

# FUNGHI

## 10 CONSIGLI

### PER CONSUMARLI AL MEGLIO



1

Rivolgiti sempre all'Ispettorato Micologico di ATS per certificare la commestibilità dei funghi raccolti o ricevuti in regalo. Non consumare funghi non controllati da un vero micologo. Non fidarti né delle APP per la determinazione delle specie fungine, né dei giudizi espressi da esperti sui social media solo in base alle foto dei funghi.



2

Non raccogliere funghi vicino a discariche, zone industriali o strade trafficate



3

Raccogli e conserva i funghi in contenitori areati, riponili in frigorifero e consumali il prima possibile



4

Acquista funghi solo da fornitori autorizzati; evita gli acquisti da venditori occasionali e/o improvvisati



5

Mangia funghi dei quali hai la certezza della commestibilità



6

Consuma funghi in buono stato di conservazione quindi non deteriorati o invasi da muffe e parassiti



7

Consumali in quantità moderate ed evita di mangiarli in pasti ravvicinati



8

Non somministrarli ai bambini e non consumarli durante la gravidanza. Ricorda che le persone che hanno problemi di salute devono astenersi, in generale, da consumare funghi.



9

Alcuni funghi necessitano di cotture particolare (pre-bollitura/cottura prolungata) prima del loro consumo. Fai attenzione, nei funghi sott'olio si può sviluppare la tossina botulinica.



10

Indipendentemente dall'intensità, dalla durata e da quando si manifestano i sintomi (subito o dopo alcune ore), se dopo aver mangiato funghi si avverte malessere è necessario sempre recarsi al Pronto Soccorso, portando eventuali avanzi del pasto



Regione  
Lombardia