

Funghi: proprietà, valori nutrizionali, calorie

Categoria : LA FRITTATA

Pubblicato da [Celeste Stella](#) in 27/5/2019

I funghi sono alimenti poco calorici, ricchi di minerali come fosforo e potassio. Utili per il sistema immunitario, sono utilizzati anche per il sistema cardiovascolare. Ogni fungo ha il proprio nome scientifico. Il nome del porcino nero è *Boletus aereus*, il cardoncello è *Pleurotus eryngii*; il gallinaccio è *Hydnum rufescens* o *repandum*, tanto per ricordare solo alcuni dei più comuni. Funghi, alleati di Ossa, sistema cardiovascolare, sistema immunitario.

Proprietà dei funghi

I funghi non contengono grassi e sono poco calorici e dunque ottimi anche per chi voglia dimagrire e per chi debba seguire una dieta povera di grassi. Sono un'ottima fonte di minerali, in particolare fosforo, potassio, [selenio](#) e magnesio.

I funghi contengono, inoltre, lisina e triptofano, vitamine del gruppo B e alcune sostanze antiossidanti. Grazie alle loro caratteristiche aiutano il sistema cardiovascolare a mantenersi in forma.

Da secoli, poi, i funghi sono considerati un toccasana per il sistema immunitario e vengono spesso consigliati nell'alimentazione durante il cambio di stagione tra estate e autunno, per aiutare l'organismo a difendersi meglio.

Tra l'altro, quello è il periodo migliore per consumarli freschi, anche per la maggiore disponibilità di funghi che crescono spontaneamente. Durante tutto il resto dell'anno, è più facile trovarli surgelati o secchi.

Calorie e valori nutrizionali dei funghi

[Le calorie contenute nei funghi](#) variano a seconda della tipologia.

100 g di funghi porcini contengono 26 kcal / 107 kj.

Inoltre, per 100 g di prodotto abbiamo;

Acqua 92g
Carboidrati 1g
Zuccheri solubili 1g
Proteine 3,90g
Grassi 0,70g
Fibra totale 2,50g

100 g di funghi prataioli, invece, contengono 20 kcal / 82 kj e per 100 g di prodotto abbiamo:

Acqua 90,40g
Carboidrati 0,80g
Zuccheri 0,80g
Proteine 3,70g
Grassi 0,20g
Fibra totale 2,30 g

Infine, per 100 g di funghi champignon, i valori nutrizionali sono:

Calorie 22 calorie
Carboidrati 4,3g
Proteine 2,5g
Grassi 0,1

Puoi approfondire anche [le proprietà e l'uso dei funghi medicinali](#)

Dicono di loro

Esistono decine e decine di specie di funghi e non tutti sono commestibili. Sulle nostre tavole compaiono più spesso porcini, champignon, cardoncelli, gallinacci e chiodini, ognuno con le sue caratteristiche, ognuno con il suo particolare gusto.

Tra tutti i funghi, i più apprezzati sono forse i porcini, carnosi e profumati, che si possono raccogliere tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno, nei boschi di querce e di castagne.

Molto prelibati anche i cardoncelli; il loro cappello largo e carnoso è ottimo arrostito alla piastra. Tra i funghi coltivati ed economici troviamo invece gli champignon; facilmente reperibili tutto l'anno, freschi o surgelati, si prestano a tantissime preparazioni.

Curiosità sui funghi

I funghi conservano le proprie caratteristiche nutrizionali anche quando sono essiccati; dunque, in mancanza di funghi freschi, quelli secchi andranno benissimo.

Il momento migliore per raccogliere funghi nei boschi è il mattino successivo a una nottata di pioggia; prima di mangiare funghi raccolti da sé è bene farli ispezionare a una ASL territoriale; esistono, infatti, centinaia di specie di funghi e solo una minoranza è commestibile. Il veleno di alcuni tipi di funghi è letale.

Una ricetta nella manica

I funghi si prestano alla preparazione di tantissimi piatti. Basta un solo fungo per rendere più saporito il brodo vegetale o per arricchire un sugo di pomodoro. Vediamo come preparare un buon risotto ai funghi, utilizzando porcini secchi, in modo da poter ottenere un piatto sano e nutriente, tutto l'anno.

Preparare un brodo vegetale con carota, patata, sedano, prezzemolo e cipolla. Nel frattempo, mettere in ammollo i funghi e poi strizzarli. Fare un soffritto con uno spicchio d'aglio e poco olio extravergine d'oliva; una volta che l'aglio sarà rosolato, toglierlo dalla padella e versare il riso (va bene anche il riso integrale) e i funghi.

Portare a cottura aggiungendo brodo vegetale, un po' per volta, sempre mescolando.
Mantecare con un cucchiaio di parmigiano e un trito di prezzemolo freschissimo. Se non volete aggiungere grassi animali, basta il prezzemolo a cui si può aggiungere qualche noce tritata.