



FUNGHI

Proprietà benefiche

I funghi sono considerati una buona fonte di sali minerali come il potassio, il fosforo, il rame ed il selenio tutti indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo.

Contengono inoltre vitamine del Gruppo B necessarie sia alla produzione di globuli rossi che per il metabolismo di proteine, grassi e carboidrati.

Guida all'acquisto

Se acquistate dei funghi freschi, fate attenzione che essi siano privi di muffe ed il più possibile puliti e che sia la testa che il gambo non siano molli, ma ben sodi.

Come conservare

I funghi freschi non durano a lungo e dovranno essere conservati in contenitori rigidi aerati (non in sacchetti o contenitori di plastica) ed in luogo fresco.

È sconsigliato il trasporto di funghi commestibili insieme ad altri funghi non commestibili o tossici.

Come pulire

Occorre fare molta attenzione in fase di pulizia: tagliare la parte dura e terrosa alla base del gambo, spazzolare con una spazzola morbida specifica per i funghi, sciacquare velocemente in modo che non si impregnino d'acqua, infine asciugare con carta da cucina.

**Ricchi di vitamine, proteine e minerali,
i funghi sono ottimi per una dieta sana.**



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	95
Acqua (g):	90.4
Proteine (g):	3.7
Lipidi (g):	0.2
Carboidrati disponibili (g):	0.8
Zuccheri solubili (g):	0.8
Fibra totale (g):	2.3
Fibra solubile (g):	0.11
Fibra insolubile (g):	2.14
Energia (kcal):	20
Energia (kJ):	82
Sodio (mg):	5
Potassio (mg):	320
Ferro (mg):	0.8
Calcio (mg):	6
Fosforo (mg):	100
Magnesio (mg):	13
Zinco (mg):	1.46
Rame (mg):	0.27
Selenio (µg):	7.5
Tiamina (mg):	0.09
Riboflavina (mg):	0.13
Niacina (mg):	4
Vitamina C (mg):	3

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 20 Kcal

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D



La loro comparsa nei boschi tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno, o tra inverno e primavera, conferma che è proprio il passaggio tra le stagioni il periodo ideale per consumarli freschi e per godere di tutti i benefici che essi presentano. I funghi coltivati si trovano tutto l'anno.