**Consigli**

**Consigli utili per la raccolta dei funghi**

* Utilizzate solo cestini in vimini o sacchi di stoffa (mai sacchetti di plastica). Disponete i funghi in maniera che l'aria circoli. Non esponeteli al calore eccessivo (attenzione ai bauli delle auto).
* Levate la terra e gli altri residui vegetali dalla base del fungo quando siete ancora nel bosco, ma evitate di eliminare parti caratteristiche (per esempio la base del gambo).
* Raccogliete solo funghi che reputate commestibili e perfettamente sani. Non distruggete né i funghi velenosi né quelli impropri al consumo.
* Quanto ai funghi che non conoscete, due o tre esemplari sono sufficienti per la determinazione. Coglieteli con precauzione (con un leggero movimento di rotazione), non puliteli e annotate le caratteristiche ambientali. Trasportateli separatamente dal resto del raccolto.
* Lasciate sul posto gli esemplari inadatti al consumo: troppo giovani (piccoli), troppo vecchi o mangiucchiati dalle larve.
* I funghi sono utili al mantenimento di un buon equilibrio ecologico. Raccoglietene perciò solo una quantità ragionevole. Attenetevi alle prescrizioni cantonali e comunali.
* Rispettate i funghi rari.
* Presentate al controllo l'intero raccolto, separando i funghi per specie.
* Attenzione ai pregiudizi ingannevoli! I test del cucchiaio d'argento o dello spicchio d'aglio, così come le affermazioni che i funghi rosicchiati dagli animali non sarebbero velenosi sono delle sciocchezze! Ricordatevi che la cottura non ha alcun effetto sulla maggior parte delle sostanze tossiche contenute nei funghi.
* Salvo casi particolari i funghi non vanno consumati crudi (solo qualche specie consumata con moderazione si presta a questo tipo di consumo).
* Non consumate funghi che non siano stati sottoposti a controllo. Solo funghi debitamente identificati dal controllore garantiscono un consumo alimentare senza rischi e di buona qualità.

**Sacchi in plastica, attenzione pericolo !**

La conservazione o il trasporto dei funghi freschi in imballaggi e recipienti che non lasciano passare l'aria, per esempio i sacchetti di plastica, può provocare una decomposizione delle proteine per fermentazione. Abbastanza rapidamente viene constatata la produzione di calore e la formazione di sostanze tossiche quali la putrescina, la cadaverina, l'istamina, ecc. Questi prodotti di decomposizione possono provocare gravi intossicazioni.

Utilizzate quindi per i vostri funghi solo dei contenitori che lasciano passare l'aria. Disponete i funghi in maniera che l'aria circoli liberamente. Un cestino in vimini, poco profondo e abbastanza largo è il contenitore più idoneo. Un sacco di stoffa può essere utilizzato per piccoli raccolti.

**Consigli riguardanti il consumo dei funghi**

**Non consumate funghi crudi !**
Le intossicazioni da funghi crudi sono dovute alla presenza, in numerose specie commestibili, di sostanze distrutte dalla cottura. Il consumo di funghi crudi è pertanto fortemente sconsigliato.
Fra le specie che contengono questo tipo di sostanze possiamo citare:

* Tignosa vinata (Amanita rubescens)
* Bubbolina rigata (Amanita vaginata)
* Chiodino (Armillaria mellea)
* Boletus erythropus
* Lattari dal sapore acre (Lactarius sp.)
* Russula olivacea

Solo i Tartufi e l'Amanita cesarea (apprezzati dai buongustai), così come i Champignons de Paris, i Porcini, il Tremiscus helvelloides e lo Pseudohydnum gelatinosum, possono essere consumati crudi e in piccole quantità.
Bisogna tuttavia considerare che certe persone possono essere soggette ad allergie o intolleranze e che anche i Champignons de Paris o i porcini hanno già provocato disturbi gastrointestinali o vomito.

**I funghi sono difficili da digerire**
L'Associazione Svizzera degli organi ufficiali di controllo dei funghi tiene a ricordare che i funghi sono difficili da digerire. E' possibile che sintomi quali nausea, vomito o diarrea appaiano dopo un consumo eccessivo di funghi o un pasto contenente pezzi di fungo troppo grossi. Non mangiate quindi funghi come pasto principale ma accompagnateli piuttosto a delle salse leggere e non troppo grasse.
I funghi non sono indicati per i bambini. Se non minuziosamente sminuzzati, i funghi possono provocare una occlusione intestinale dovuta ad una masticazione insufficiente.

**Possiamo riscaldare un piatto contenente funghi ?**
I piatti contenenti funghi possono essere riscaldati a condizione che siano stati raffreddati rapidamente dopo la loro preparazione, conservati in frigo ad una temperatura massima di + 5°C e consumati entro 2 giorni al massimo.
*(Fonte: VAPKO)*