

Messina, aprile 2009

## **“ I funghi non sono alimento per l'uomo “**

*Sono convinto che il tema proposto è un'asserzione non solo forte, ma anche devastante per la maggior parte dei golosi, buongustai, addetti alla gastronomia !*

*E sono altrettanto convinto che il dibatterne sia la classica ...“battaglia contro i mulini al vento”, perché il consumo alimentare di questi strani esseri della natura affonda sicuramente le sue radici nella preistoria ; figuriamoci se, con il classico “colpo di spugna”, si possa spazzare via una così radicata ed assodata consuetudine nel fornire, al nostro palato, le gioie gustative che questi esseri possono dare . Ma se questo piacere ha un carattere atavico, altrettanta atavica è la paura dell'intossicazione o dell'avvelenamento mortale che gli stessi possono provocare . Se è giusto, quindi, l'interesse verso seri e approfonditi studi della “scienza micologica”, al fine che ci sia progresso culturale nella civiltà umana, altrettanto interesse deve esserci nel creare e progredire in quella branca di detta scienza che cura la parte sanitaria dovuta a ingestione di frutti fungini da parte dell'uomo . Ed è per questo ultimo ed importantissimo aspetto che ritengo giusto e opportuno dare personali valutazioni sulla tematica, derivando ciò da un quarantennale mio impegno (sia lavorativo, che nella lettura e studio su tematiche micologiche) di apprendimento e di esperienze nel campo. Il principale argomento da affrontare, essendo il perno della problematica, è quello della “commestibilità” che si deve o si può riferire a ogni specie fungina (riferendoci, evidentemente, a specie e loro frutti che hanno una conformazione macroscopica ed invitano alla raccolta ed al consumo quale alimento) . E' subito da dire che la “qualità” di “commestibile” non può discendere da dati forniti né da analisi né tantomeno da elementi di riscontro organolettico . Si può affermare, questo sì, che da analisi potrebbero rilevarsi elementi o sostanze tossico/velenose per l'uomo, ma da questo a dire che ... “se non è nero, è bianco” sarebbe da incoscienti, perché una tale semplicistica contrapposizione sarebbe di grandissimo nocumento verso quello che deve essere un primario interesse, cioè il “dovere di tutela della salute umana” . Allora, nasce spontanea e naturale la domanda : come viene stabilita la “commestibilità” dei frutti di una specie fungina ? L'unica possibilità di avere una più o meno sicura indicazione sulla commestibilità di una specie fungina, ci viene fornita, essenzialmente, solo da quello che è un consolidato fattore di “esperienze” che, nei secoli, si sono accumulate nella specifica cultura nell'utilizzo dei funghi quale alimento . Già solo questa labilità di un giudizio importantissimo, può fare nascere dubbi sulla validità di un'asserzione sulla commestibilità di una specie fungina, ma un fattore ancor più negativo nasce nel momento che, spesso o quasi sempre, questo giudizio viene fornito con faciloneria e, asserisco io, con assoluta incoscienza ! Se quindi il fattore più immediato, nell'affibiare la qualità di “commestibile” ad una specie fungina, deriva dal suo riconoscimento e da quanto ci fornisce la “esperienza” maturata nel tempo e alla stessa riferibile, è incontrovertibile che solo e soltanto un giusto ed esatto riconoscimento, che ci porta alla esatta “determinazione” del frutto in esame, può permettere la sicurezza della sua “commestibilità” o meno . Ma questo riscontro organolettico, purtroppo, non è assolutamente così “facile e sicuro” così come molti “addetti ai lavori” in loro scritti, discorsi o altro, vorrebbero far credere ; ancor di più è da notare come , con estrema*

leggerezza e gratuità, questa capacità viene riconosciuta a chiunque ama "cercare e raccogliere funghi". Con sicurezza però affermo che tale "leggerezza e gratuità", nello elargire la qualità di "commestibile" ad una determinata specie fungina, diventa pericolosa da parte di chi utilizza i funghi quale strumento di cultura per le popolazioni ma, ancor più, lo definisco delittuoso se utilizzato da estensori di normative legiferate. Quando noto questa pseudo cultura e la ignoranza di chi la mette in campo, mi viene da sorridere per la leggerezza con cui viene trattato l'argomento, ma mi indigno e provo assoluta disapprovazione quando ciò diventa imposizione legiferata.

Il sorriso nasce spontaneo se, per controbattere la semplicistica possibilità di assegnare la qualità di commestibilità a una specie fungina, si ricorre a una banale considerazione e si pone una altrettanto banale domanda: esiste forse al mondo una persona, sia essa uno studioso, o un amatoriale cercatore di funghi, o anche un semplice osservatore della natura che abbia avuto modo, passeggiando per i boschi, di notare una specie fungina che inalberasse un cartello o portasse un'etichetta su cui leggere "commestibile" oppure "velenoso"? ! Sembrerebbero quasi i termini di una barzelletta, ritengo invece che l'interrogativo possa dare contezza delle grandi difficoltà che devono considerarsi per poter "determinare" le innumerevoli specie fungine e di quanto, sicuri di una loro identificazione, possa discenderne un giudizio di "commestibilità". A complicare ancor di più i fattori circa la capacità interpretativa e quelli di una sicura determinazione, ci ha pensato "madre natura" assegnando a moltissime specie fungine, anche tra loro molto distanti nella "sistematica", fattori naturali di habitat, di biologia, di morfologia, di aspetti organolettici macroscopici sia esterni che interni, che portano ad assolute ed estreme "somiglianze", cosa che diventa fonte forviante e che spesso solo studi analitici e di riscontri basati su dati esclusivamente di scienza possono dirimere. Da ciò deriva, ed è elemento che posso affermare anche per valutazioni di assoluta logica, che nella stragrande maggioranza dei casi d'intossicazione o avvelenamento per ingestione di funghi, ciò è avvenuto **"per errore nella individuazione dell'essere fungino; errore dovuto, quasi sempre, alla presunzione di un riconoscimento basato solo sull'esperienza"**. E' questo un dato che qualsiasi statistica di merito può confermare, ma che è anche quello della mia esperienza nell'aver dovuto trattare (da micologo) circa duecento casi di soggetti intossicati o avvelenati per aver mangiato funghi. Sicuramente è quasi necessità che gli Autori di testi, che trattano di micologia più verso la caratteristica del divulgativo o della gastronomia, dover dare indicazione sulla commestibilità delle specie fungine nel libro trattate, ma è pur vero che detta qualità non può mai essere asserita quale dogma o quale certezza scientifica. Qualcuno si chiederà: ma se non sono un ricercato e gustoso alimento, a che scopo madre natura li ha creati? a cosa servono se non possono essere utilizzati per essere mangiati dall'uomo? Per dare una esauriente risposta a queste domande basterebbe ricordare asserzioni espresse da numerosi scienziati: i funghi, insieme ad altre tre quattro entità viventi (quali il plancton, le scimmie, le api) sono gli unici esseri viventi di questo pianeta Terra **"assolutamente necessari perché ci sia vita di tutti gli altri esseri"**; a tal proposito, credo sia ben conosciuta la tesi, di un personaggio più che famoso quale Albert Einstein, che sentenziava: "se si estinguessero le api, tutti gli altri esseri viventi di questo mondo non sopravviverebbero oltre i cinque anni" !!! L'importanza dei funghi è, quindi, del tutto scevra dell'esclusivo interesse alimentare che l'uomo pretende di dare ai frutti di queste piante. Ma avendone l'uomo scoperto fin dall'antichità gli inimitabili sapori (e questo io lo definisco come il grosso "guaio" che è capitato a questi esseri, che da quel momento sono stati cercati con tenacia, cacciati e, purtroppo, trattati spesso in modo inopportuno tanto da indirizzare qualche specie verso l'estinzione), è stato inevitabile un loro utilizzo mangereccio. Ecco perché credo opportuno fare altre considerazioni per quanto alla tematica trattata, ad iniziare sul discutere su due aspetti: il primo è quello se vi sia la necessità, nell'alimentazione umana, dell'utilizzo dei funghi; il secondo è quello, in ogni caso, di soppesare se il riconosciuto rischio per la nostra salute, derivante dalla loro ingestione, possa e deve essere corso nella necessità di adempiere ad un fattore vitale quale è la nutrizione. Il punto nodale, quindi, è rispondere a questa domanda: è necessario, ai fini di

nutrimento, utilizzare i funghi ? La risposta quasi assoluta è : **NO** .

Pur riconoscendo in questi esseri dei contenuti di sostanze nutritive (per l'uomo) e di elementi minerali o chimici utili, ma pur sempre in quantità poco significative che, in ogni caso, con altri alimenti o per altre vie possono essere assimilate, ciò non può essere considerato sufficiente per reputarli come necessari alla nostra nutrizione . Né si può dare molto peso, ai nostri giorni, a scoperte in tal senso fatte leggendo cronache antiche, o per scoperte varie tramandateci dalla storiografia o dalla iconografia o, come nel caso del signor Otzi, la mummia di Simulain, nella cui saccoccia che portava a tracolla è stata accertata la presenza di pezzi di specie fungine appartenenti a *Fomes fomentarius* (L.:Fr.) Kickx e *Peptoporus betulinus* (Bull.:Fr.) Karst., ciò perché le giustificazioni possono essere tante ed anche esulare dal consumo alimentare ma interessare, più sicuramente, fattori di proprietà terapeutiche o energizzanti che, sicuramente, molte specie fungine contengono (basterebbe fare riferimento alle sostanze farmaceutiche delle Penicilline e quant'altro ancora oggi interessa la farmacologia) . Per quelli che sono, invece, gli studi e le scoperte che l'attuale progresso scientifico ci fornisce, possono farsi delle sicure asserzioni da valutare con le dovute attenzioni prima di dichiarare e indirizzare, con leggerezza, verso un consumo indiscriminato e privo di ogni controllo dei funghi, elementi naturali che, tra l'altro, la stessa Comunità Europea, trattando tematiche delle materie alimentari, ha definito e dichiarato come "**materia prima a rischio**" . Basterà allora accennare ad alcune di queste indicazioni, che ci pervengono da studi e da esperienze a carattere scientifico, per indirizzare verso un assoluto dovere nell'attuare e svolgere attività indirizzate a creare e diffondere quella "cultura di prevenzione" che è assolutamente necessaria nel consumo alimentare dei funghi quale alimento umano ; queste argomentazioni, più o meno discutibili ed accettabili ma scritte in trattati o in articoli specialistici, sono :

1) due tra le specie più conosciute, raccolte e consumate, quali sono il *Boletus edulis* Bull.:Fr. ed il *Boletus pinophilus* Pilat e Dermek (che, tra l'altro, sono due delle quattro specie che per legge possono essere indicate, e così vengono chiamate, con il nome volgare di "porcini"), hanno un naturale contenuto dell'elemento chimico "selenio" (sostanza ritenuta velenosissima) tale che, se si ingerisce un certo quantitativo di dette specie fungine, detto elemento introdotto nell'organismo può raggiungere e superare quella soglia massima, così come prevista dall'Organismo Mondiale della Sanità, tale da poter procurare patologie ;

2) si sono verificati numerosi casi d'intossicazione, che la letteratura specializzata assegna come causati dall'ingestione dei tanto conosciuti, ricercati e consumati "porcini" (senza differenza tra le quattro specie a tale termine riferibile) che sono stati consumati allo stato crudo ;

3) è assodato che patologie, anche se di non grave entità ma pur sempre patologie, sono imputabili a quasi tutte le specie fungine a consistenza più o meno carnosa che, contenendo naturali sostanze quali la lignina, la chitina, la cellulosa (tutte sostanze di difficile metabolizzazione da parte dei nostri organi all'uopo deputati), possono dare segni di sofferenza alla nostra salute per una laboriosa metabolizzazione o per ingombro intestinale, ancor più se ingeriti da soggetti meno resistenti come i sofferenti di problemi epatici o renali, persone anziane o bambini al disotto di quella età nella quale si è compiuta la completa composizione ed attivazione degli organi interni, dalle gestanti, etc... ;

4) altrettanto sperimentata ed accertata è la capacità, negativa per la nostra salute, di altra specie, peraltro molto ricercata e facilmente raccogliabile ed utilizzata quale alimento quale è l'*Armillaria mellea* (Vahl.:Fr.) Kummer, conosciuta con il termine volgare di "chiodino" . Questo fungo, che in ogni caso è dichiarato "indigesto", ha altra capacità, ancora oggi non ben chiarita, che è quella data

- pagina quattro -

*da una sostanza naturale, nello stesso contenuta, che si trasforma a causa di azione di freddo (sia naturale, che indotto) e che porta a patologie nell'uomo (a carattere gastroenterico, ma violento e che necessitano di cure ospedaliere) ;*

*5) esistono sostanze tossiche, che hanno la caratteristica di essere più o meno termolabili, e che spesso portano a un sicuro impegno patologico ( più o meno grave se tale effetto della termolabilità non è stato effettuato a dovere) ; queste sostanze sono presenti in un certo numero di specie fungine appartenenti alla Famiglia delle **Boletaceae** Chevalier, Genere **Boletus** Dill. ex Fr., Sezione **Luridi** Fr., volgarmente raggruppate sotto il termine di "boleti a pori rossi". Ma si dà il caso che in questo gruppo sono presenti quasi tutte le specie di boleti più o meno pericolose (i Boleti delle specie "satanas", "rhodopurpureus", "rhodoxanthus", "lupinus", "legaliae", "pulchrotinctus", "luteocupreus", etc. quindi con una grande possibilità di errato riconoscimento specie da specie con quanto ne può derivare di negativo per la salute .*

*6) per ultimo, ma sicuramente quale indicazione più allarmante, proprio perché recentissima (parliamo degli ultimi anni del Novecento ed i primi anni del Duemila), bisogna citare il caso di una specie, quella determinata come **Tricholoma equestre** (L.:Fr.) Kummer . Questa specie, era dichiarata nei testi di micologia, principalmente a carattere divulgativo o gastronomico, come "ottimo commestibile" ed era perfino inclusa nell'elenco ufficiale, emanato dallo Stato italiano, come "specie" tra quelle ammissibili alla pubblica commercializzazione . Dico era proprio perché, per quanto di seguito dirò, per questa indicazione si è dovuto ricorrere all'emanazione di un urgente Decreto Ministeriale per vietarne la raccolta e la vendita . Il fatto è che, pur essendo fino a pochissimo tempo addietro conosciuta e indicata come "commestibile", per problemi di gravi e mortali patologie che questa specie ha causato in Francia tra il 1992 ed il 2002, essa oggi è inserita tra i "funghi velenosi", e non tanto per precauzioni e doveri di prevenzione della salute umana, quanto perché ha causato, per elementi ancora non ben studiati, una mortale sindrome quale è quella riconducibile alla "rabdomiolisi", patologia a carattere grave e letale .*

*Mi chiedo allora se sono sufficienti queste poche ma significative indicazioni per sostenere che, alla fin fine, è ragionevole fare la considerazione di cui al titolo della presente trattazione !*

*E' evidente che qui non interessava trattare tante e tante altre cause di malattie dovute, nell'uomo, da ingestione, voluta, occasionale o indotta di elementi che costituiscono o sono prodotte dalle specie appartenenti al grande, e sicuramente ancora inesplorato e sconosciuto mondo dei funghi . In particolare faccio riferimento a funghi a morfologia microscopica tra cui bisogna annoverare anche le muffe e i batteri . Ma per dare giusto valore ai funghi macroscopici, che qui sono trattati per il loro fattore negativo quando sono utilizzati quale alimento dall'uomo, bisogna anche evidenziare la loro assoluta positività per quanto a molti elementi che negli stessi sono contenuti naturalmente ; non si può sottacere infatti il loro grande interesse nella farmacopea internazionale e nella loro sicura potenzialità di azioni benevoli nella salute e nel benessere dell'uomo . Ma continuando ad accennare ai fattori negativi dei funghi, in questo caso di natura microscopica, bisogna citare le "aflatossine" (tra le quali un tipo è stato accertato che sia, al momento, la sostanza più cancerogena esistente al mondo), le "ocrotossine", le "fumonisine", gli "zaerolenoni", i "tricoteceni", le "ergotine" . Tornando alla tematica in trattazione e per concludere l'analisi sui macromiceti, quando vengono utilizzati come cibo, oltre alle indicazioni sopra accennate, si può anche ricorrere a fatti reali che ci vengono forniti da dati statistici . Se si dà uno sguardo al diagramma di merito, pubblicato su Riviste specializzate, per quanto ai casi d'intossicazioni o avvelenamenti verificatesi nella sola Regione Lombardia tra gli anni 2003 e 2006, si può evidenziare che su centoventi casi ben*

- pagina cinque -

centodieci erano imputabili al consumo alimentare della specie *Armillaria mellea* (il conosciutissimo "chiodino"), mentre anche notevole è la cifra di settantotto casi imputabili al consumo di *Boletus spp.* (il più che conosciuto e ricercato ed utilizzato "porcino"); ma sono anche degni di nota i ventotto casi da ingestione di *Macrolepiota spp.* (la volgare "mazza da tamburo"), ed i ventisei dovuti alla *Clitocybe* (ora *Lepista*) *nebularis* (Batsch:Fr.) Kummer, e altrettanti da *Clitocybe* bianche, ed ancora altrettanti per ingestione di *Xerocomus badius* (Fr.:Fr.) Kummer. Tutte "specie fungine" (escluse le *Clitocybe* bianche) normalmente dichiarate "commestibili" !!!

Il poco approfondimento e la scarsa pubblicizzazione di una azione culturale, tendente "non al divulgativo e piacevole indirizzo gastronomico", ma a quelli che possono essere i "guai" che possono derivare dalla ingestione di funghi e, di contro, la faciloneria che si mette in atto nel dichiarare la "commestibilità", credo che siano molto ma molto negativi, sia in relazione al dovere (da parte di chiunque) di "prevenzione e tutela della salute umana" ma anche, perché no, per un aspetto assolutamente sottovalutato, quale è quello di un impegno economico gravoso che ricade sulla comunità civile per sostenere la "spesa pubblica ospedaliera" che viene impegnata da ricoveri, nei super specializzati e costosi reparti di rianimazione, di soggetti che vi ricorrono solo a causa di superficialità, poca cultura specifica, presunzione di un riconoscimento di specie fungine trovate e raccolte e consumate.

Per quanto alla negletta conoscenza della "micotossicologia" nel comune sapere nell'utilizzo dei funghi quale alimento, desidero citare un simpatico episodio, che può dare idea di ciò e di quanto, invece, massima attenzione deve attuarsi quando i funghi sono trattati quale cibo a rischio. L'episodio è avvenuto nel corso di una lezione tra quelle che compongono i Corsi di Formazione voluti per poter ottenere il "tesserino di raccolta funghi" nella regione siciliana. Alla fine di quella serata, nel corso della quale avevo trattato, appunto, la tematica delle tossine e delle sindromi che da queste possono derivarne se ingerite dall'uomo, uno dei partecipanti (del quale non ricordo il cognome, ma che affettuosamente saluto), sicuro amatore di vecchia data della ricerca, raccolta e consumo di funghi, si alzò e, con sincera convinzione, disse: amico Visalli, dopo aver sentito quanto Lei ci ha illustrato per questo aspetto, d'ora in poi non andrò più a funghi ma solo a "minestra sabbaggia" (minestra selvatica)!

Sono sicuro che egli continuerà a cercare e raccogliere funghi e che se ne ciberà, ma è altrettanto sicuro che, quantomeno, lo farà con una maggiore attenzione, con maggiori dubbi sul riconoscimento e ... con più parsimonia nel gustarli in saporiti piatti gastronomici.

Per chiudere, riportandoci al pensiero della classica "bilancia", utilizzata per soppesare teoricamente i "pro" ed i "contro" di un'argomentazione al fine di poter stabilire, nel caso, se sia più utile e necessario consumare i funghi quale alimento umano, o quanto sia doveroso rischiare pur conoscendo ciò che questo comporta per la nostra salute, sono convinto che il piatto dei "contro" andrebbe giù nel suo massimo, velocemente ed inesorabilmente.

Riaffermo quindi la mia personale convinzione: "i funghi non sono stati creati da madre natura per essere utilizzati quale alimento per l'uomo".

Finisco scusandomi con coloro che, per queste note e di quanto da esse possa discendere e dedursi, possano guardarmi ... "storto" per aver messo loro, quantomeno, una malevola "pulce nell'orecchio" avverso a quello che è il loro estremo piacere nel consumare piatti gastronomici a base di funghi, ma con altrettanta sincerità li invito a continuare a consumare questi deliziosi frutti della natura, solo se ben controllati da specialisti, con una certa cultura di base e, principalmente, senza alcun senso di "presunzione" nel sentirsi sicuri di un'identificazione e determinazione delle specie trovate e raccolte. Altrettanto senso di malevolenza (e solo questa), sono sicuro che, per queste note,

- pagina sei -

*mi verrà rivolto da coloro che trattano “per studio o per passione la micologia”; è infatti sicuro che il mettere in risalto fattori che incidono sulla “commestibilità dei funghi”, inevitabilmente, ha azione sminuente dell’enorme e quasi esclusivo interesse (gastronomico) verso questi esseri, cosa che, evidentemente, non potrà piacere a chi, nella micologia, si impegna e si sente importante proprio perché può contare su di una notevolissima “platea” di ... “accaniti gustatori di funghi” ! ; è come sostenere, ipoteticamente, che “se non ci fossero le malattie non esisterebbero i medici” .*

*Mi chiedo se, da parte di costoro, ci sarebbe lo stesso impegno ed interesse verso le problematiche della micologia se ci fosse soltanto da fare scienza ?*

*Per quanto qui interessa, è facilmente deducibile che tutto è legato, purtroppo, solo e soltanto alla ... “commestibilità” dei frutti fungini !!!*

*Ma da questa qualità, che viene più o meno trascurata o volutamente ignorata che però è l’interesse di questa trattazione, derivandone fattori che possono incidere anche pesantemente sulla salute e sulla vita dell’uomo, per la già citata mia mentalità (lavorativa e di impegno nella micologia) indirizzata alla tutela di quanto è l’azione della nutrizione umana, mi porta a valutazioni tendenti alla più stretta prevenzione anziché a una libera, pericolosa e controproducente faciloneria .*

*Ringrazio quanti leggeranno questo scritto e, se è loro dovere o hanno interesse a creare cultura per quanto al tema trattato, li invito a valutare il tutto con l’impegno di attivarsi verso la collettività al fine della suprema “prevenzione e tutela della salute e della vita umana” .*

*vincenzo visalli*  
*micologo*