


**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



**LA
SICUREZZA
NELLA
RACCOLTA
E NEL
CONSUMO
DEI FUNGHI
SPONTANEI**

Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

ECOSISTEMA	3
VADEMECUM DEL RACCOGLITORE DI FUNGHI	4
RACCOGLITORI	5
COMMERCianti E RISTORATORI	6
CONSUMATORI	8
ALCUNE RICETTE	11
NON È VERO CHE I FUNGHI	16
ATTENZIONE!	16
IN CASO DI MALESSERE	16
NORME PER LA RACCOLTA	17
PICCOLA GUIDA PER RICONOSCERE I FUNGHI	18

a cura di

Ispettorato Micologico
Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
AUSL di Modena

Ispettorato Micologico
Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
AUSL di Piacenza

impaginato da

Avenida srl

stampato da

Artestampa

nel mese di settembre 2015

In copertina

Cortinarius violaceus subsp. *harcynicus* (Pers.)

Brandrud

Si ringrazia Gruppo Micologico "G. Bresadola"-Trento

Foto di Giancarlo Partacini

ECOSISTEMA

GLI ASPETTI RIGUARDANTI L'ECOSISTEMA IN CUI VIVONO I FUNGHI

I funghi non sono in grado di svolgere la fotosintesi clorofilliana quindi, per il loro nutrimento, devono trovare sostanze organiche già pronte preparate da altri organismi o in essi presenti.

A seconda del modo di nutrirsi, i funghi si possono suddividere in tre grandi gruppi: saprofiti, parassiti e simbiotici. Non è sempre facile stabilire a quale gruppo appartenga un fungo, in quanto molto spesso la stessa specie fungina in circostanze diverse si approvvigiona di nutrimenti in modo diverso.

Saprofiti

Sono funghi che crescono su sostanze organiche morte, accelerandone il processo di decomposizione. Si possono reperire in tutti gli habitat di pianura, collina e montagna, senza particolare collegamenti riguardo alle essenze vegetali presenti.

Sono funghi saprofiti quelli dei generi **Agaricus** (prataioli), **Coprinus** (funghi dell'inchiostro), **Agrocybe** (tra cui molto apprezzato è l'*Agrocybe aegerita* o pioppino).

Parassiti

I funghi parassiti crescono invece su organismi viventi (piante superiori, animali o altri funghi), ai quali sottraggono elementi nutritivi, causando gravi danni all'organismo parassitato, che spesso conducono a morte. Un esempio di fungo parassita molto conosciuto è l'**Armillaria mellea** (chiodino), che nasce su piante vive. Lo possiamo trovare a proliferare anche su piante morte, comportandosi in questo caso come un saprofito.

Un altro esempio di funghi parassiti, sono le specie del genere *Polyporus* (es. **Polyporus squamosus**) che possono arrivare anche a notevoli dimensioni. Nell'ecosistema "bosco" ha molta importanza la presenza di funghi parassiti e saprofiti che, insieme ai batteri, sono gli organismi degradatori e decompositori delle materie organiche. Contribuiscono a liberare "spazio" per nuovi soggetti vegetali giovani e più robusti, insidiando e attaccando piante ferite o in decadimento (parassiti) e accelerandone il disfacimento (saprofiti), oltreché contribuendo a degradare i residui vegetali organici del suolo, riconvertendoli in humus e liberando sostanze inorganiche utili a sostenere e a dar vita a nuovi organismi vegetali.

Simbiotici

I funghi simbiotici vivono in unione mutualistica con numerosi tipi di piante (erbe, cespugli, alberi forestali), traendo da questa collaborazione detta "simbiosi" le sostanze nutritive di cui hanno bisogno per portare a termine il loro ciclo riproduttivo, fornendo

a loro volta nutrienti preziosi agli organismi vegetali con cui stabiliscono la simbiosi.

Il micelio del fungo propagandosi nel substrato, entra in contatto con le radichette delle piante, le avvolge in una stretta unione, dalla quale prende avvio un reciproco scambio di nutrienti: le piante forniscono al fungo sostanze organiche che non è in grado di produrre e ricevono in cambio acqua e sali minerali, con grande vantaggio per la loro crescita e sviluppo. Questa associazione tra fungo e piante è la forma più interessante tra quelle esaminate, risultando di notevole utilità per il bosco.

Molti tra i funghi più ricercati vivono in simbiosi mutualistica con più specie di piante, alcuni invece instaurano la simbiosi solo con particolari essenze. Il cercatore deve conoscere queste associazioni per poter compiere una ricerca e raccolta mirata.

Esempi di simbiosi:

Boletus edulis (porcino) simbiote con: latifoglie, soprattutto fagacee e betulacee (querce, faggio, castagno, betulla, nocciolo, carpino ecc.) e aghifoglie (pini, abete rosso, abete bianco).

Amanita caesarea (ovulo buono) simbiote con: castagni, querce.

Leccinum aurantiacum (porcinello rosso) simbiote con: pioppo tremulo.

Amanita phalloides (tignosa velenosa) simbiote con: latifoglie (noccioli, castagni, faggi), più rara sotto aghifoglie.

Cantharellus cibarius (galletto): comune in vari tipi di bosco, abbondante in querceti, castagneti, faggete.

VADEMECUM DEL RACCOGLITORE DI FUNGHI

Il bosco è un ambiente naturale che tende ad un equilibrio tra le varie specie viventi. E' importante che il raccoglitore, con la sua presenza, non apporti danni a questo sistema.

Si deve evitare di compattare il terreno con un eccessivo calpestio, per non rendere il suolo così asfittico da impedire al micelio (pianta fungo sotterranea che darà origine al frutto) un completo sviluppo.

Non si devono fare scavi nel terreno, per salvaguardare l'integrità del micelio, e non bisogna raccogliere funghi eccessivamente maturi o marcescenti, in quanto in queste condizioni non possono servire poiché non sono più commestibili, mentre, se vengono lasciati sul terreno, favoriranno la disseminazione di spore e la riproduzione di altri miceli.

Si ricorda di attenersi ad un comportamento corretto che si può così sintetizzare:

Aspetti ecologici

- ➔ Non lasciare traccia del proprio passaggio (rottura di rami, distruzione di funghi e di fiori, eccessivo calpestio, abbandono di rifiuti, ecc.).
- ➔ Dotarsi di un cestino rigido ed aerato per il collocamento dei funghi raccolti, possibilmente a doppio scomparto, per separare i funghi di incerta commestibilità, da quelli sicuramente mangerecci.
- ➔ Evitare di effettuare una raccolta indiscriminata dei funghi rinvenuti e prelevare solo pochi esemplari di quelli sconosciuti che si intende successivamente studiare; in ogni caso è obbligatorio rispettare le quantità in peso disposte dai regolamenti locali.
- ➔ Raccogliere solo esemplari integri e freschi, tralasciando gli esemplari troppo maturi che non sono adatti per essere cucinati o conservati, ma che sono invece utili per la riproduzione delle specie.

Aspetti pratici e di sicurezza per chi si reca nel bosco

- ➔ Indossare abiti adatti, camicia e pantaloni lunghi, scarponcini alti. Usare un bastone per sondare il terreno prima di raccogliere i funghi (cautela contro il morso delle vipere).
- ➔ Recarsi in compagnia d'altre persone per avere un aiuto in caso di necessità.
- ➔ Conoscere con certezza le specie più pericolose per evitare pericolosi errori.
- ➔ Se non si è raccoglitori esperti, si consiglia di recarsi presso le Aziende USL, dove personale qualificato e competente (ispettori micologi) esamineranno e ispezioneranno i prodotti raccolti, rilasciando la certificazione di commestibilità, scartando le specie tossiche o velenose e gli esemplari alterati o troppo maturi, non adatti al consumo alimentare e fornendo consigli utili alle loro preparazioni gastronomiche.
- ➔ Una volta accertata la loro commestibilità, i funghi vanno conservati sempre al fresco nel frigorifero e cucinati nel più breve tempo possibile.

RACCOGLITORI

Perché un fungo sia sicuro occorre:

- ➔ individuare esattamente la specie: esistono specie mortali;
- ➔ controllare le zone di raccolta: in prossimità di discariche, di fogne a cielo aperto, di scarichi industriali liquidi, solidi o gassosi, di strade ad intenso traffico veicolare, di terreni e/o frutteti coltivati o di altro inquinamento ambientale in genere, sostanze tossiche possono ricadere nell'ambiente circostante e nel terreno ed essere assorbite e in certi casi concentrate dal fungo. Per

esempio *Cantharellus cibarius* e *Rozites caperatus* accumulano cesio; tutto il genere *Agaricus* accumula piombo; *Macrolepiota procera* accumula rame;

➔ valutare lo stato di conservazione: il fungo deve essere sano, privo di muffe o di eccessive tarlature (gallerie scavate dai parassiti), non intriso di acqua o fermentato. Per esempio l'*Agrocybe aegerita* o pioppino se consumato in percettibile stato di fermentazione, cioè quando emana odore di vinacce, dà disturbi gastrointestinali. In questi casi, infatti, può contenere sostanze tossiche prodotte dai processi putrefattivi (putrescina, cadaverina) o micotossine prodotte dalle muffe stesse;

➔ applicare le corrette modalità di raccolta, conservazione e trasporto.

I funghi vanno:

➔ raccolti interi, con particolare attenzione a conservare le ornamentazioni sul gambo, nonché la parte terminale del medesimo (es. anello, volva, ife radicali), facendo una semplice rotazione del gambo in prossimità del terreno ed asportando eventuali residui di terriccio;

➔ trasportati in contenitore rigido e aerato per una migliore conservabilità (si evitano frantumazioni e l'accelerazione dei processi di fermentazione che sono facilitati invece nei sacchetti e nelle buste di plastica);

➔ conservati garantendo la separazione tra le varie specie (in un cestino di funghi la presenza di un solo esemplare di *Amanita phalloides* mescolato agli altri funghi può compromettere la commestibilità dell'intero raccolto);

➔ consumati nel più breve tempo possibile, poiché sono prodotti molto deperibili e per meglio apprezzarne le caratteristiche organolettiche;

➔ assicurarne la conservazione in frigorifero.

In funzione delle specie fungine raccolte, vanno applicate tecniche diverse di conservazione o cottura. All'insorgere di dubbi sulla commestibilità/pericolosità o sulla esatta identificazione delle specie, occorre recarsi presso l'ispettorato micologico dell'Azienda USL. Il controllo e la certificazione sono gratuiti.

Orari e sedi di controllo su:

www.ausl.mo.it/funghi

COMMERCIANTI E RISTORATORI

Il titolare di autorizzazione al commercio che intende effettuare la vendita di funghi freschi epigei spontanei sfusi e/o porcini secchi sfusi deve:

➔ presentare una Segnalazione Certificata di Inizio Attività (SCIA)

al Comune in cui ha sede l'attività, corredata di attestato di idoneità alla vendita, che andrà conseguito dal rivenditore o da un preposto, presso il Dipartimento di Sanità Pubblica di una Azienda USL.

Non tutti i funghi freschi spontanei commestibili possono essere venduti e/o somministrati, ma solo quelli che fanno parte dell'elenco pubblicato nella Legge regionale 6/96 e successive modificazioni ed integrazioni.

I funghi vanno:

➔ preventivamente controllati e certificati dall'Ispettorato Micologico dell'Azienda USL o da altro micologo iscritto all'albo nazionale e regionale.

➔ Su ogni singola cassetta o altro tipo di espositore contenente i funghi in vendita o destinati alla somministrazione, deve essere presente uno specifico cartellino certificativo, che dovrà riportare:

- a) il quantitativo in peso, il genere e la specie dei funghi contenuti;
- b) eventuali istruzioni per il consumo;
- c) la data della visita di controllo;
- d) la firma e il timbro del micologo con relativo numero di iscrizione all'albo.

La stessa procedura deve essere rispettata anche nel caso in cui i commercianti o i ristoratori vendano o somministrino funghi raccolti da loro stessi.

Anche i funghi provenienti dall'estero, pur in possesso di certificato d'importazione, devono essere sottoposti a certificazione micologica con le modalità sopra descritte.

Si ricorda che per ottenere la certificazione di commestibilità, i funghi devono essere:

➔ riposti in cassette od altri imballaggi idonei da utilizzarsi per la vendita e contenenti una sola specie fungina;

➔ freschi, interi, in buono stato di conservazione;

➔ puliti da terriccio, foglie ed altri corpi estranei.

Le certificazioni possono essere richieste presso i punti di controllo micologico degli ispettorati dell'Azienda USL o a micologi iscritti all'albo nazionale e regionale.

Per quanto riguarda la vendita dei funghi secchi, solo i "porcini" ossia le specie appartenenti al genere *Boletus edulis* e relativo gruppo (che sono: *B. edulis*, *B. reticulatus* o *aestivalis*, *B. aereus*, *B. pinicola* o *pinophilus*) possono essere venduti sfusi, tutte le altre specie fungine di cui all'art. 5 D.P.R. 376/95 devono essere poste in vendita confezionate.

Come già specificato in precedenza, si ribadisce che anche la

vendita dei funghi porcini secchi sfusi è subordinata alla presentazione di SCIA al Comune dove ha sede l'attività, previo conseguimento, per gli addetti alla vendita, dell'attestato di idoneità. A maggior tutela del consumatore la denominazione di vendita dei porcini secchi deve essere accompagnata da menzioni qualificative, che ne specificano la qualità. In ordine decrescente le menzioni qualificative sono: extra, speciali, commerciali, briciole, in polvere.

CONSUMATORI

Modalità di preparazione dei funghi freschi

Valutando la composizione chimica dei funghi, possiamo notare la presenza di percentuali di micosina (chitina vegetale, micocellulosa), sostanza che rende questi alimenti poco digeribili; possiamo aumentare la loro digeribilità tagliandoli a piccoli pezzi (facilita la cottura) e/o sottoponendoli a buona cottura.

La cottura consigliata, specialmente per quelle specie che contengono sostanze tossiche termolabili, è la trifolatura (la preparazione deve bollire a coperchio aperto per almeno 20 minuti).

Per le specie fungine che da crude risultano tossiche, e per le specie coriacee, occorre evitare la cottura alla griglia, in quanto questo trattamento termico è insufficiente per decomporre completamente le sostanze tossiche contenute e non garantisce una adeguata cottura al "cuore", cioè nelle parti più interne dei funghi consistenti e/o coriacei. Per questo motivo è da **evitare il consumo di *Russula olivacea* grigliata.**

Altri funghi contengono sostanze particolarmente irritanti per l'apparato gastrointestinale, e quindi prima di essere cucinati necessitano di prebollitura.

Ad esempio l'**Armillaria mellea** o chiodino deve essere preparata e cucinata come segue:

- ➔ scartare la maggior parte del gambo, almeno fino all'anello.
- ➔ Immergere i cappelli in abbondante acqua in ebollizione e lasciarli bollire per almeno quattro - cinque minuti.
- ➔ Scolarli, eliminando l'acqua di bollitura.
- ➔ Successivamente possono essere cucinati in qualsiasi modo, o congelati per un consumo successivo.

Solo poche specie fungine possono essere consumate crude, in quantitativi modesti e impiegando esemplari freschissimi; tra queste possiamo elencare:

- ➔ **Boletus edulis** (con cautela, in quanto sono in forte aumento segnalazioni di episodi di intolleranza alimentare per il consumo di porcini crudi in insalata);
- ➔ **Agaricus bisporus**, **Amanita caesarea**, **Coprinus comatus** (questi ultimi devono essere freschissimi, le lamelle non devono

avere tracce di colorazione rosata o di nerastro);

➔ **Russula cyanoxantha, Russula virescens, Russula aurea, Russula vesca**, integre e sane da parassiti, che facilmente le invadono.

Come già citato, frequentemente si verificano casi di intolleranza con sintomatologia importante, determinata da consumo di "porcino" **Boletus edulis e relativo gruppo**, crudo.

Modalità di conservazione

Se si sceglie di conservare i funghi mediante congelazione, è consigliabile sottoporli a cottura preventiva, al fine di eliminare parte dell'acqua, bloccare il processo enzimatico, eliminare in parte la carica batterica presente.

Al riguardo si segnala che la congelazione dell'Armillaria mellea (chiodino) da fresca è da sconsigliare in quanto il lento passaggio di stato nelle apparecchiature di congelamento casalinghe, sembrerebbe favorire la formazione di composti indigesti, che le successive prebolliture e cotture non riuscirebbero ad eliminare. Altri funghi come il Cantharellus cibarius (galletto o finferlo), se congelato da crudo nelle apparecchiature casalinghe, diventa amaro.

E' consigliabile il consumo di alimenti congelati in ambiente casalingo entro 60 giorni dalla data di congelamento.

Allo scopo è utile pertanto apporre la data di congelamento su tutti i preparati casalinghi.

Un altro metodo per la conservazione dei funghi è l'essiccazione. Per quanto riguarda il commercio, la normativa specifica prevede che il fungo secco non contenga più del 12% di umidità. Questo valore è molto importante al fine di una corretta conservazione e sicurezza sanitaria dei preparati, che comunque non deve superare i 12 mesi. Solo in condizioni di perfetta essiccazione non avviene sviluppo di muffe, micotossine e/o la proliferazione di parassiti. E' importante ricordare che le muffe pericolose per la salute come le micotossine, sono termoresistenti e non vengono pertanto eliminate dalla cottura e/o bollitura.

I funghi che vengono essiccati in ambito domestico, in mancanza di attrezzatura che permetta la misurazione dell'umidità residua, devono essere utilizzati per il solo consumo familiare e, dopo l'essiccazione, possono essere meglio conservati in freezer utilizzando gli appositi sacchetti per alimenti. Questa modalità impedisce lo sviluppo di muffe e micotossine, sostanze, queste ultime, potenzialmente cancerogene.

La modalità di conservazione dei funghi freschi sottolio è una procedura molto in uso, anche se può rivelarsi molto pericolosa. Infatti questi prodotti preparati in casa, ambiente che non assicu-

ra la presenza di attrezzature in grado di garantire un adeguato processo di sterilizzazione, possono sviluppare tossine pericolose, quali la tossina botulinica.

L'unico metodo per impedire lo sviluppo di tossina botulinica è garantire che il prodotto finale risulti molto acido, con un pH inferiore a 4,3 o, in alternativa, occorre collocare i vasetti con i funghi sottolio in frigorifero (temperatura inferiore a 4°C) subito dopo la loro produzione e consumare il prodotto in tempi brevi. È importante il controllo della temperatura del frigorifero, poiché l'intervallo di ° tra 0° e +4° inibisce lo sviluppo batterico.

Aspetti nutrizionali dei funghi commestibili

Da un punto di vista nutrizionale i funghi sono ricchi di acqua, contengono proteine, zuccheri, grassi, sali minerali e vitamine. Hanno un buon contenuto di fibra.

L'acqua è presente in misura notevole, circa il 90% in peso; vi sono funghi con minor contenuto di acqua (*Marasmius oreades* o gambe secche con circa l'85%) ed altri con maggior contenuto di acqua (*Lactarius deliciosus* con circa il 93%).

Le proteine sono contenute allo stesso livello delle verdure (1-3%) anche se è opportuno rilevare che in alcune specie, quali *Lepiota procera* o mazza di tamburo, *Marasmius oreades* o gambe secche, *Hydnum repandum* o steccherino dorato, il contenuto di aminoacidi essenziali è in rapporto ottimale alle esigenze alimentari.

Il contenuto medio in zuccheri è 0,2-0,4% in peso variando da un minimo per gli *Agaricus* (prataioli) ad un massimo nel *Pleurotus ostreatus* (gelone).

Il contenuto in grassi è veramente scarso, attestandosi mediamente allo 0,5%.

Il quantitativo di vitamine è piuttosto contenuto, anche se certe specie sono ricche di vitamina B1, e B2 (*Armillaria mellea* o chiodino) e vitamina C (*Fistulina epatica* o lingua di bue).

Il contenuto in sali minerali è apprezzabile (potassio, fosforo, magnesio, ferro, zinco, rame); a questo proposito si ricorda che i funghi hanno tendenza ad accumulare metalli pesanti, tossici per l'organismo (quali cadmio, piombo, ecc). Si consiglia pertanto di raccogliarli in ambiente non contaminato.

Sicuramente però sono le caratteristiche organolettiche, non quelle nutrizionali, a determinare il successo dei funghi in cucina. Il loro profumo inconfondibile e quel gusto così particolare rendono questi prodotti ricercati e molto utilizzati.

A causa della loro composizione chimica, possono risultare poco digeribili. Come abbiamo già detto contengono micosina, una sostanza non assimilabile dal nostro organismo.

La loro scarsa digeribilità ci porta a dire che dovrebbero esse-

re consumati in porzioni limitate: usati per insaporire le diverse pietanze, come contorno o come antipasto, facendo attenzione anche al quantitativo di grassi che vengono aggiunti.

I funghi devono essere consumati ben cotti (solo alcune specie che abbiamo elencato in precedenza possono essere utilizzate crude, con le attenzioni descritte), comunque nella loro preparazione si consiglia di tagliarli in piccoli pezzi ed utilizzare il metodo di cottura più appropriato a seconda della specie.

ALCUNE RICETTE

Mezze penne con i prataioli

In un tegame mettere a freddo con del buon olio extra vergine di oliva, circa 150 gr. di prataioli giovani (Agaricus campestris, bisporus, bitorquis, hortensis) ben puliti e tagliati a fettine, con uno spicchio di aglio e una manciata di strigoli o bubboli (Silene vulgaris) tritati. Cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti, salare e pepare quanto basta e spruzzare con del vino bianco secco che si farà poi evaporare a fuoco vivo negli ultimi minuti di cottura.

Alla fine aggiungere un cucchiaino di erba cipollina tritata e mescolare con cura. Nel frattempo fate cuocere al dente circa 150-200 gr. di mezze penne. A cottura ultimata scolate bene e versatele nel piatto di portata, precedentemente riscaldato; coprire le mezze penne con il sugo di erbe e funghi, mescolare leggermente e cospargere con parmigiano. Servire subito ben caldo.

Spaghetti alla mia maniera

Lavare molto accuratamente 200 gr. di spugnole (Morchella esculenta) e tritarle grossolanamente. Preparare un soffritto con olio e scalogno; unire i funghi, un paio di bacche di ginepro e far cuocere per 30 minuti a fuoco vivo almeno all'inizio. A cottura quasi ultimata, cuocere senza coperchio per 20 minuti, eliminare il ginepro, unire due fettine di speck tagliato a striscioline, salare, spruzzare con un cucchiaino di brandy e far asciugare.

Nel frattempo far cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e preparare in una terrina 2 uova sbattute con parmigiano e prezzemolo tritato, un pizzico di peperoncino, noce moscata e sale. Scolare gli spaghetti molto al dente, unirli ai funghi e alle uova sbattute e lasciare sul fuoco ancora un paio di minuti per amalgamare i sapori.

Coprini strapazzati

Si prendano circa 500 gr. di Coprini (Coprinus comatus) molto giovani e freschissimi, cioè ancora con le lamelle bianchissime. Eliminate i gambi. Pulire molto bene i cappelli e tagliateli a pezzettini. In un largo tegame sciogliere 50 gr. di burro, unite i funghi, sale quanto basta, un pizzico piccolo di peperoncino sbri-

ciolato e cuocere per circa 10 minuti fino a quando l'acqua di vegetazione dei funghi non sarà del tutto evaporata. Alla fine unire un cucchiaino misto di erba cipollina tritata fresca e di prezzemolo tritato fresco e mescolare adagio.

Nel frattempo sbattete in una tazza 3 uova fresche con un pizzico di sale e un cucchiaino di latte.

Alzare il fuoco, aggiungere le uova sbattute ai funghi, mescolare velocemente fino a fare rapprendere le uova e servire immediatamente ben caldo guarnendo il piatto con insalatina fresca e pomodorini.

Bruschette con le finferle

Bollire per cinque minuti 200 gr. di finferle (Cantharellus lutescens) perfettamente pulite con due bicchieri di aceto bianco, due di acqua ed uno di vino bianco secco, aggiungendo uno spicchio di aglio e un po' di sale. A cottura ultimata scolare, lasciare raffreddare e condire i funghi con un po' di olio di oliva leggero. Tostare poi delle belle fette di pane, o abbrustolirle sul fuoco. Nel mentre montare un formaggio caprino fresco con dell'olio di oliva leggero, fino ad ottenere una crema omogenea, aggiungere uno spicchio di aglio (che poi va tolto), poco prezzemolo tritato e un poco di sale e pepe. Spalmare la crema sulle fette di pane, coprirle con i funghi e servire caldo.

Gambe secche nel nido

Pulire 200 gr. di gambe secche (Marasmius oreades), eliminando i gambi e tagliando i cappelli a pezzettini. Tritare una cipolla, farne soffriggere una metà in una casseruola con metà olio e metà burro; aggiungere i funghi, un po' di sale e pepe quindi cuocere per 15 minuti a fuoco medio. Se i funghi tendono ad asciugare troppo aggiungere dell'acqua (mai brodo!). A cottura quasi ultimata, alzare il fuoco, versare mezzo bicchiere di vino bianco secco, farlo evaporare mescolando.

Preparare poi un risotto. In un'altra casseruola a bordo alto, fare soffriggere l'altra mezza cipolla tritata, con il rimanente burro e olio. Aggiungere il riso mescolando, quindi sale e pepe con un altro mezzo bicchiere di vino bianco secco.

Quando il vino è evaporato, portare a cottura il riso con del brodo precedentemente preparato infine mettere due bustine di zafferano

A cottura ultimata spegnere il fuoco, mantecare con del parmigiano e disporre il risotto sul piatto di portata facendo un largo spazio al centro. Riempire tale spazio con i funghi preparati e servire ben caldo.

Crostolini alla boscaiola

Pulire 200 gr. di Clitocybe geotropa, eliminando i gambi e tagliando i cappelli a pezzettini. Farli cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti con olio extra vergine di oliva, uno spicchio d'aglio tritato, sale e pepe (o un poco di peperoncino) quanto basta. Negli ultimi minuti di cottura aggiungere qualche pezzetto di pomodoro fresco che va fatto asciugare. Sistemare il tutto su delle belle fette di pane rustico abbrustolito sul fuoco o tostate. Cospargere con pochissimo prezzemolo fresco e servite subito.

Tortelli con trombette da morto

Pulire 200 gr di trombette da morto (Craterellus cornucopioides), saltarle in padella con una noce di burro e uno spicchio di aglio intero che a fine cottura verrà eliminato, tritarle finemente e mescolarle una volta raffreddate a 400 gr di ricotta fresca, regolare il ripieno di sale e utilizzarlo per la preparazione di tortelli.

Tagliatelle con morchelle

Impastare 2 uova con 200 gr. di farina, pulire 200 gr. di morchelle, tagliarle a piccoli pezzi, metterle in padella con una noce di burro, un poco di olio e sale, farle cuocere per 30 minuti a coperchio scoperto e aggiungere un pugno di erba cipollina tritata finemente. Tirare la pasta precedentemente impastata e tagliare le tagliatelle, cuocerle in abbondante acqua salata e saltarle nella padella del sugo precedentemente preparato.

Lingua di bue in salsa verde

Pulire 200 gr. di lingua di bue (Fistulina hepatica) togliendo la cuticola ed eliminando il suo succo rossastro. Tagliare i funghi a fettine sottili, ponendole nel piatto di portata e ricoprendole con una salsa verde che preparerete nel seguente modo:

un mazzetto di prezzemolo tritato, tre cucchiaini di aceto bianco, mezzo bicchiere di olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Mescolare con forza e quindi versare sui funghi.

Lasciate marinare per un ora prima di servire.

Insalata di riso con russule

Pulire 200 gr. di russule che si possano consumare crude.

Attenzione alla sicura determinazione di specie (vesca, virescens, cyanoxantha, aurea). Lessare quattro manciate di riso in acqua salata, poi scolarlo molto bene, farlo raffreddare e sistemarlo nel piatto o zuppiera di portata. Unire al riso una fetta di prosciutto cotto piuttosto spessa tagliata a dadini, del formaggio dolce pure tagliato a dadini e verdure varie cotte tagliate a pezzetti (carote, zucchine, piselli, peperoni, ecc.), mescolare, condi-

re con del buon olio extra vergine di oliva, sale e pepe quanto basta. Tagliare quindi le russule a fette molto sottili con l'affetta tartufi, unirle al riso, mescolarle delicatamente e servire.

Scaloppine al limone con Cortinarius praestans

Pulire 250 gr. di Cortinarius praestans (attenzione alla determinazione di specie) e tagliarli a fettine. In una capace casseruola fare dorare con un po' di burro e olio extra vergine di oliva uno spicchio di aglio schiacciato che successivamente deve essere tolto dopo rosolatura. Aggiungere i funghi, un po' di sale e pepe e cuocere per circa 15 minuti bagnando, se occorre, con un poco di acqua. A cottura ultimata togliere i funghi e cuocere nel condimento rimasto 300-400 gr. di fette sottili di petto di pollo o tacchino a fuoco vivo, precedentemente infarinate, fino a farle dorare. Aggiustare poi di sale e pepe, unire i funghi, spruzzare con del vino bianco secco e il succo di uno spicchio di limone. Alzare il fuoco e fare evaporare mescolando delicatamente. Cospargere di prezzemolo tritato e servire subito ben caldo. Guarnire con fettine di limone e ciuffetti di prezzemolo.

Coprini alle erbe

Pulire 200 gr. di Coprinus comatus giovani e freschissimi e farli bollire interi per 7-8 minuti in brodo vegetale. Scolarli e lasciarli raffreddare. Sistemare i funghi interi o tagliati a metà nei piatti di portata, condirli con un po' di sale e pepe, olio extra vergine di oliva e cospargerli con un trito finissimo composto da una manciata di foglie fresche o secche, di ciascuna delle seguenti erbe: rosmarino, timo, santoreggia, salvia, maggiorana, e una foglia di mentuccia. Mescolare leggermente, lasciare marinare per un' ora circa e poi servire guarnendo il piatto con alcune foglie delle erbe utilizzate.

Maccheroni con Amanita caesarea

Pulire 200 gr. di Amanita caesarea e tagliarla a pezzettini piccoli. In una casseruola fare soffriggere con quattro cucchiaini di olio extra vergine di oliva, uno spicchio d'aglio e una manciata di foglie di rosmarino finemente tritati insieme; aggiungere quasi subito i funghi e cuocerli a fuoco moderato per dieci minuti. Versare poi mezzo bicchiere di vino bianco secco e a fuoco vivo farlo evaporare. Tritare due pomodori freschi maturi, sgocciolarli e aggiungerli ai funghi, salare e pepare, quindi cuocere ancora per una decina di minuti circa, fino a quando i pomodori saranno asciugati. Nel frattempo cuocere al dente 250 gr. di maccheroncini in abbondante acqua salata. A cottura ultimata scolarli e versarli nella casseruola con i funghi, mescolare e servire ben caldi.

Risotto con mix autunnale

*Pulire e tritare a pezzettini 100 gr. circa di finferle (*Cantharellus lutescens*) e 100 gr. circa di trombette dei morti (*Craterellus cornucopioides*). Tritare finemente una piccola cipolla e farla rosolare con poco olio extra vergine di oliva e una noce di burro, fino a farla appena imbiondire. Aggiungere i funghi, sale e pepe quanto basta e farli cuocere a fuoco moderato per 10 minuti.*

A cottura quasi ultimata unire 250 gr. di riso, brunire e successivamente spruzzare con del vino bianco secco, quindi farlo evaporare a fuoco vivo. Unire acqua bollente a piccoli mestoli, man mano che si asciuga, fino a completa cottura del riso.

Spegnere il fuoco e mantecare il risotto con una noce di burro, del parmigiano grattugiato ed erba cipollina tritata. Servire subito caldissimo.

NON È VERO CHE I FUNGHI:

- ➔ che cambiano colore al taglio sono sicuramente tossici (il *Boletus luridus* vira al blu ma è commestibile dopo cottura);
- ➔ che diventano tossici se crescono vicino a ferri arrugginiti o se nascono in prossimità di specie velenose (la tossicità, come la commestibilità sono caratteristiche intrinseche delle varie specie);
- ➔ che hanno odori gradevoli sono sicuramente commestibili (l'*Entoloma sinuatum*, pur essendo velenoso, ha un gradevole odore di farina fresca);
- ➔ che crescono su legno sono tutti commestibili (l'*Omphalotus olearius* cresce su legno, ma è tossico);
- ➔ che hanno l'anello sono tutti commestibili (l'*Amanita phalloides*, fungo mortale, ha l'anello);
- ➔ che sono rosicchiati dagli animali sono sicuramente commestibili (l'*Amanita phalloides*, fungo mortale, è spesso rosicchiata dalle lumache);
- ➔ che non cambiano colore se vengono cotti assieme ad un cucchiaino o una moneta d'argento o di aglio o di prezzemolo, sono sicuramente commestibili;

ATTENZIONE!

Non consumare funghi in caso di dubbio sulla loro identificazione e non eccedere nel loro consumo.

Alcune fasce di popolazione devono essere particolarmente prudenti nel consumo di funghi:

- ➔ bambini piccoli o persone anziane;
- ➔ donne in gravidanza o in allattamento;
- ➔ soggetti affetti da intolleranze a particolari alimenti o con difficoltà digestive note.

IN CASO DI MALESSERE

Dopo il consumo dei funghi:

- ➔ recarsi immediatamente all'ospedale;
- ➔ portare con se eventuali avanzi del pasto o resti dei funghi consumati e/o avanzi di pulitura;
- ➔ fornire indicazioni utili per l'identificazione delle specie fungine consumate e del luogo di raccolta.

Per ulteriori informazioni rivolgersi all'Ispettorato Micologico dell'Azienda USL territorialmente competente.

Sedi e orari: www.ausl.mo.it/funghi

NORME PER LA RACCOLTA

L.R. n° 6 del 2/4/1996 e successive modificazioni ed integrazioni "Disciplina della raccolta e commercializzazione dei funghi epigei spontanei nel territorio Regionale".

Le principali norme, previste dalla legge Regionale nr. 6/96 cui il raccoglitore deve attenersi, possono essere così sintetizzate:

Per la raccolta dei funghi epigei spontanei occorre richiedere il rilascio di un tesserino di autorizzazione valido per il territorio scelto per la ricerca, con validità giornaliera, settimanale, mensile o semestrale.

La raccolta è consentita nei giorni prestabiliti, nelle ore diurne, da un'ora prima della levata del sole a un'ora dopo il tramonto.

Ogni persona può raccogliere fino a 3 Kg di funghi al giorno, di cui non più di 1 Kg di *Amanita caesarea* (ovulo buono) e non più di 1 Kg di *Calocybe gambosa* (prugnolo); regole particolari sono stabilite per i residenti nelle zone montane e per i proprietari dei terreni.

E' vietata la raccolta di *Amanita caesarea* (ovulo buono) allo stato di ovulo chiuso, di esemplari di porcini e relativo gruppo (*Boletus edulis*, *B. pinicola*, *B. aereus*, *B. aestivalis*) con diametro del cappello inferiore a cm 3 e di esemplari di *Calocybe gambosa* (prugnolo) e *Cantharellus cibarius* con diametro del cappello inferiore a cm 2.

La raccolta deve avvenire cogliendo esemplari interi e completi di tutte le parti necessarie alla determinazione delle specie, procedendo in luogo ad una sommaria pulizia degli stessi.

I funghi raccolti devono essere riposti in contenitori rigidi ed aerati.

E' vietata la raccolta di funghi mediante l'uso di rastrelli, uncini o altri mezzi che possano danneggiare lo strato umifero del terreno.

E' vietata la raccolta di funghi decomposti, anche parzialmente, nonché il danneggiamento o la distruzione volontaria dei funghi epigei spontanei di qualsiasi specie.

A carico dei trasgressori sono previste sanzioni pecuniarie e nei casi più gravi anche il ritiro dell'autorizzazione.

PICCOLA GUIDA PER RICONOSCERE I FUNGHI

Amanita: ovuli di *A.caesarea*
(commestibile)
e *A.phalloides* (mortale)



Amanita phalloides:
ovulo in sezione (mortale)

Quando l'*Amanita phalloides* e l'*Amanita caesarea* si trovano allo stadio di ovulo ancora chiuso, possono essere facilmente confuse. L'aspetto esteriore degli ovuli di **Amanita caesarea** (fungo buono, commestibile anche da crudo) e ovuli di **Amanita phalloides** (fungo velenoso mortale) è simile. Gli ovuli si differenziano unicamente dalla forma e precisamente l'ovulo di *Amanita caesarea* ha la base appuntita, mentre l'ovulo di *Amanita phalloides* ha la base più allargata. La raccolta per il consumo alimentare, a questo stadio di crescita, rappresenta un elevato rischio sanitario e per tale motivo, oltreché ecologico di salvaguardia della specie, **è vietata la raccolta di Amanita caesarea allo stadio di ovulo chiuso** (art. 4, Legge 23 agosto 1993 n° 352).

Tuttavia non ne è vietata la commercializzazione, potendo i funghi posti in commercio provenire da altri paesi non soggetti a tale restrizione sanitaria. Ovviamente la circostanza andrà dimostrata agli organi di controllo, attraverso la documentazione di rintracciabilità del prodotto (Reg. CE 178/2002).

Amanita phalloides (mortale)



Amanita caesarea (commestibile)

Allo stadio adulto, le somiglianze sono meno accentuate, ma per sicurezza controlliamo sempre i caratteri morfologici che consentono una netta separazione tra le due specie.

I caratteri che occorre verificare per determinare in modo sicuro l'*Amanita caesarea* sono:

Amanita caesarea (fungo commestibile): lamelle color giallo

cromo sempre, dal giovane esemplare al fungo maturo, gambo giallo, anello giallo e striato, carne gialla.

Amanita phalloides (fungo velenoso mortale): lamelle fitte sottili e sempre bianche, gambo bianco, decorato da bande leggermente olivastre disposte a zig zag, anello bianco non striato, carne bianca.

Questi caratteri sono sempre contemporaneamente presenti.

Amanita phalloides (mortale)



Russula gruppo *cyanoxantha*
(commestibile)

Molte volte il raccogliatore neofita, come primo elemento per classificare un fungo, prende in considerazione il colore del cappello; possiamo dire che questo carattere non aiuta molto per una sicura determinazione. **Sono piuttosto l'osservazione dell'imenoforo** e la presenza contemporanea di ornamentazioni che ci può sicuramente indirizzare nella classificazione. Un fungo a lamelle, che alla base del gambo presenta una volva (resti del velo generale), un anello (residuo del velo parziale), fa parte del genere *Amanita*; in questo genere abbiamo molte specie velenose mortali e solo una specie sicuramente commestibile: l'*Amanita caesarea*.

Per evitare confusioni tra l'*Amanita phalloides* e le Russule verdi (*cyanoxantha*, *heterophilla*, *virescens*, *olivacea*), verifichiamo sempre i caratteri morfologici caratteristici, senza mai fidarci del colore o dell'aspetto: l'*Amanita phalloides* presenta una volva ampia, a sacco alla base del gambo, un anello bianco sul gambo; il cappello presenta delle fibrille radiali scure, particolari, come pure residui, frammenti più o meno estesi dei resti della volva e tende a separarsi nettamente dalla carne del gambo (eterogeneo); le *Russula* hanno il gambo nudo, il cappello è omogeneo e contiguo con il gambo, da cui non si separa nettamente e inoltre i tessuti tendono a fratturarsi alla pressione in modo netto, come una lastra di gesso. Questi caratteri sono sempre presenti. **Attenzione, perché alcune volte le condizioni ambientali ed anche gli animali stessi, possono rendere meno visibili alcuni caratteri** come la presenza dell'anello o i residui di velo sul cappello.

Agaricus xanthodermus (Prataiolo)
(tossico)



Agaricus sp. (Prataiolo)
(commestibile)

Tra i prataioli, vi sono le specie velenose del gruppo xanthoderma: occorre saperle distinguere. Tali specie tendono ad ingiallire, più o meno lentamente, specialmente nel gambo. Possiamo accelerare questa reazione tagliando con un coltellino la base del gambo degli esemplari raccolti, un po' di sbieco per aumentare la superficie esposta, per poi sfregarla con le dita leggermente per alcuni secondi. Il giallo comparirà rapidamente in modo evidente nelle specie del gruppo xanthoderma, accompagnato sempre da un pungente odore di inchiostro (fenolo). Il colore giallo da solo non è risolutivo, in quanto altri prataioli commestibili possiedono questo carattere. **E' il binomio giallo + odore di inchiostro che è determinante.**

Agaricus sp. (Prataiolo)
(commestibile)



Amanita verna
(mortale)

I prataioli che crescono sia nei periodi primaverile-estivo, che autunnale, possono essere confusi con i funghi appartenenti al genere Amanita: Amanita verna (primaverile), virosa e phalloides forma bianca (autunnali). Se andiamo a verificare i caratteri botanici, propri di questi due generi, le differenze saranno chiare: **i prataioli non hanno la volva** alla base del gambo, le spore sono di color bruno-porpora-cioccolato e coloreranno di porpora/brunastro le lamelle; in alcune specie di Agaricus, le lamelle risulteranno rosate già nei giovani esemplari, per poi passare a tinte più scure, sul porpora-nerastro, con il progredire dello sviluppo sporale sulle lamelle; in altre specie di Agaricus, le lamelle re-

steranno biancastre più lungamente per poi diventare sempre di colore bruno-nerastro per la deposizione delle spore sulle lamelle. Nell'*Amanita* le lamelle sono bianche, come le spore, per cui resteranno di colore immutato nel tempo, senza altra sfumatura. **La volva presente alla base del gambo è un altro importante e distintivo carattere del genere *Amanita*. Questi caratteri sono sempre presenti. Attenzione, entrambe le specie sono provviste di anello sul gambo.**

***Hipholoma* sublateritium** (tossico)
e ***Armillaria* mellea** (commestibile)



***Armillaria* mellea** (chiodino)
(commestibile)

Anche tra i funghi che crescono cespitosi su legno vi sono specie velenose. In particolare i chiodini, possono essere confusi con le specie velenose del genere *Hipholoma*, che possono crescere sulla medesima pianta in contemporanea, come evidenzia la foto sopra. I chiodini possiedono un anello sul gambo, le lamelle sono di colore bianco, come le spore e quindi non mutano colore, tutt'al più invecchiando potranno comparire delle macchie rugginose. Gli *Hipholoma* non hanno l'anello, le lamelle nei giovani esemplari sono grigie-verdognole, mai bianche, per poi passare a olivastre per la maturazione delle spore. Possiedono una cortina che avvolge il cappello del giovane esemplare, che poi si distacca con lo sviluppo del fungo e ricade a volte sul gambo o rimane come frangiatura sul bordo del cappello: attenzione a non confondere questi resti per un anello e scambiargli per chiodini. I chiodini vanno cotti a lungo prima di diventare commestibili; è necessario prebollirli prima di cucinarli, con cotture prolungate; il gambo è duro, fibroso e legnoso e va scartato quasi interamente, almeno fino all'anello. Non vanno mai congelati crudi, ma solo dopo prebollitura, in quanto, durante il passaggio di stato nei lenti congelatori casalinghi, sviluppano composti indigesti ed ineliminabili. Allo stesso modo non vanno mai raccolti se è comparso un principio di congelamento in ambiente.

Agrocybe aegerita (Pioppino)
(commestibile)



Galerina marginata (mortale)

Un'altra specie lignicola molto apprezzata sono i pioppini (**Agrocybe aegerita**), che insieme ai chiodini (**Armillaria mellea**) colonizzano vecchie ceppaie in via di disfacimento, ma anche piante vive, condividendo lo stesso habitat **della Galerina marginata, una specie velenosa mortale**, che contiene gli stessi principi tossici dell'*Amanita phalloides*.

Le specie hanno consistenza e dimensioni molto differenti, ma possono concreocere contemporaneamente nello stesso luogo, inducendo così più facilmente nell'errore l'inesperto e il distratto. La *Galerina* è poco carnosa, il cappello appare striato al bordo per trasparenza, ossia è tanto poco consistente che traspaiono le lamelle sottostanti. A tempo secco questo carattere è meno evidente. Il gambo è piuttosto esile, con un anello ocraceo quasi effimero, piccolo, evanescente e le lamelle sono poco fitte, da ocracee a bruno rossastro a maturazione delle spore. Carne ocra, odore di farina.

I pioppini (**Agrocybe aegerita**) hanno un cappello spesso, sodo, carnoso, un gambo pieno, consistente, con un anello ampio e membranoso, bianco; lamelle molto fitte, da biancastre a grigiastre e infine color tabacco a maturazione delle spore. Carne bianca, odore di legno umido appena tagliato, come di fichi fermentati, di mosto.

Omphalotus olearius (tossico)



Cantharellus cibarius (Galletto)
(commestibile)

Molte sono ogni anno le intossicazioni dovute all'ingestione di *Omphalotus olearius* (velenoso) scambiato per i galletti (**Cantharellus cibarius**). I principali caratteri botanici ed ecologici che

rappresentano le due specie sono i seguenti:

il *Cantharellus cibarius* è una specie terricola, cresce esclusivamente nel terreno, nel bosco o nelle radure aperte anche intervallate da rocce. **L' *Omphalotus olearius* è una specie che cresce esclusivamente su legno**, in genere marcescente e a gruppi; ma attenzione perché residui legnosi possono trovarsi anche nascosti alla vista, seppelliti nel terreno e offrire il supporto ideale per lo sviluppo di specie isolate, dando l'impressione di crescere a esemplari singoli su humus terricolo (come i funghi della foto) e questo può ingannare. Osserviamo le lamelle: **nell' *Omphalotus olearius* si tratta di lamelle vere e proprie** (fosforescenti al buio), di elevato spessore, talvolta forcate, con molte lamellule, di colore aranciato, lungamente decorrenti lungo il gambo, che si possono facilmente staccare dall'imenio. **Nei galletti (*Cantharellus cibarius*) si tratta invece di ripiegature della carne del cappello e non sono separabili dall'imenio**, se non lacerando la carne del cappello stesso.

Calocybe gambosa (Prugnolo)
(commestibile)



Entoloma sinuatum (tossico)

Tra le specie di funghi che crescono in primavera, uno dei più ricercati è il prugnolo. E' un ottimo fungo commestibile, con un buon odore di farina. L'Entoloma sinuatum è altresì un bellissimo fungo, con odore pure di farina e apparentemente simile, ma velenoso. Generalmente hanno periodi di crescita differenti: il prugnolo (***Calocybe gambosa***) cresce in primavera mentre l'Entoloma sinuatum solitamente cresce verso tarda estate e autunno. Probabilmente a causa dell'andamento climatico un po' anomalo di questi ultimi anni, si è riscontrata la crescita in contemporanea di entrambe le specie fungine, determinando casi di intossicazione. Quali sono le differenze? Osservando l'imenioforo, che è la parte più caratterizzante del fungo, possiamo notare **nel prugnolo (*Calocybe gambosa*) lamelle bianche, che rimangono tali anche a maturazione del fungo**, mentre nell'Entoloma sinuatum le lamelle sono gialle nei giovani esemplari, per colorarsi via, via di color salmone e rosa-ocraceo a maturazione del fungo, per la sovrapposizione delle spore, che sono rosa-ocracee.

Entoloma sinuatum (tossico)



Clitocybe nebularis
(prugnolo autunnale, spinarolo)
(commestibile con cautela)

Nel periodo autunnale, fino quasi ad inizio inverno, viene largamente ricercato e consumato il prugnolo autunnale, che presenta somiglianze con una specie velenosa già citata precedentemente: l'*Entoloma sinuatum*, solitamente a crescita tardo estiva, ma che probabilmente a causa delle variazioni climatiche, più pronunciate degli ultimi anni, nel nostro territorio si trova sempre più spesso anche in autunno e autunno inoltrato. I caratteri da osservare, per potere facilmente identificare le due specie, sono i seguenti: nella **Clitocybe nebularis** **l'odore è caratteristico, molto aromatico, pungente**, le lamelle decorrono lungo il gambo e sono sempre di colore biancastro, con spore bianco crema. **Allo sfregamento le lamelle si separano facilmente dall'imenio**, liberando in modo più pronunciato l'odore pungente caratteristico. **L'odore nell' Entoloma sinuatum è nettamente farinoso, gradevole**, le lamelle sono giallastre nei giovani esemplari e si colorano successivamente di rosa e salmone-ocraceo per la sovrapposizione sulle lamelle delle spore, che sono di colore rosa-ocraceo. Tra il gambo e le lamelle c'è uno spazio vuoto, più o meno ampio; **le lamelle NON si separano facilmente allo sfregamento dall'imenio. La Clitocybe nebularis è una specie che necessita di prebollitura** prima della preparazione alimentare. Molte sono le intossicazioni attribuite al consumo di questo fungo; occorre prestare la massima attenzione sia nella ricerca che nel sottoporlo a cotture prolungate ed evitare abbondanti consumi.

Lepiota brunneoincarnata (mortale)



Macrolepiota procera (commestibile)

Sono due funghi che appartengono allo stesso genere e cresco-

no negli stessi habitat, tra l'erba ai margini dei boschi, dall'estate all'autunno. Dalle immagini non si percepisce la differenza di taglia, che è molto rimarchevole (la foto di *Lepiota brunneoincarnata* è stata volutamente ingrandita per poterne meglio evidenziare i caratteri). Infatti **la differenza nelle dimensioni costituisce il principale carattere di confronto**: nella *Lepiota brunneoincarnata* il cappello va da 25 a 55 mm di diametro, l'altezza del gambo si aggira da 30 a 55 mm, l'anello è caduco, appena accennato. Nella *Macrolepiota procera* il cappello va da 100 a 250mm di diametro, il gambo va da 200 fino a 500 mm di altezza, l'anello è doppio, mobile, biancastro.

Marasmius oreades (Gambesecche)
(commestibile)



Inocybe rimosa (tossico)

Entrambi questi funghi **crescono nello stesso habitat, i prati erbosi**. Come riconoscerli: *Marasmius oreades* ha lamelle libere spaziate inframezzate da lamellule sinuose e larghe da biancastre a crema; gambo tenace ed elastico, si può quasi annodare senza che si rompa. L'*Inocybe* ha le lamelle che vanno da un colore grigio pallido, grigio giallastro, ocraceo a bruno vivo, bruno sporco con riflessi olivastri, gambo fibrilloso, ma fragile.

Russula gruppo *cyanoxantha*
(commestibile)



Russula olivacea
(commestibile con cautela)

Il genere *Russula* comprende specie molto ricercate e apprezzate, come le specie del gruppo *cyanoxantha*, poco tenaci, delicate, ottime commestibili anche crude in insalata. Bisogna fare attenzione a non confonderle con la *Russula olivacea*, fungo apparentemente di aspetto simile, ma molto consistente, con carne assai

soda e coriacea che, in ragione di queste caratteristiche non va mai consumata cruda, ma necessita di prolungata cottura.

I caratteri specifici le separano nettamente:

- nel gruppo cyanoxantha le lamelle sono bianche come pure le spore e pertanto resteranno di colore inalterato nella crescita e invecchiamento del carpoforo. Strofinando con le dita le lamelle, si avverte una consistenza untuosa, quasi fossero fatte di cera e NON si sbriciolano allo sfregamento;

- la *Russula olivacea* ha invece lamelle fragili, per niente untuose, si sbriciolano facilmente alla pressione. Sono di colore crema solo nei giovani esemplari e si coloreranno di giallastro per la maturazione delle spore. Attenzione alla sfumatura lilacina (rosa intenso) sul gambo, perché non è determinante, in quanto entrambi i gruppi possono presentarla in modo evidente e pronunciato o non presentarla affatto.

Russula cyanoxantha (commestibile)



Russula olivacea (commestibile con cautela)

Nel genere *Russula*, il colore del cappello è il carattere meno utile ai fini della determinazione, in quanto è soggetto ad una variabilità molto accentuata. Ricordiamoci di verificare i caratteri specifici per distinguere le *Russula* del gruppo cyanoxantha dalla *Russula olivacea* e dagli altri generi.

Morchella esculenta (commestibile)



Gyromitra gigas (tossico)

Molto variabili sono le dimensioni e le colorazioni delle Morchelle, che variano anche a seconda del diverso habitat vegetativo, generalmente giallo ocra, ma anche olivastro-bruno o grigio-

nerastro. Carne biancastra, ceracea, con odore spermatico. Fungo tipicamente primaverile, presente in particolare sotto olmo, frassino e pioppo; presente anche sotto abete rosso e nei pascoli. Il gambo e la mitra (cappello) sono cavi. La mitra è raccordata al gambo nella sua parte inferiore e questo le distingue dalle *Mitrophora*, dove il punto di inserzione della mitra sul gambo è circa a metà della sua lunghezza e dalle *Verpa*, ove la mitra è saldata al gambo nella parte apicale del medesimo. Sono commestibili solo dopo cottura prolungata a coperchio aperto, in quanto contengono acido elvellico, termolabile a circa 70°C.

Il cappello delle *Morchella* può presentarsi di forma rotondeggiante o ovale-conico e presenta delle costolature profonde, verticali e orizzontali-trasversali irregolari, che intersecandosi formano dei profondi alveoli, caratteristici.

Questa caratteristica le diversifica dalle *Gyromitra*, specie velenose e presenti nella stessa stagione ed habitat, che presentano una mitra sferoidale con costolature circonvolute, che gli conferiscono un caratteristico aspetto cerebriforme ricordando il cervello umano.

Boletus gruppo *edulis* (commestibile)



Tylopilus *felleus*
(non commestibile)

I porcini (*Boletus* gruppo *edulis*) possono confondersi con giovani esemplari di *Tylopilus felleus*, tuttavia diversi caratteri ci permettono di distinguerli in modo netto. La conformazione e la colorazione del reticolo, anche nei soggetti giovani di *Tylopilus felleus*, è sempre a maglie allungate, quasi a formare delle losanghe, ed è di colore nerastro, nei porcini come si può evidenziare nella foto il reticolo ha sempre una colorazione nocciola. Con il progredire della maturazione emergono gli altri caratteri diversi: i tuboli crescono in modo sproporzionato rispetto alla carne del cappello e il colore rosato delle spore comincia a notarsi in modo sempre più evidente.

La raccolta dei funghi è una passione spesso improvvisata. Ogni anno la maggior parte delle intossicazioni è determinata da funghi raccolti e non fatti controllare.

Il servizio di controllo da parte del micologo dell'Azienda USL è gratuito.

10 regole

- non consumare funghi non controllati da un micologo
- consumarne in quantità moderate
- non somministrare funghi ai bambini
- non consumare funghi in gravidanza
- preparare e consumare funghi ben conservati
- consumare funghi ben sminuzzati e ben cotti
- sbollentare i funghi prima del congelamento e consumarli entro due mesi
- non consumare funghi raccolti lungo le strade, vicino a zone industriali, in campi coltivati soggetti a trattamenti antiparassitari
- non regalare funghi raccolti, se non controllati da un micologo
- attenzione alle preparazioni domestiche di funghi sottolio, in questi prodotti si può sviluppare la tossina botulinica

Orari e sedi di controllo: www.ausl.mo.it/funghi