

I FUNGHI NELLA NOSTRA TRADIZIONE



- I funghi rappresentano uno dei tanti alimenti che entrano a far parte della nostra tradizione mediterranea.
- Noi siamo abituati a considerarli come semplici alimenti presenti sulle nostre tavole nel periodo autunnale.
- In realtà essi hanno una grande utilità all'interno degli ecosistemi, perché, insieme a batteri e microrganismi partecipano alla decomposizione ed alla degradazione di numerose sostanze organiche contenute nel terreno fino a costituire l'humus indispensabile alla fertilità , perché provvedono al rinnovamento delle sostanze minerali ed organiche presenti in natura.

- La quasi totalità delle specie fungine ha origine dal corpo vegetativo, detto micelio, che dà origine al fungo, così come noi lo vediamo, che rappresenta la parte fruttifera che contiene le spore, cioè la parte riproduttiva dell'organismo dal quale avranno origine altri miceli.
- I funghi hanno in genere un elevato contenuto proteico anche superiore ai legumi tanto da attribuirgli la definizione di “carne vegetale”.

- I funghi commestibili sono i classici “funghi a cappello” che prendono forme diverse nelle varie specie.
- Oltre alle proteine contengono anche emicellulose, pectine, sostanze amiloidi, hanno pochissimi grassi tra questi alcuni acidi grassi essenziali tra cui l’acido linoleico.
- Sono molto ricchi in oligoelementi quali: selenio, magnesio, zinco, potassio, ferro, calcio, fosforo, silicio.

- Contengono anche numerose vitamine: la vit. A interviene nelle funzioni visive, la vit B1 che protegge il sistema nervoso, la vit.B2 che protegge tutte le mucose e la pelle, ed interviene nel metabolismo di grassi e proteine, la vit C protegge le membrane cellulari e rafforza il sistema immunitario, la vit D consente la fissazione del calcio nelle ossa, la vit K interviene nei processi di coagulazione del sangue, e la vit PP interviene nel metabolismo cellulare e anch'essa ha una funzione protettiva sulle mucose e sulla pelle.

- Il selenio è un oligoelemento che esplica nell'organismo una serie di importanti funzioni: contrasta l'invecchiamento cellulare soprattutto in associazione con vit.D e vit. C, preserva l'elasticità dei tessuti contrastando la formazione dei radicali liberi, rallenta l'ossidazione degli acidi grassi e conferisce ai funghi, insieme alla vit K, una capacità fluidificante ed emolitica.

- Quest'ultima caratteristica può risultare dannosa in molte situazioni fisiologiche (ad es. gravidanza, fase premestruale) e patologiche (malattie del sangue, disturbi della coagulazione, patologie epatiche e renali).
- Proprio per questo prima di assumere i funghi è buona regola essere certi di non avere alcun deficit coagulatorio.
- In alcuni individui questa grande quantità di selenio può determinare fenomeni di accumulo e di intolleranze, dovuto ad un effetto irritativo a carico del fegato.

- In questo caso è opportuno assumere immediatamente acqua e zucchero a piccoli sorsi e ad intervalli di 15-20 minuti per aiutare la disintossicazione epatica.
- In soggetti affetti da patologie del sistema digestivo i funghi possono risultare di difficile digestione, perché essendo poveri di grassi, non stimolano la cistifellea a produrre sali biliari rallentando così la velocità digestiva: questo effetto può essere corretto dalla presenza dell'olio di oliva come condimento.

- Ai funghi si riconosce una netta capacità di stimolazione della peristalsi intestinale, vale a dire una vera e propria azione lassativa, che in alcuni casi per esempio quando se ne mangiano troppi o per chi soffre di colon irritabile, questo effetto è ancora più accentuato.

- Così come può esserci differenza tra l'assunzione di funghi crudi e cotti, in quest'ultimo caso, infatti, la cottura elimina la sostanza "irritante" per l'intestino.
- Sempre crudi, i funghi, non sono ben tollerati da chi soffre di diverticolosi intestinale, perché a differenza di quelli cotti che con la cottura diventano molli e viscidati, quelli crudi presentano una elasticità strutturale che può provocare l'accumulo di residui compatti all'interno dei diverticoli, con notevole difficoltà di rimozione spontanea.

- FUNGHI E DIABETE
- Molto utili risultano i funghi nella terapia nutrizionale del diabete
- perché soprattutto se associati ad altre verdure, come cicorie e puntarelle, stimolano il fegato a bruciare gli zuccheri circolanti senza intervento dell'insulina.
- Invece nei pazienti affetti da patologie renali, proprio perché ricchi di proteine, possono rappresentare un carico renale pericoloso. Sono addirittura controindicati in pazienti con gotta o iperuricemia, e in chi soffre di calcoli renali urici.

- In oltre numerosi studi dimostrano un potere antitumorale dei funghi, proprio in virtù della loro ricchezza in selenio, magnesio e zinco, tutti oligoelementi che frenano la riproduzione delle cellule tumorali.
- Fra le numerose varietà di funghi, quelli più poveri da un punto di vista nutrizionale sono gli champignons .

- Bioterapia nutrizionale
- Funghi crudi. I funghi crudi esprimono al massimo le proprietà nutrizionali per es. con il pesce ed un frutto come la fragola costituiscono una buona soluzione in una donna in sovrappeso, con disturbi del ciclo ed ipotiroidia.
- Questo perché l'azione fluidificante dei funghi, associata alla loro azione di stimolo forzato sul fegato, può portare ad una regolarizzazione del ciclo, in più la tiroide viene stimolata dallo

- iodio contenuto sia nel pesce che nelle fragole, che per altro hanno una spiccata azione diuretica, molto utile in caso di ritenzione idrica. (melone bianco fluidifica il sangue, pera leggermente lassativa, amarene diuretiche, mandarino diuretico e stimola la tiroide, clementina più diuretica del mandarino, ok anche la banana.)
- Funghi crudi pesce ed ananas: in questa associazione si accentua l'effetto anticoagulante dei funghi, perché si somma l'effetto fluidificante dei funghi con quello dell'ananas.
- Questa associazione è particolarmente indicata per chi ha problemi di ipercolesterolemia, ipertigliceridemia o presentino al prelievo un siero lipemico.

- In questo caso il pesce è indicato perché le proteine di cui è composto non affaticano i reni, contiene acidi grassi omega 3 che riducono la percentuale dei lipidi e del colesterolo circolante, infine l'ananas contribuisce all'azione fluidificante del sangue ed essendo diuretica ha effetti positivi sull'ipertensione, e grazie al suo contenuto in bromelina ha un ulteriore effetto ipocolesterolemizzante.
- Invece i funghi crudi associati alla carne risultano di più difficile digestione perché si associano alla complessità delle proteine della carne.
- Interessante è invece l'associazione dei funghi crudi con sedano e parmigiano, perché contrasta le irregolarità del ciclo ed esplica ed esplica uno stimolo tiroideo utile in caso di sovrappeso.
-

- Anche l'impiego di funghi crudi, carciofi crudi e parmigiano, costituisce un pasto molto piacevole leggero, nutriente, e rivitalizzante.
- Funghi cotti
- I funghi trifolati sono da preferire in caso di diverticolosi, in oltre esplicano un maggior effetto lassativo rispetto ai funghi crudi, in compenso risultano più emolizzanti quindi da evitare per chi ha malattie emolitiche e renali.
- Infine i funghi arrosto poiché vengono cotti interi hanno un diverso grado di cottura dall'esterno verso l'interno per questo conservano buona parte delle loro proprietà nutrizionali.