungo tossico se consumato crudo o poco cotto, per renderlo commestibile è necessaria una prebollitura di almeno 20 minuti, senza coperchio e con eliminazione dell'acqua in quanto contiene delle tossine termolabili che si disattivano se esposte al calore.
- evitate di acquistare funghi proposti da venditori occasionali improvvisati a bordo strada e non autorizzati;
- accertatevi della presenza del cartellino di visita rilasciata da un Micologo recante data e specie riconosciuta e posto su ciascun contenitore o unità di vendita;

Nella malaugurata ipotesi di intossicazione, alla comparsa dei primi sintomi recarsi presso il Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino portando con sé gli eventuali avanzi del pasto e/o i residui di pulitura/scarto del materiale fungino.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana



## COME CONSERVARE I FUNGHI

I funghi freschi hanno una durata estremamente ridotta, nell'ordine di pochi giorni, un buon metodo per prolungare la conservabilità è l'essiccamento che si può ottenere esponendo al sole fette di fungo non troppo spesse o in essiccatoio ovvero forno ventilato a bassa temperatura (non oltre i 50 °C).

Altro metodo per conservare i funghi è il congelamento: i funghi, ripuliti dal terriccio e lavati accuratamente, devono essere "scottati" in acqua bollente, per qualche minuto (N.B. per *Armillaria mellea* la bollitura va eseguita come descritto sopra), in seguito vanno lasciati asciugare bene e, in piccole porzioni, si ripongono in congelatore a -18 °C per un periodo non superiore a 3 mesi. Non è necessario lo scongelamento prima della cottura.

Le conserve casalinghe sott'olio sono sempre da sconsigliare per l'elevato rischio "botulino" cui ci si espone, ma se non potete rinunciare scegliete solo esemplari perfettamente sani, puliteli e lavateli come sopra e scottateli in una miscela salata di 2/3 di aceto e 1/3 di acqua per 10 - 20 minuti, a seconda della specie e della grandezza dei funghi.

Scolate e fate asciugare i funghi. Anche in questo caso l'*Armillaria mellea* deve essere prebollita.

Nei vasetti di vetro puliti e sterilizzati mettere prima l'olio (o una miscela in parti uguali di acqua bollita e aceto di vino) con aromi a piacere e poi i funghi, avendo cura di non formare bolle d'aria.

Conservare i vasetti al buio in un luogo fresco; si consiglia di consumarli dopo almeno 6 settimane dalla preparazione, per lasciare che assumano le caratteristiche di gusto attese e comunque non oltre un massimo di 6 mesi, come tutte le altre conserve casalinghe.

## SEDI DI ISPettorato MICOLOGICO DELL' ATS DELLA CITTA' METROPOLITANA DI MILANO:

- Milano: via Statuto 5 (primo piano-stanza 148). Tel: 02-8578.9764/9768.  
Dal 21 Agosto al 30 Novembre, accesso libero Lunedì e Martedì dalle 9:00 alle 12:00;
- Garbagnate Milanese: via per Cesate 62 (presso RSA Pertini - edificio 1 - 5° piano). Tel: 02-49510524.  
Dal 4 Settembre al 30 Novembre, accesso libero Lunedì dalle 10:00 alle 12:00 e giovedì dalle 14:00 alle 16:00;
- Corsico: via Marzabotto 12. Tel: 02-48617467.  
Dal 4 Settembre al 30 Novembre, accesso libero Lunedì dalle 14:00 alle 16:00;
- Legnano: via G. Savonarola 3. Tel: 0331-925.671/650.  
Dal 4 Settembre al 30 Novembre, accesso libero Lunedì dalle 14:00 alle 16:00; giovedì dalle 14:00 alle 16:00;
- Magenta: via al donatore di sangue 50 (Palazzina I Ospedale). Tel: 02-9797.3572/3404.  
Dal 4 Settembre al 30 Novembre, accesso libero Lunedì dalle 14:00 alle 16:00;
- Vizzolo Predabissi: via Giovanni Paolo I, 8. Tel: 02-98115375/6.  
Dal 4 Settembre al 30 Novembre, accesso libero Lunedì dalle 14:00 alle 16:00;
- Melzo: via Mantova 10. Tel: 02-9265.4805/4806.  
Dal 4 Settembre al 30 Novembre, accesso libero Lunedì ore 14.00-16,00;
- Lodi: piazza Ospitale 10. Tel: 0371-5872559.  
Dal 4 Settembre al 30 Novembre, previo appuntamento telefonico dal lunedì al venerdì dalle 14:00 alle 16:00.

Fuori dai periodi e dagli orari sopra indicati è necessario prendere appuntamento telefonico con il Micologo o tramite il servizio di segreteria, al numero della sede di Ispettorato Micologico più vicina.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana