

## I funghi: ecologia, atlante e rischi

### Ecologia

I funghi sono organismi molto particolari che vivono da eterotrofi, sfruttando materiale organico già pronto, oppure dipendendo da altri esseri viventi; in tal senso, possiamo distinguere tre grandi gruppi di funghi:

- **saprofiti**, che si sviluppano su organismi o parti organiche in via di decomposizione, come tronchi tagliati, foglie cadute, radici morte e così via; tra i funghi saprofiti troviamo anche quelli coltivati, come i famosi prataioli (o champignon) e i *Pleurotus*;
- **parassiti**, che si sviluppano su piante vive (ma anche su organismi animali) e, molto spesso, ne causano gravi malattie; per i coltivatori sono i funghi più pericolosi, a causa dei danni che provocano alle colture;
- **simbionti micorrizici**, che vivono in stretta associazione con le radici di molte piante (erbacee, arbustive e arboree), instaurando con esse rapporti simbiotici, cioè con un reciproco vantaggio; infatti, mentre la pianta fornisce ai funghi gli zuccheri prodotti con la fotosintesi clorofilliana, essi metabolizzano gli elementi minerali presenti nel suolo e li cedono alle radici della pianta.

Nell'ultimo gruppo rientrano quasi tutti i funghi utilizzati in cucina, soprattutto quelli più profumati e pregiati.

### Atlante

Sono presentate di seguito le specie di funghi commestibili più apprezzate in campo gastronomico. Si ricorda che per accertare con sicurezza la commestibilità di una specie di fungo, è necessario rivolgersi a esperti del settore, preferibilmente micologi dell'ASL.



#### ***Agaricus campestris* – Prataiolo**

Il Prataiolo è un fungo che cresce in tutte le zone d'Italia, nei prati di pianura o di montagna. Lo si può trovare, dall'estate fino all'autunno, in ampie colonie distribuite a formare un circolo, chiamato "circolo delle streghe". Esistono molte varietà di Prataiolo, differenti per colore e dimensioni, ma non sempre facili da distinguere. Nell'*Agaricus campestris*, il cappello è carnoso, di colore che varia dal bianco al rosso-brunastro, di forma globosa quando il corpo fruttifero è giovane, mentre si allarga fino a raggiungere un diametro di circa 10 cm, negli esemplari più adulti. Le lamelle al di sotto del cappello, in corrispondenza delle quali si formano le spore, sono inizialmente biancastre, per passare, man mano che le spore maturano, dal rosa al viola, fino a diventare nere al termine della crescita. La carne del Prataiolo è bianca, di odore e sapore gradevoli; al taglio assume un colore rosa. Esiste una specie di Prataiolo tossica, l'*Agaricus xanthoderma*, che si distingue dal *campestris* per il colore giallo dell'interno del piede. Il Prataiolo non va confuso, infine, con l'*Amanita verna* (o primaverile), un fungo mortale che si riconosce per la presenza della volva alla base del gambo.



### ***Armillaria mellea* – Chiodini o Famigliola buona**

I Chiodini sono comunissimi nei boschi italiani, dove fanno la loro comparsa in autunno, in particolare nelle zone più umide. Questi funghi crescono in gruppi numerosi, in prossimità dei ceppi di vari tipi di alberi, sia vivi, sia morti, soprattutto gelsi, querce e pini. Il colore dei chiodini varia secondo l'albero che li ospita: può andare dal giallo miele per i chiodini dei gelsi al giallo scuro per quelli che crescono sulle querce e sulle conifere. I chiodini presentano un cappello con diametro massimo di circa 10 cm e una carne bianca, leggermente fibrosa e di sapore leggermente acidulo. Il gambo, nella zona sotto il cappello, presenta un anello biancastro; elemento che distingue questi funghi da altre specie simili e tossiche del genere *Hypholoma*, che, pur avendo lo stesso colore e crescendo nello stesso habitat, ne sono prive. Ulteriore elemento distintivo tra i Chiodini e le specie velenose di *Hypholoma* è rappresentato dal colore delle lamelle presenti sulla faccia inferiore del cappello, biancastro nei primi e giallo-verdastro nelle seconde. I Chiodini a crudo non sono commestibili, a causa della presenza di sostanze tossiche e termolabili, che si possono eliminare soltanto dopo prolungata cottura e, possibilmente, dopo aver cambiato due volte l'acqua di cottura. Sono comunque da evitare gli esemplari più vecchi e i gambi più duri, che sono indigesti.

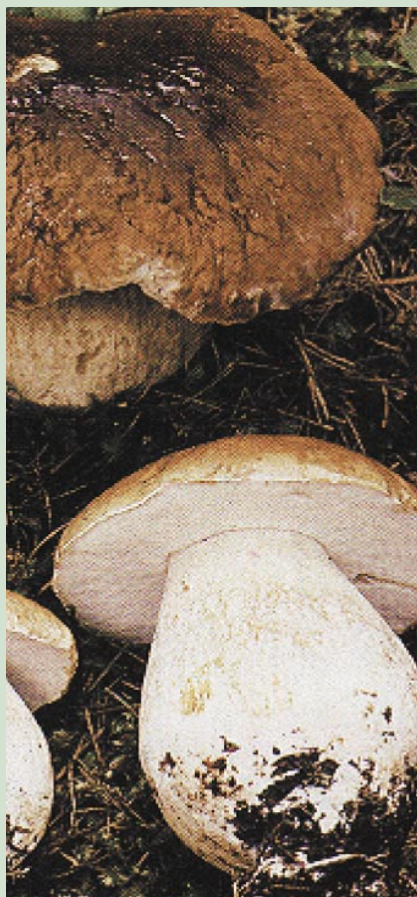


### ***Amanita caesarea* – Ovolo buono**

Il nome latino "Caesarea", sinonimo di "imperiale", indica quanto questo fungo fosse già molto apprezzato nell'Antica Roma. L'Ovolo buono cresce nei boschi di castagno, querce e nocciolo, dall'inizio dell'estate fino all'autunno, purché il terreno sia calcareo e il clima temperato, con estati calde e secche. Per questo motivo è molto diffuso nell'Italia Meridionale, mentre diventa progressivamente più raro al crescere della latitudine. Allo stadio iniziale della sua crescita, l'Ovolo buono è racchiuso completamente all'interno di una membrana bianca (il velo), tale da assomigliare a un uovo; da ciò deriva il suo nome. Durante la crescita del fungo, il velo si spacca e ne fuoriesce il corpo fruttifero, caratterizzato da un cappello di colore arancione acceso, privo di verruche.

Le lamelle della faccia inferiore del cappello sono giallognole, analogamente al gambo e all'anello membranoso visibile sotto il cappello stesso. La carne, invece, è bianca, con sapore e odore gradevolissimi. L'Ovolo buono si distingue facilmente dall'*Ovolo malefico* (*Amanita muscaria*), il cui cappello è rosso, mentre le verruche, le lamelle, il gambo e l'anello sono di colore bianco. È, però, necessario fare molta attenzione quando l'*Amanita caesarea* è ancora allo stadio di uovo; poiché la si può confondere con l'*Amanita muscaria* o, ancor peggio, con la mortale *Amanita phalloides*.





### Porcini

I Porcini sono caratterizzati da un imenio<sup>3</sup> spugnoso, anziché a lamelle, con un cappello carnoso di forma circolare e colore castano-bruno. I Porcini fanno la loro prima comparsa nella tarda primavera e, dopo le calure estive, ricompaiono in concomitanza con le prime piogge che caratterizzano la fine dell'estate (tra agosto e settembre), per rimanere fino ad autunno inoltrato. Si distinguono tre specie di particolare rilevanza sul piano gastronomico, tutte appartenenti al genere *Boletus*: *edulis*, *aereus* e *reticolatus*.

***Boletus edulis*** (Porcino comune). La faccia inferiore del cappello è bianco-giallognola negli esemplari più giovani, mentre col passare del tempo assume un colore verdognolo. Il gambo è robusto, di colore biancastro, con sottili sfumature nocciola. La carne, compatta e bianca, non cambia colore al taglio; ha, inoltre, odore e sapore gradevolissimi. L'habitat è rappresentato dai boschi di latifoglie (querce, castagni e faggi).

***Boletus aereus*** (Porcino nero). E' il Porcino più pregiato, caratterizzato da un cappello di colore bruno scuro, quasi nero, con faccia inferiore beige. Cresce nei boschi di conifere e di querce, dove compare, in genere, nella stagione autunnale. Le sue caratteristiche organolettiche superiori a quelle degli altri porcini, lo rendono il "Re dei boschi".

***Boletus aestivalis* o *reticolatus*** (Porcino reticolato). Si riconosce dal cappello di color caffelatte, caratterizzato dalla tendenza a screpolarsi facilmente quando il clima è molto asciutto; la faccia inferiore è di colore simile a quella del Porcino nero. Lo si può trovare, da maggio fino all'inizio dell'autunno, in tutta Italia, preferibilmente nei boschi di latifoglie.



### *Calvatia maxima* – Vescia maggiore

La Vescia maggiore cresce generalmente nei prati e nei pascoli di montagna, fino a un'altitudine di circa 2000 m, e nei boschi di latifoglie. La si può trovare in tutta Italia, soprattutto in primavera e in inverno, sia in esemplari singoli che in gruppi numerosi.

La Vescia maggiore può raggiungere dimensioni molto grandi, arrivando a pesare anche diversi chilogrammi. È di colore bianco e ha una forma rotondeggiante abbastanza regolare. Assente il gambo, il suo corpo fruttifero è ancorato al terreno per mezzo di minuscole e sottili radici.

La bontà della sua carne e le sue notevoli dimensioni fanno di questo fungo una specie molto ricercata e di grande pregio. La Vescia maggiore, quando è giovane e soda si presta a essere consumata anche cruda in insalata; la polpa interna del suo corpo fruttifero (gleba), infatti, è commestibile fino a quando il suo colore rimane bianco, mentre con la maturazione diventa bruno e non più commestibile. Giunto a maturazione, il corpo fruttifero si spacca e da esso fuoriesce una nuvoletta di spore che si disseminano nell'ambiente circostante.



***Cantharellus cibarius* – Gallinaccio o Finferlo**

I Finferli crescono nei boschi di conifere e di latifoglie in gruppi numerosi, disposti a circolo; il periodo ottimale per raccogliarli va dall'inizio dell'estate fino all'autunno inoltrato. I Finferli sono reperibili in tutte le zone d'Italia, sia di bassa collina, sia di montagna, fino a un'altitudine di circa 2000 m. Il nome latino del Finferlo (*Cantharellus cibarius*) è da attribuire, molto probabilmente, alla sua forma che ricorda quella di un piccolo vaso commestibile. I Finferli hanno corpi fruttiferi difficilmente confondibili con altre specie; uno dei segni più distintivi è la presenza sotto al cappello di pieghe molto evidenti, ben diverse dalle classiche lamelle. Tutto il fungo, dal gambo al cappello, ha lo stesso colore giallo acceso. La carne dei Finferli ha un gusto dolciastro, quasi fruttato, con un odore caratteristico che ricorda quello dell'albicocca matura. Possono essere consumati freschi oppure essiccati o conservati sottolio. Sono tra i funghi più ricercati e prelibati.



***Macrolepiota procera* - Mazza di tamburo**

La Mazza di tamburo vive in spazi aperti come campi, prati e radure, ma si può trovare anche nei boschi di latifoglie e di conifere, a partire dall'inizio dell'estate fino ad autunno inoltrato. Questo fungo, molto diffuso in tutte le zone d'Italia, cresce in gruppi numerosi; difficilmente se ne trova un esemplare singolo. La sua notorietà è dovuta alle dimensioni molto grandi che può raggiungere; il termine latino "procerus" significa proprio "cresciuto di più". Quando il fungo è ancora giovane, il cappello è chiuso, dando al fungo stesso l'aspetto di una mazza di tamburo, il nome con cui è conosciuto più comunemente. In seguito, quando il cappello si apre, assomiglia a un ombrello, guadagnandosi il nomignolo di "Fungo parasole". La sua carne è bianca e tenera negli esemplari più giovani, ma fibrosa e poco adatta al consumo in quelli più vecchi. A crudo non è mai commestibile, perché leggermente tossica; è sempre necessaria la cottura.



***Russula virescens* – Colombina verde**

La *Russula virescens* (termine latino che significa "verdeggiante") è conosciuta anche con il nome di Colombina verde. Cresce nei boschi di latifoglie, soprattutto di querce e di castagni, ma la si può trovare anche vicino a faggi e betulle. Fa la sua comparsa nei mesi estivi e rimane fino all'autunno. Il cappello è carnoso, di forma inizialmente globosa, progressivamente sempre più pianeggiante, fino a diventare concava al centro; il colore è verde e le sue dimensioni raggiungono i 15 cm di diametro. Il gambo è corto, di forma cilindrica e di colore bianco, come le lamelle. La carne è bianca e compatta, senza particolari odori, ma dal gusto molto gradevole. È un fungo molto pregiato; uno dei pochi che si può consumare crudo senza correre rischi per la salute. È necessaria attenzione perché la *Russula virescens* può essere confusa con la *Russula olivacea*, fungo tossico che, se consumato crudo, può creare seri danni alla salute.





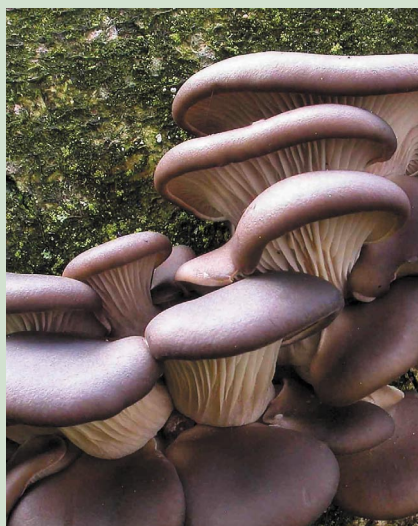
### ***Lactarius deliciosus* - Fungo di pino**

Il *Lactarius deliciosus* si trova nei boschi di pino, specialmente vicino ai cespugli di ginepro, a partire dalla fine dell'estate e per tutto l'autunno. È un fungo molto ricercato e apprezzato, ma è necessario cuocerlo prima di mangiarlo. Il cappello, dal diametro che può andare dai 4 ai 12 cm, è carnoso, spesso depresso al centro e di colore rosso-arancio, con venature concentriche verdastre sulla sua superficie superiore. Le lamelle della superficie inferiore del cappello appaiono fitte, sottili, strette e irregolari, decorrenti sul gambo; il loro colore è arancione con riflessi rossastri, che possono diventare leggermente verdi alla rottura o al semplice tocco della mano. Il gambo è cilindrico e cavo all'interno, di colore arancione chiaro, con qualche macchiolina più colorata. La carne è abbastanza soda, con un piacevole odore di frutta; al taglio, trasuda un lattice di color carota, che all'aria vira al verde.



### ***Morchella rotunda* – Spugnola rotonda**

La Spugnola rotonda è un tipico fungo primaverile: aprile e maggio sono i mesi in cui è più facile raccoglierla. La si trova in tutta Italia, solitaria oppure in gruppi, nei prati o in prossimità di olmi e frassini. Il suo nome fa riferimento all'aspetto del cappello, costituito da numerosi alveoli, che lo fanno somigliare a una spugna. Il cappello ha una forma rotonda o ovale, con la presenza di cavità alveolari disposte irregolarmente e separate tra loro da pareti flessuose; la colorazione è solitamente giallognola, ma può assumere anche colori più scuri. Il gambo è corto, di forma cilindrica e di colore bianco-giallognolo. La carne è bianca, di consistenza fragile. È un fungo molto ricercato per il gusto delicato e gradevole, ma ha bisogno di essere cotto prima del consumo, perché contiene alcune sostanze tossiche (in particolare l'acido elvellico) che sono distrutte dal calore. È necessario pulirla con molta cura poiché nelle cavità del cappello sono spesso presenti residui terrosi o piccoli parassiti.



### ***Pleurotus ostreatus* – Orecchione o Gelone**

Il *Pleurotus ostreatus* cresce, dall'inizio dell'autunno fino a inverno inoltrato, in gruppi, anche numerosi, sui ceppi di diversi alberi, con preferenza per salici, gelsi e pioppi. Si può trovare in tutte le zone d'Italia, dalle pianure alle colline, fino all'altitudine di circa 800 m. Non teme le basse temperature e resiste molto bene anche alle gelate invernali; per questo si è guadagnato il nome di "Gelone". Il cappello ha una forma che ricorda vagamente quella di una conchiglia di ostrica; da cui il nome ostreatus, derivante dal latino ostrea (ostrica). È caratterizzato da diverse sfumature di grigio e da un diametro che può raggiungere i 20 cm. Le lamelle sono molto fitte e si estendono su buona parte del gambo, costituendo un chiaro segno di riconoscimento. Il gambo è molto corto e di colore bianco sporco. La carne del gambo è soda e compatta, mentre quella del cappello è più gommosa. Il *Pleurotus ostreatus* ben si presta alla coltivazione, sia in ambito domestico che industriale.

## Rischi

È bene precisare che soltanto la conoscenza accurata delle varie specie fungine rappresenta uno strumento sicuro per la prevenzione degli avvelenamenti da funghi. Non ci si deve, quindi, appellare a prove empiriche, spesso derivate da credenze popolari, per accertarne la tossicità.

In particolare, non è vero che:

- i funghi mangiati dalle lumache o altri animali sono commestibili; le lumache, infatti, mangiano anche l'*Amanita phalloides*, molto velenosa per l'uomo;
- i funghi velenosi anneriscono il prezzemolo, l'aglio o il cucchiaino d'argento posti nel recipiente in cui viene effettuata la cottura;
- i funghi commestibili sono i soli ad avere un buon odore; anche certi funghi velenosi possono emanare profumi gradevolissimi;
- i funghi velenosi perdono la loro pericolosità se cotti, essiccati o posti sotto aceto; purtroppo, alcuni funghi contengono tossine resistenti alla cottura, alla disidratazione e al pH acido;
- dare da mangiare un pezzetto di fungo al cane o al gatto può costituire la prova di una sicura commestibilità; è ovvio, infatti, che il nostro organismo è diverso da quello degli altri animali e può reagire in modo altrettanto diverso nei confronti dell'introduzione di alimenti tossici.

È buona norma, inoltre, non raccogliere funghi poco sviluppati e/o troppo interrati, poiché ciò ne può falsare l'identificazione; un'altra regola importante è quella di non raccogliere esemplari in cui sono presenti fenomeni di marcescenza; molte intossicazioni sono legate proprio al consumo di funghi commestibili, ma troppo vecchi e/o alterati.

Infine, è opportuno ricordare che soltanto pochissime specie si possono consumare a crudo, fra le quali i porcini (*Boletus reticulatus*, *aereus* ed *edulis*) e l'ovolo buono (*Amanita caesarea*); la maggior parte dei funghi, invece, diventa commestibile soltanto dopo la cottura.

Si deve ricordare, infine, che la raccolta dei funghi deve essere praticata soltanto se si è veramente certi di saperli riconoscere. In caso contrario, è opportuno recarsi, con i funghi raccolti, presso i centri specialistici di micologia, spesso presenti nelle ASL, in modo tale da verificare la loro edibilità tramite il parere di esperti micologi.