



di Maurizio de Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)

UNA MINIERA  
DI SOSTANZE NUTRITIVE:

# *i funghi*

**F**orse la scarsa conoscenza dei funghi porta soprattutto nelle culture occidentali una vera e propria avversione a questo incredibile vegetale, privo di clorofilla. Per quanto possa sembrare strano, nonostante i funghi vengano spesso associati a qualcosa di putrido, sporco e di decomposizione, in realtà sono vegetali molto puliti, poiché trasformano la materia organica morta in elementi nutritivi fondamentali alla vita.

Secondo alcuni studi, sulla terra vivono più di 1.500.000 specie fungine, tra le quali almeno 15.000 sono commestibili. Tuttavia, la percentuale di specie di funghi

dalle proprietà ben conosciute è molto bassa: circa **700 specie** sono accertate come **edibili**, mentre una cinquantina sono velenose. I funghi costituiscono quasi un quarto della biomassa terrestre, infatti per nutrirsi, svilupparsi e crescere, hanno bisogno di materie organiche. Senza funghi la materia non potrebbe disgregarsi e decomporsi.

Se vogliamo dirla in altre parole, i funghi sono "guastatori molecolari": prendono i composti complessi



Pur appartenendo ad un regno a sé stante (Fungi o Mycetae), vengono considerati dal punto di vista nutrizionale come "verdure e ortaggi"



creati dalle piante, come cellulosa, carboidrati o proteine e li disgregano in modo che gli organismi vegetali possano assimilarli.

Sappiamo che i funghi vivono in ambiente ostile, in mezzo alla putredine e nello stato inclemente dell'ecosistema. Essi incontrano germi patogeni molto più frequentemente di altre forme di vita ma, per sopravvivere, devono avere attività immunitarie sane e attive. Ed è qui il punto focale per gli scienziati. Alcuni di loro ritengono che le **proprietà anti-patogene** sviluppate dai funghi come meccanismo di sopravvivenza, siano esattamente ciò che li rende tanto preziosi per il sistema immunitario umano.

La scienza moderna ha posto l'accento sul rapporto tra la buona salute e una dieta ricca di funghi. Anche qui approfondimenti eseguiti da ricercatori hanno stabilito che chi consuma funghi sembra avere uno stato di salute migliore. C'è da dire che in cucina i funghi non conservano le stesse caratteristiche dei funghi preparati a scopi medicinali, ma sono un valido ausilio per la salute.

### La composizione

Composti dal 90% di acqua con un apporto calorico quasi trascurabile (circa 25 Kcal/100 gr di funghi freschi), molto simile a quello di ortaggi e verdure comuni, ma hanno delle caratteristiche alimentari davvero notevoli che li rendono un "super food". I Funghi (freschi o secchi) rappresentano una vera e propria miniera di sostanze nutritive preziose per la corretta attività metabolica.

Di particolare rilevanza il contenuto di fibre perché utili a mantenere attivo l'intestino, ma in particolar modo una fibra alimentare chiamata **chitina** (uno dei principali componenti della parete cellulare dei funghi), che stimola la digestione e dà un senso di sazietà, ritarda l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale contribuendo così ad un effetto ipoglicemizzante. I funghi vengono soprannominati "super food" naturali, sono considerati adattogeni, ossia sostanze che non provocano stress aggiun-

SECONDO  
ALCUNI **STUDI**,  
SULLA **TERRA**  
VIVONO PIÙ DI  
**1.500.000 SPECIE**  
**FUNGINE**, TRA LE  
QUALI ALMENO  
**15.000 SONO**  
**COMMESTIBILI**



tivo all'organismo perché, oltre ad essere molto ricchi dal punto di vista nutrizionale con un contenuto calorico basso, contengono molecole farmacologicamente bioattive. L'attività del fungo e dei suoi componenti avviene solo quando c'è equilibrio, per questo è definita adattogena e di regolazione e non rappresenta uno stimolo aspecifico. I funghi intervengono nella detossicazione di fegato e reni e sono in grado di sostenere anche la funzione di stomaco, intestino, vie respiratorie e sistema linfatico.

### Contenuti di macro e micronutrienti dei funghi in generale

- Le proteine vegetali ad alto valore biologico sono pari all'80%, cosa che rende il fungo un alimento specialmente utile a chi intraprende come scelta una dieta vegetariana. I funghi aiutano anche a combattere l'aggressività ed il nervosismo grazie all'elevato contenuto di triptofano, aminoacido pre-

cursoro della serotonina, neurotrasmettitore con proprietà di favorire il sonno e ridurre lo stress.

- I glucidi sono presenti in quantità pari al 4% del peso del fungo, e sono rappresentati da zuccheri semplici e importanti polisaccaridi immunostimolanti e con azione antitumorale: i beta-glucani.
- I lipidi sono presenti in modesta percentuale; i funghi sono in grado di sintetizzarne di tutti i tipi. In particolare i grassi detti "essenziali" formano l'acido linoleico che viene trasformato dal nostro organismo insieme all'acido arachidonico in altri grassi polinsaturi riducendo la quantità di placca lipidica che si accumula sulle pareti delle arterie. Inoltre, svolgono attività molto importanti quali vaso-

I **FUNGHI**  
AIUTANO ANCHE  
A **COMBATTERE**  
L'**AGGRESSIVITÀ** ED  
IL **NERVOSISMO**  
GRAZIE ALL'ELEVATO  
CONTENUTO DI  
**TRIPTOFANO**

pressorio, di aggregazione delle piastrine, immunitaria ed antinfiammatoria.

- I sali minerali sono rappresentati maggiormente da: selenio, calcio, fosforo, magnesio, silicio, ferro e manganese.
- Le vitamine: A, B1 B2, B6, C, D, K, PP.



**Ingredienti**

**PER LA BASE**

- 250 g biscotti vegani
- 80 g tahin (salsa a base di sesamo)

**PER LA CREMA**

- 350 g tofu neutro cremoso
- 150 g Kefir
- 50 g funghi porcini
- 1 cucchiaino di amido di tapioca
- 2 cucchiaini di agar agar in polvere
- 50 g sciroppo d'acero
- succo e buccia di un limone bio

**PER LA GUARNIZIONE**

- caramello salato

**Preparazione**

Frullare i biscotti in un mixer e unirli al tahin e mescolare. Riempire la base di una tortiera, livellare e raffreddare in frigorifero.

Frullare tofu, i porcini e il kefir con lo sciroppo fino a ottenere un composto liscio e denso. Aggiungere agar agar e amido di tapioca e mescolare. Alla fine, aromatizzare con succo e scorza di limone ed inserire qualche pezzetto di caramello salato.

Versare sulla base e far riposare in frigorifero per almeno 3 ore o abbattere.

