Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Funghi commestibili: dal bosco e da coltivazione

Lun 19/07/2021 - 09:58

In botanica, un fungo è un intreccio di filamenti fungini (micelio) microscopicamente sottili che si espande sottoterra. Quello che colloquialmente viene indicato con questo nome e che finisce nella cesta quando si va a raccogliere funghi o che si trova in commercio, rappresenta “solo” il corpo fruttifero commestibile, che alcuni funghi sviluppano a scopo di riproduzione.
“Sia i funghi selvatici sia quelli coltivati sono importanti per l’alimentazione umana”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Entrambi, infatti, costituiscono una buona fonte di proteine, vitamine del gruppo B, sostanze minerali e oligoelementi; in alcuni funghi è presente anche la vitamina D”.
I funghi selvatici crescono solo nei boschi – dove possono essere raccolti a seconda della stagione – e non sono coltivabili. Poiché possono essere scambiati con funghi velenosi, è consigliabile prestare attenzione quando li si raccoglie. Tra i funghi selvatici, molto apprezzati sono i finferli e i porcini.
I finferli freschi possono essere raccolti a partire dall’inizio dell’estate. Questi funghi spiccano nel sottobosco grazie alla loro intensa tonalità di giallo; oltre che per il colore, sono apprezzati per il loro profumo speziato e il sapore pepato.
Il porcino, con il suo cappello marrone e il gambo bianco, è probabilmente il fungo commestibile più conosciuto. I porcini crescono in estate fino a ottobre e hanno un sapore aromatico con un lieve sentore di noci.
I funghi coltivati provengono da aziende specializzate, dove crescono su substrati di legno, compost o paglia. Questi funghi sono reperibili tutto l’anno.
Il fungo coltivato più importante al mondo è lo champignon, disponibile in commercio nelle varietà bianca e marrone. Gli champignon in generale hanno una consistenza soda e un sapore delicato, le varietà marroni e i funghi più vecchi comunque sono più aromatici delle varietà bianche e degli esemplari molto giovani. Gli champignon sono gli unici funghi che possono essere mangiati anche crudi.
Lo shiitake è una qualità di fungo che proviene originariamente dalla Cina e dal Giappone. Ha la pelle di un colore che varia dal marrone chiaro al marrone scuro e un cappello che può essere campaniforme fino a piatto. La sua carne è bianco-marroncina e il suo sapore speziato-aromatico.
Importanti sono inoltre i vari funghi del genere Pleurotus. Il Pleurotus ostreatus è detto anche fungo

ostrica, poiché forma delle colonie che ricordano un banco di ostriche. Questi funghi crescono uno accanto all'altro e uno sopra l'altro, a guisa di scandole. I funghi ostrica trovano un impiego simile a quello degli champignon, rispetto ai quali, però, hanno un sapore più marcato. Presentano una consistenza soda e i gambi molto duri vanno rimossi durante la pulizia. Il cardoncello (Pleurotus eryngii) possiede una carne bianca e soda e ha un buon profumo di erbe. Nelle ricette può essere tranquillamente utilizzato al posto dei porcini.
I funghi vanno consumati preferibilmente freschi poiché deperiscono rapidamente. Inoltre, siccome in acqua perdono sapore, bisognerebbe pulirli unicamente a secco: indicati a questo scopo sono un panno, una spazzola morbida o un pennello. Le estremità dei gambi vanno rimosse. Per evitare che scoloriscano, si può cospargere i funghi crudi con qualche goccia di succo limone. Se li si vuole congelare, i funghi vanno prima sbollentati.