

ABSTRACT

I moderni nutrizionisti indicano e consigliano spesso ai loro pazienti vari integratori alimentari tenendo conto delle specifiche esigenze.

Cinque elementi minerali fondamentali per l'organismo umano sono Magnesio, Potassio, Zinco (Metalli) ed Fosforo, Selenio (non metalli).

Se passeggiamo nelle nostre città possiamo osservare molte vetrine di Farmacie, Parafarmacie, Erboristerie con pannelli colorati che portano scritte tipo "MgKS, integratore alimentare".

E' ben noto che in commercio (Cina, Giappone, USA) da molti anni si utilizzano integratori alimentari da funghi coltivati (*H.erinaceus*, *G.lucidum*, *Cordiceps sp.*, *Lentinula edodes*, *Grifola frondosa*,...) ma noi puntiamo invece sulla raccolta diretta di funghi selvatici in boschi incontaminati anche perché gli impianti di coltivazione sono troppo onerosi ed impegnativi se non per Aziende.

Noi che dal 1980 analizziamo i funghi freschi, in salamoia, surgelati, essiccati, liofilizzati abbiamo potuto constatare che questi elementi fondamentali per l'organismo umano sono presenti in buon dosaggio nei funghi selvatici commestibili.

A tal fine abbiamo iniziato un progetto "MgKSe+Zn/P" cominciando dai funghi dichiarati mangerecci negli Allegati 1 e 2 del DPR n°376/1995, della Repubblica Italiana.

Alcuni di questi funghi sono ambitissimi dai cercatori per la loro bontà e per l'alto prezzo e quindi si volatilizzano subito nel bosco e nel mercato; altri funghi mangerecci, talvolta pregiati commestibili, vengono spesso trascurati e rimangono spesso marcescenti nel bosco: ci riferiamo ai vari *Leccinum*, ai *Suillus*, ai vari *Lactarius*, ai numerosi *Agaricus* e *Tricholoma*, alle molte *Macrolepiota* e *Russula*.

Come premessa abbiamo ritenuto fondamentale "vedere" prima quello che hanno fatto gli altri Autori e quello che abbiamo nel nostro archivio (che è ricco di dati sul fungo conservato ed importato).

Questo è pertanto un lavoro di ricerca che permetterà ai Lettori di avere un riassunto (non completo, ovviamente) di ciò che è stato prodotto e pubblicato su questo tema specifico.

Comunque il numero delle analisi presentate supera le 1500, riportate in altrettanti Rapporti di Prova.

Questo Technical Report come pure i nostri altri lavori (tutti quelli che trovate pubblicati su carta o nel web) sull'Alimento "Fungo" hanno infatti certamente una valenza scientifica ma perseguono una finalità sanitaria e sociale che del resto è stata intuita ed intrapresa dalla FAO all'inizio del 2000.

Nota: per quanto riguarda “I dati esterni riportati” occorre precisare che abbiamo riferito solo quelli provenienti da Università o da Laboratori accreditati ISO 17025 per quella specifica analisi e per quella specifica matrice.

Questo per rispetto ai nostri lettori e per non contribuire a diffondere dati spesso, per noi, anomali.

