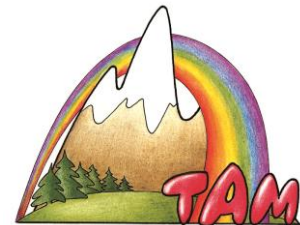




## ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE – TRIESTE SEZIONE DEL CLUB ALPINO ITALIANO



### Commissione TAM – Tutela Ambiente Montano 20° Corso anno 2021



CAITAM Veneto e Friuli Venezia Giulia

DOMENICA 21 novembre 2021

#### **I FUNGHI: RICONOSCERLI E CONSUMARLI A CURA DI LIUBI ANDREUZZI**

##### RICONOSCERE I FUNGHI



Il mondo dei funghi è meraviglioso, pieno di fantasia, di forme e di colori e fino a qualche decennio fa essi facevano parte del regno delle piante. Sono esseri viventi, per alcuni aspetti più vicini agli animali che ai vegetali, cominciando dalla costituzione delle loro cellule. Per questo motivo ora appartengono ad un regno a parte, molto vasto e variegato. Ciò che comunemente chiamiamo funghi in realtà, sono delle fruttificazioni che, con diverse strategie, producono e disseminano nell'ambiente milioni di spore per poter tramandare la loro specie. Questi portatori di spore fanno parte, ciascuno, di un

organismo che raramente riusciamo a intravedere e che vive nel sottosuolo, nelle cortecce o nel legno degli alberi, sotto forma di una rete di filamenti e cordoni, che costituiscono il vero fungo e che viene chiamato micelio. Molti di questi funghi, spesso sotto i nostri piedi, instaurano insieme alle radici delle piante associazioni di tipo simbiotico, chiamate micorrize, vantaggiose per entrambe le parti. Queste associazioni sono nate milioni di anni fa e, secondo alcune teorie, hanno permesso alle piante di stabilirsi dall'ambiente acquatico sulla terraferma, anche in luoghi poveri di nutrimento. Si stima che ancora oggi il 90% delle piante della Terra, senza questi funghi tra le radici, non potrebbe sopravvivere. Ma il ruolo più importante che essi hanno nella Natura, insieme ad alcuni batteri, è quello di degradare, con la loro intensa azione enzimatica, tutto ciò che trovano di organico e di riportarlo a molecole semplici. Tutto ciò che le piante hanno costruito con la fotosintesi clorofilliana e che non serve più, come foglie cadute, piante ed animali morti, viene decomposto a formare l'humus, che servirà da nuovo nutrimento per altre piante.



I funghi superano la nostra immaginazione ed anche i nostri schemi, in cui vogliamo farli rientrare. Gli schemi servono a noi per poterli studiare ma, per quanto si studi, troviamo sì cose che li accomunano ma anche sempre le eccezioni. Per arrivare al loro riconoscimento non basta una serata e, come vedremo dalla proiezione, c'è un elenco di conoscenze a cui si arriva con anni di studio e di

osservazioni. L'Associazione Micologica Bresadola di Trieste organizza ogni anno corsi gratuiti dedicati a chi si fa socio, almeno per quell'anno, per il riconoscimento dei funghi epigei e per poter conseguire il patentino che abilita alla raccolta delle specie commestibili della nostra Regione. Il patentino rilasciato dall'Ente Regionale, dopo aver superato l'esame con i micologi dell'ASUGI, vale per tutta la vita.

Come vedremo dalla proiezione, ci sono funghi simbiotici, ad esempio, amanite, porcini, russule; funghi parassiti come chiodini, Pleurotus e funghi a mensola; funghi saprotrofi come lepioste, macrolepiote, coprini. Ci sono funghi ipogei (per i quali serve un altro esame) come i famosi tartufi. Funghi con la parte imeniale, dove si producono le spore, liscia come nel *Craterellus cornucopioides*, a pieghe della carne come nei cantarelli, a pori come in *Scutigera pes-caprae*, funghi a tubuli e pori come nei porcini, funghi a idni (aggetti) come in *Hidnum repandum*, funghi a lamelle come le amanite e le russule,



giusto per citare qualche esempio. I funghi vengono identificati anche in base alla sporata di massa: così abbiamo funghi leucosporei, rodosporei, ocosporei, iantinosporei melanosporei.



Importantissimi per il riconoscimento sono pure l'odore ed il sapore. Altro elemento importante è l'ambiente di crescita: tra le sabbie del mare, in parchi e giardini, sotto rosacee, sotto latifoglie sotto aghifoglie o in simbiosi con i salici nani dell'alta montagna. Ci sono funghi che si trovano solo sotto alcuni alberi come salici, cedri, carpini, noccioli, ontani, querce, castagni, betulle, pini (a due, a cinque aghi), faggi, abeti, larici ed i già citati salici nani. Con la conoscenza e la pratica si arriva a saper riconoscere i funghi mortali o invalidanti, funghi a tossicità costante, funghi a tossicità incostante, funghi a

tossicità individuale, funghi sospetti, funghi a commestibilità libera, funghi a commestibilità condizionata, i tanti funghi non commestibili per l'inconsistenza o per la durezza della carne o per il cattivo odore e sapore. Si stanno studiando i funghi medicinali, proposti sotto forma di integratori alimentari. Esiste una Legge quadro nazionale (DPR 576/95) che, nei suoi allegati, elenca le specie di funghi ammessi alla vendita allo stato fresco e di funghi che si possono conservare. Alcune regioni, nelle singole legislazioni regionali, hanno aggiunto altri elenchi integrativi della Legge quadro nazionale secondo le abitudini locali, che comprendono altre specie. Ci sono pure i funghi "fuorilegge": il *Tricholoma equestre* (per ordinanza del Ministero della Salute del 20 /8/2002), i porcini con diametro del cappello inferiore ai 3 cm. ed i funghi psilocibinici.

Descrivere ciascuno di questi aspetti potrebbe impegnare diverse serate.

## E CONSUMARLI

Crudi mai! Il 90% del fungo è acqua e non sterile. Il fungo può aver subito una contaminazione batterica e poi, se si sta male, non si può dare la colpa al fungo!

I funghi a commestibilità libera vanno cotti a padella scoperta ed in sottile strato fino a consumare la loro acqua di vegetazione. Se sono molti si fanno più padellate. Poi si fanno le preparazioni che più aggradano. Quelli a commestibilità condizionata vanno cucinati a lungo (fino a 40 minuti), in alcuni casi con una prebollitura di una decina di minuti e relativa scolatura dell'acqua e poi ripresa di cottura per altri 30 minuti. Certe ricette sui libri di cucina e sulle riviste fanno venire i brividi soprattutto quando non dicono quali specie vengono impiegate ed anche quando lo dicono. Dal Centro Antiveneni di Milano viene segnalato che più del 60% dei ricoveri ospedalieri per intossicazione da funghi è dovuto a specie commestibili divenute tossiche perché consumate crude, per il non rispetto dei tempi di cottura, perché raccolti non sani, intrisi d'acqua, congelati, troppo vecchi o invasi da



muffe, perché trasportati in contenitori non aerati, sotto il sole o ad alte temperature, perché cotti con preparazioni a rischio (fritti, alla piastra e alla griglia o spadellati), perché conservati crudi per più giorni in frigorifero, perché congelati crudi per periodi molto lunghi o perché conservati sott'olio in modo empirico e non corretto.

E' stato segnalato un 30% dei ricoveri ospedalieri per il consumo di funghi che danno sindromi minori, a breve latenza. Il resto è dovuto a funghi con sindromi maggiori a lunga latenza, le più pericolose, potenzialmente mortali.

Sarebbe una buona abitudine quella di conservare per un po' di tempo una porzione del preparato o i resti di pulitura dei funghi, in modo che il micologo incaricato di aiutare i medici possa identificare i funghi responsabili dell'avvelenamento. Se si riesce a sapere, anche con l'indagine microscopica, quale sia il fungo responsabile entro le 30 ore, si può sperare di salvare la vita del paziente. Un'altra buona abitudine è quella di far controllare dal micologo del mercato ortofrutticolo i funghi raccolti prima di cucinarli. Il controllo è gratuito. Malgrado la loro reputazione, su 22.000 specie di funghi epigei solo 120 specie sono davvero velenose, cioè in grado di causare gravi conseguenze: lo 0,5%. Altre 90 specie provocano disturbi gastrici e circa 150 hanno proprietà allucinogene. Si stima che esistano tra i 2,3 e 3,8 milioni di specie fungine. Finora se ne conosce solo il 5%. I funghi commestibili, sia coltivati che spontanei, riescono a far muovere l'economia mondiale per 35 miliardi di euro all'anno. Oltre ad essere fondamentali per la nostra alimentazione, per il nostro benessere e quello degli ecosistemi e per la composizione dell'atmosfera, senza funghi non avremmo il pane, il vino, la birra, certi salumi e certi formaggi, i detersivi, gli antibiotici ed altri farmaci moderni. Per saperne di più consiglio di leggere un libro di facile e divertente lettura sulla vita segreta dei funghi: "L'ordine nascosto" di Merlin Sheldrake, edizioni Marsilio nodi, Venezia 2020.



## **Programma di domenica 21 novembre**

### **Orari:**

Ritrovo dei partecipanti in Piazza Oberdan ore 8:15.

Viaggio con mezzi propri.

Composizione equipaggi.

Partenza ore 8:30 da Piazza Oberdan per Basovizza, Pesek, Kozina e arrivo a Slope (Carso Sloveno).

Si partirà appena pronti, percorrendo i boschi nei dintorni alla ricerca di eventuali funghi.

Al termine si raccoglieranno tutti i funghi trovati per il loro riconoscimento con la collaborazione di Liubi Andreuzzi.

Pranzo al sacco.

Portare **l'autocertificazione già compilata**, disinfettante mani e mascherine.

E' necessario il green pass e documento di riconoscimento per il territorio sloveno.

L'autocertificazione può essere scaricata dal sito CAI XXX ottobre all'indirizzo:

<http://www.caitrentaottobre.it/wp-content/uploads/2020/06/facsimile-autodichiarazione.pdf>

**Direttori di escursione:** Liubi Andreuzzi - Renato Spadaro

### **Quote di partecipazione:**

- per i soci TAM-CRUT euro 5 (contributo organizzativo)
- per i non soci TAM euro 10
- per i non soci CAI e TAM euro 22 (di cui 12 € per nuova tariffa assicurazione infortuni e soccorso alpino)

In caso di rinuncia la quota versata non sarà restituita e verrà trattenuta quale donazione per l'attività.

### **Iscrizioni:**

Rivolgersi a Renato Spadaro tel. 331 3238786 negli orari dalle 17:30 alle 19:00 e da martedì 16 novembre, nella sede dell'associazione XXX ottobre via Battisti, 22, e nei giorni di giovedì e venerdì con orario dalle 17:30 alle 19:00 (mercoledì chiuso).

Il programma sarà strettamente osservato salvo cause di forza maggiore e attuato secondo il regolamento escursioni e condotto ad insindacabile giudizio del capogita.

### **Prossimo appuntamento:**

**Martedì 23 novembre alle ore 17:30 conferenza del Prof. Paolo Paronuzzi sul Castelliere di Slivia e Torri(grotta) di Slivia**

**Domenica 28 novembre:**

**Escursione naturalistica e archeologica da Aurisina al Castelliere di Slivia per giungere alle Torri (grotta) di Slivia, a cura del Prof. Paolo Paronuzzi.**

**Stampato da Legatoria  
Romano & Cartabianca  
Via Giulia 25/c- Trieste**