

STORIA, CARATTERISTICHE E VALORI NUTRIZIONALI DEL FUNGO PORCINO

Fungo IGP

Nel 1928 fu pubblicato a Borgo Val di Taro il **regolamento per il mercato dei funghi**, probabilmente il primo in Italia. Nel 1964 il Consorzio delle Comunalì e Parmensi istituiva una riserva per la raccolta sostenibile dei funghi. Il riconoscimento di **Indicazione Geografica Protetta** giunse nel 1996.

L'origine del nome

La parola "fungo" proviene dal latino *fungus* (in uso a partire dall'inizio del XIV sec.) e si può accostare al greco *spóngos* o *sphóngos* (spugna). Dal greco *mykés* deriva il termine miceti e micologia e il nome della città di Micene, fondata, secondo il mito, da Perseo proprio là dove, stanco e assetato per il viaggio, fu dissetato dall'acqua racchiusa dal cappello di un fungo.

La Storia

Fin dalla preistoria, come testimoniato dai reperti conservati al Museo Archeologico di Parma, i funghi entrano nell'alimentazione del popolo delle Terramare. Essi erano conosciuti per le loro caratteristiche organolettiche già nell'antica Roma, dove se ne faceva largo consumo, in particolare nei banchetti imperiali dei "Cesari". Ne è prova il nome di **Amanita Caesarea**, attribuito all'ovulo buono, considerato fin da allora fra i più prelibati.

Lo stesso **Porcino di Borgotaro** vanta una fama gloriosa in cucina, apprezzato dai duchi Farnese – nel 1606 il nobile borgotarese Flaminio Platoni invia "trifole secche" a Ranuccio I (utilizzato magistralmente dal cuoco Carlo Nascia (XVII-XVIII sec.) nel trattato "Li quattro banchetti alla Corte di Parma". Tra le primissime fonti che fanno riferimento alla raccolta di questo fungo, vi è un testo del XVII secolo "L'Istoria di Borgo Val di Taro", opera del canonico pontificio Alberto Clemente Cassio (1669-1760).

I Boletì sono oggetto di commercio con l'estero, pratica che è ancora ben presente sul finire dell'Ottocento, ad opera dei numerosi montanari costretti a emigrare verso l'America o l'Inghilterra. I Porcini sono una risorsa per l'economia: le donne li raccolgono e li vendono freschi o secchi ai paesi vicini. Sempre nello stesso secolo Lorenzo Molossi (1795-1880), economista e geografo parmigiano, parla di funghi nel suo Vocabolario topografico.

Del 1893, invece, è il libro di Tommaso Grilli Manipolo di cognizioni con cenni storici di Albareto di Borgotaro, nel quale si parla in maniera diffusa di raccolta e produzione di funghi: «*quando comparisce questo vegetale carnoso, quasi tutte le famiglie vi attendono per raccoglierne quanto più possono con tutta la cura; e*

tagliato in fette sottili lo fanno seccare al sole, oppure al calore della fiamma del fuoco nelle cucine, e dopo lo vendono per lo più ai mercanti di Tarsogno che lo trasportano a Genova». Alla fine dell'Ottocento a Borgo Val di Taro, prima il dr. Colombo Calzolari e poi Lazzaro Bruschi, iniziarono l'attività di lavorazione – secco, sott'olio e fresco – e commercializzazione dei Porcini.

Le caratteristiche

Parlando di caratteristiche, il primo distinguo da fare è che il Regno dei Funghi si differenzia dal Regno Animale e Vegetale. Il fungo è un organismo dalle svariate dimensioni: grande, piccolo e anche microscopico. Il corpo principale, chiamato tallo, è formato da filamenti, le ife, fittamente intrecciate, che costituiscono l'organismo vegetativo, vale a dire il micelio, parte che rimane nel terreno.

Il corpo fruttifero, invece, il carpoforo, è la parte che fuoriesce dal terreno e dissemina le spore. Queste, germinando nel terreno, producono altri miceli, rinnovando così il ciclo biologico. Le spore altro non sono che i "semi" dei funghi.

Il gambo può essere circondato da un anello nella parte superiore o può essere avvolto, in basso, da una specie di sacca, la volva. Il carpoforo può assumere svariate forme, ma per la maggior parte presenta la caratteristica forma provvista di cappello, gambo e radice. Il cappello ha diverse forme (convesso, conico, campanulato) e nella parte inferiore presenta piccole lamine o tessuto spugnoso. Qui si trova la parte fertile del fungo, l'imenio, dove maturano le spore.

Il fungo si differenzia dagli organismi vegetali per la mancanza di clorofilla, pigmento che permette la fotosintesi, ovvero, la trasformazione di sostanze inorganiche quali acqua e anidride carbonica in sostanze organiche complesse come cellulose, zuccheri.

Il fungo, quindi, per vivere, ha necessità di nutrirsi utilizzando sostanze prodotte da altri organismi mediante tre differenti possibilità: il parassitismo, il saprofitismo e la simbiosi.

I Valori Nutrizionali

I funghi sono ricchi di sostanze azotate; il loro valore proteico è del 3% circa, quindi, inferiore alla carne, cereali e legumi. Le sostanze proteiche contengono aminoacidi essenziali, con variazioni anche significative tra specie e specie. I grassi sono circa lo 0,4%, i carboidrati il 6% mentre le sostanze minerali, interessanti da un punto di vista nutrizionale, rappresentano l'1% del peso del prodotto fresco. Il ferro, anche se non ben assorbibile, è significativamente presente, così come potassio, rame, fosforo, zinco (specialmente nei funghi secchi). Contengono vitamina C e vitamine del gruppo B (acido niacnico e pantotenico).

Il fungo è composto per il 90% di acqua (10-12% quando essiccato). Il valore energetico di questo prodotto alimentare è di poche calorie (mediamente con meno di 25-35 calorie in 100 gr.), ma può essere un ottimo integratore di vitamine e sali

minerali. I funghi contengono pochi glucidi (con pochissimi zuccheri), pochi grassi (0.2-0.4 gr. mediamente in 100 gr.) e non hanno colesterolo. Questo rende il fungo, per quanto ricco di molti elementi, un alimento poco considerato nelle diete per il basso apporto nutrizionale. Il pregio maggiore dei funghi è il valore gastronomico, consistente nell'inconfondibile profumo, capace di nobilitare qualsiasi tipo di preparazione culinaria.

Alcuni funghi sono più ricchi di vitamine solubili in acqua rispetto a molte verdure, contengono poco sale e il contenuto di fibra dietetica è circa 1-3 gr. per 100 gr. Quindi, sicuramente un alimento consigliato per diabetici e cardiopatici.

Iolanda Pomposelli

For You Communication

Ufficio Stampa

Phone: +39 347 8759960

E-mail: iolandapomposelli@yahoo.it

E-mail: pressoffice@foryoucommunication.com