



## FUNGHI

In Italia i funghi sono coltivati principalmente in Emilia Romagna, Veneto e Lazio.

**Proprietà:** composti per circa il 90% da acqua, i funghi grazie alle loro proprietà contribuiscono al buon funzionamento del sistema immunitario. Buona fonte di sali minerali, essi contengono inoltre vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B3, che contribuisce al corretto funzionamento del sistema nervoso e ad una corretta ossigenazione del sangue, e la vitamina B2 necessaria sia per la produzione di globuli rossi che per il metabolismo di proteine, grassi e carboidrati.

| Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (funghi pleurotes crudi) |     |
|---|-----|
| Proteine  | 32% |
| Lipidi  | 6%  |
| Carboidrati   | 62% |
| Calorie   | 58  |

Fonte INRAN



**Lo sapevi che:** In Egitto i funghi erano ritenuti un cibo particolarmente prelibato e benefico, degno di un faraone. Anche i romani erano grandi estimatori dei funghi, i funghi porcini erano i più utilizzati in cucina. L'imperatore Claudio ne era molto goloso e sembra proprio che i funghi furono la causa della sua morte. Si narra infatti che fu ucciso da un pasto a base di funghi opportunamente manipolati dalla moglie Agrippina.

## VARIETÀ



**Prataiolo bianco (o champignon)** largamente commercializzato in tutto il mondo, è molto utilizzato in cucina sia per il costo non elevato sia perché è reperibile tutto l'anno. Il cappello largo fino a 12 cm, è molto carnoso e di color bianco anche se spesso presenta squame brunastre.



**Prataiolo cremino** ha le stesse caratteristiche dello champignon bianco da cui differisce per il colore del cappello più colorato, tendente quasi al marrone, e più saporito.



**Pioppino** è stato forse il primo fungo ad essere coltivato artificialmente. Il cappello ha una colorazione variabile ocracoccia scuro in funzione dell'intensità di luce. Emerge a piccoli cespi o in forma isolata. Sapore molto intenso.



un sapore dolciastro.

**Pleurotus** molto apprezzato in cucina per la versatilità nell'impiego, è comunemente conosciuto come "orecchione". Il cappello allo stadio iniziale di crescita assume una forma convessa, poi a ventaglio. Il colore varia da bruno-violaceo, bruno-rossiccio o grigio-biancastro. Ha un profumo molto forte e



**Cornucopia** di colore giallo dorato, ha un cappello di 5-12 cm, prima convesso poi depresso e imbutiforme. Carne soda e sapore dolce.