Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

Lo sapevi che...?

I funghi
un mondo da scoprire!

Nutrizione, curiosità e consigli
per consumarli in sicurezza.



Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

Lo sapevi che...?

Poche calorie, tanto sapore!

In 100 g di funghi freschi troviamo:

Porcini



- **31** kcal
- **92 g** acqua
- **3,9 g** proteine
- **0,7 g** grassi
- **1,0 g** carboidrati
- **2,5 g** fibra

Prataioli (champignon)



- **24** kcal
- **90,4 g** acqua
- **3,7 g** proteine
- **0,2 g** grassi
- **0,8 g** carboidrati
- **2,3 g** fibra

Cosa significa per te?

- **Poche calorie, quasi niente grassi:** danno volume e sapore ai piatti.
- Fonte di **fibre, di minerali** (potassio, fosforo) e di niacina (vit. B3).
- Le proteine sono in quantità moderate: non sostituiscono carne, pesce, uova o legumi.

Fonte: CREA – Tabelle di composizione degli alimenti (valori medi per 100 g di parte edibile cruda).

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

Lo sapevi che...?

Né piante né animali: un regno a sé



I funghi appartengono al **regno dei Funghi**, separato da quello delle piante e da quello degli animali.



La parete delle loro cellule è fatta di **chitina**, la stessa sostanza **del guscio di insetti e crostacei**. Per noi funziona come una fibra.



Il nostro stomaco produce un **enzima** capace di "smontare" la chitina.
In un piccolo studio italiano era attivo in **20 persone su 25**.



I funghi e la digestione

La tollerabilità **digestiva** varia da persona a persona. Se il consumo provoca **fastidi gastrointestinali**, è opportuno **evitarli** e valutare con la dietista se e come reinserirli nell'alimentazione.

Fonte: Paoletti et al., 2007.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

Lo sapevi che...?

Funghi al sole: una scorta di vitamina D

I funghi contengono **ergosterolo,** che con i raggi ultravioletti si trasforma in vitamina D2, proprio come succede sulla nostra pelle.



< 1 µg
per 100 g
di prataioli
coltivati al buio.



> 10 µg
per 100 g
dopo 15–120 minuti
di esposizione al sole
diretta (affettati).

La quantità prodotta dipende da **stagione, intensità della luce** e **tempo di esposizione.** Con la cottura se ne conserva circa il **60–90%.**

Da ricordare

- **Non sostituisce** un integratore di vitamina D prescritto.
- Il fabbisogno di un adulto è circa **15 µg al giorno.**

Fonti: Cardwell et al., 2018 · EFSA, 2016.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

Lo sapevi che...?

Il quinto gusto: l'umami

più sapore, meno sale

I funghi contengono **glutammato** e **nucleotidi** (come il guanilato), che contribuiscono al gusto umami, il "saporito".

Nei funghi **shiitake secchi** il guanilato è particolarmente elevato e aumenta con l'essiccazione.

Aggiungere funghi a sughi e altre preparazioni può aiutare a ottenere piatti più saporiti, permettendo di **ridurre il sale.**

Un esempio dagli studi



In alcune preparazioni, sostituire parte della carne con funghi e **ridurre il sale del 25%** ha mantenuto un buon gradimento.

Fonti: Kurihara, 2015 · Guinard et al., 2016.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

Il rischio che non si vede

Alcuni funghi velenosi possono assomigliare a specie commestibili. Le amatossine dell'*Amanita phalloides* non vengono eliminate dalla cottura e possono provocare gravi danni al fegato.

13.891
casi seguiti dal Centro Antiveleni di Milano
(1994–2014)

46
decessi

21
trapianti di fegato

Cosa fare se compaiono sintomi?

Malessere dopo un pasto di funghi, anche a molte ore di distanza?

Contatta subito un **Centro Antiveleni** o rivolgiti al **Pronto Soccorso.**
In caso di emergenza **chiama il 112 o il 118.**

Porta con te tutti i resti del pasto (funghi cotti, crudi e scarti della pulizia).

Nessun metodo della tradizione popolare esclude la tossicità.
Il latte non è un antidoto.

Fonti: Istituto Superiore di Sanità · Centro Antiveleni di Milano.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

Lo sapevi che...?

10 consigli per consumare i funghi in sicurezza

1. Se **raccogli** funghi, falli sempre controllare da un micologo dell'ASL.
2. **Non eccedere** nelle quantità.
3. **Non** somministrarli **ai bambini**.
4. **Evitali** in gravidanza.
5. Consuma solo funghi in perfetto stato di conservazione.
6. **Cuocili bene** e masticali correttamente.
7. **Sbollentali** prima di congelarli (eccetto i porcini) e consumali preferibilmente entro **1–2 mesi**.
8. **Evita** funghi raccolti in zone potenzialmente contaminate, come vicino a strade, industrie o aree coltivate.
9. **Non regalare** funghi raccolti e non controllati.
10. **Attenzione** ai funghi sott'olio fatti in casa: rischio di tossina botulinica.



Fonti: Centro Antiveleni di Milano · Ospedale Niguarda · FAQ Centro Antiveleni di Milano.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

Lo sapevi che...?

Conoscere i funghi per gustarli al meglio

I funghi sono alimenti interessanti dal punto di vista **nutrizionale**, ricchi di **sapore** e con tante **curiosità**. **Sceglierli, conservarli** e **prepararli** correttamente è fondamentale per apprezzarli in **sicurezza** e con **consapevolezza**.



I contenuti hanno finalità **esclusivamente informative e divulgative**. Non costituiscono consigli nutrizionali personalizzati e **non sostituiscono** una **valutazione professionale individuale.**

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista