



occhio al fungo

Periodico trimestrale.
Redazione:
P. Cazzoli, G. Consiglio, W. Zuntini
Sede: via dell'Ospedale, 20 - Bologna
Tel. 335.62.85.923
Fax 051.64.29.301
gmavisbo@gmail.com
www.avis.it/bologna
www.gruppomicologicoavisbologna.org

Micoterapia

di Paolo Minarelli

■ Reishi è il nome orientale del *Ganoderma lucidum*. In cinese, viene chiamato **lingzhi**, che significa "erba della potenza spirituale", mentre in giapponese viene chiamato **mannentake**, che significa "fungo di 10.000 anni". Nomi molto impegnativi, ma adeguati al fungo indicato come cura per almeno 20 patologie, fra cui il cancro.

Sarà vero?

Per farci un'idea leggiamo un breve riassunto di un articolo del dott. Ivo Bianchi.

I FUNGHI MEDICINALI

I funghi medicinali sono stati utilizzati per millenni nella medicina tradizionale cinese e in generale per il mantenimento di un buono stato di salute. Gli standard terapeutici della medicina orientale non sono condivisi dalla medicina occidentale, tuttavia negli ultimi 10-20 anni la ricerca scientifica ha fornito una grande quantità di informazioni sui composti bioattivi contenuti nei funghi medicinali e sui loro meccanismi di azione evidenziando il potenziale benefico da essi offerto.

Il regno dei funghi, che comprende in realtà anche le muffe e i lieviti, vanta molte migliaia di specie, ma di questi solo una parte è stata finora studiata per comprenderne le caratteristiche e le proprietà. Alcune delle sostanze prodotte dal metabolismo secondario dei funghi hanno infatti proprietà medicinali, soprattutto antibiotiche (es. penicillina) molto usate dalla medicina occidentale, altre potranno forse essere impiegate nella lotta ai tumori.

Ganoderma lucidum è un fungo saprofito appartenente alla famiglia delle *Polyporaceae* s.l., cresce su legno in



decomposizione o su ceppi di quercia o castagno, in zone molto umide e calde.

Di questa specie esistono diverse forme cromatiche, la forma di colore rosso e con un intenso sapore amaro è quella attualmente coltivata.

Venne scoperto circa 4000 anni fa dai cinesi, per moltissimi anni fu utilizzato solo da Imperatori e Re mentre tutte le altre persone non potevano farne uso. Veniva chiamato "**fungo dell'immortalità**".

I numerosi studi scientifici effettuati su questo fungo, lo configurano attualmente come sostanza alimentare dalle comprovate caratteristiche benefiche e protettive nei confronti della salute sia fisica che psicologica dell'individuo. Questo fungo è impiegato per il trattamento di più di 20 patologie, che vanno dall'emicrania, ipertensione, artrite, nefrite, diabete, ipercolesterolemia, allergie, a importanti problemi cardiovascolari, neurodegenerativi e cancro.

Le numerose proprietà farmacologiche sono dovute a composti organici quali amminoacidi, triterpeni, steroli, lipidi, alcaloidi, polisaccaridi, vitamine e minerali. Più pre-

cisamente contiene calcio, ferro e fosforo, vitamine C, D, B, incluso l'acido pantotenico, che è essenziale per la funzione nervosa. I composti contenuti nel fungo sono stati classificati come potenziatori delle difese, poiché possiedono proprietà immuno-stimolanti. In virtù della capacità di potenziamento delle difese fisiologiche, questo fungo viene attualmente valutato come agente carcinostatico, su base immunomodulatoria, senza peraltro possedere gli effetti collaterali indesiderati degli antitumorali tradizionali.

Il *Ganoderma lucidum* non è un medicinale in quanto non classificato come prodotto chimico, è un nutraceutico e viene consigliato da molti medici per le sue proprietà benefiche, è un adattogeno, ciò significa che aiuta il nostro corpo a superare diverse sollecitazioni quali sbalzi d'umore, stress e temperatura, possiede inoltre anche effetti antiossidanti molto potenti.

Il testo integrale è riportato nel blog spaziosacro.it

I grandi prataioli bianchi

di William Zuntini

■ Il periodo dell'anno più favorevole alla crescita dei grandi prataioli bianchi va da fine estate all'autunno, ma se le condizioni climatiche sono favorevoli è possibile trovarli già dalla primavera. I grandi prataioli sono caratterizzati dalle superfici più o meno ingiallenti per sfregamento o con l'invecchiamento, da un odore gradevole e caratteristico di anice o mandorle amare, da un anello ampio, membranoso, doppio, con la faccia inferiore lacerata in squame di norma disposte a simulare una ruota dentata, dalle lamelle biancastre nei giovanissimi, poi rosa-grigiastre e infine bruno-porpora-nerastre. Questi funghi sono raggruppati in due Gruppi: Gruppo *Arvensis* caratterizzato da un gambo cilindrico o claviforme e Gruppo *Sylvicola* dal gambo con base bulbosa arrotondata o marginata. È facile confondere le specie di questi gruppi con il velenoso *A. xanthodermus* o altre specie del Gruppo *Xanthodermus* che si riconoscono per un viraggio al giallo cromo specialmente lungo il margine del cappello e dell'anello e, soprattutto, per un odore sgradevole d'inchiostro, specialmente nella carne alla base del gambo dove presenta anche un caratteristico viraggio al giallo cromo. È il caso di ricordare una possibile confusione con le *Amanita* bianche e velenose mortali ma queste hanno un odore quasi nullo e comunque diverso e le lamelle rimangono bianche anche a maturità

Gruppo *Arvensis*

Agaricus arvensis Schaeff.



Cresce dalla primavera all'autunno, a gruppi, nei prati, nei giardini, nei parchi, nei boschi radi o al limitare degli stessi. Di dimensioni medio-grandi (il diametro del cappello può raggiungere i 15 cm), ha un cappello bianco-crema che tende a macchiarsi di giallo con l'età o con la manipolazione; un gambo sovente leggermente clavato alla base, bianco, provvisto di un anello supero, simile a un gonnellino, bianco, membranoso, doppio, con faccia inferiore dissociata in squame grossolane disposte a formare una ruota dentata; lamelle libere al gambo, inizialmente biancastre, poi grigio-rosa chiaro, infine da bruno-porpora a porpora-nerastre;

carne spessa e inizialmente soda nel cappello, poi soffice con l'età, midolloso nel gambo che tende a diventare cavo, bianca, con l'età sfumata leggermente di ocra, con odore forte di anice e sapore di nocciola. È un buon commestibile.

Agaricus nivescens (Möller) Möller

Specie molto simile alla precedente e ne condivide gli stessi ambienti di crescita e la commestibilità. Si distingue per il portamento più tozzo, per il colore bianco puro e solo leggermente ingiallente e per le spore più piccole e quasi sferiche.

Gruppo *Sylvicola*

Agaricus essettei Bon



Specie di medie dimensioni con cappello inizialmente sferico-campulato, poi convesso e infine piano, superficie asciutta e sericea, di colore bianco, poi giallognolo, con viraggio giallo vivo alla manipolazione, margine spesso fioccoso; gambo slanciato, cilindrico, inizialmente pieno, poi quasi cavo, superficie liscia e brillante, bianco poi giallognolo, vira al giallo vivo allo sfregamento, base talvolta ripiegata con un evidente bulbo marginato, spesso obliquo ed eccentrico; lamelle fitte, libere al gambo, biancastre, poi a lungo grigio-rosate e infine, con la maturazione delle spore, bruno-porpora-nerastre; carne bianca nel cappello, spessa al centro, sottile al bordo, color rosa carnicino chiaro nel gambo, odore di anice più intenso allo sfregamento. Cresce frequente sulle lettiere degli aghi di conifere solitamente a gruppi di pochi esemplari, spesso concresciuti, a volte isolati, raro sotto latifoglie. Buon commestibile.

Agaricus sylvicola (Vittad.) Sacc.

È una specie molto vicina alla precedente e spesso confusa e anche sinonimizzata. Si distingue per un portamento più slanciato ed esile, dimensioni un po' minori, base del gambo con grosso bulbo arrotondato e spore più piccole. Anche *A. macrocarpus* e *A. tenuivolvatus* fanno parte di questo gruppo, tutti buoni commestibili.

**TESSERAMENTO
ANNO 2015**

- Socio Sostenitore da 20,00 Euro in poi
- Socio Ordinario 15,00 Euro
- Familiare 10,00 Euro

- Socio Estero 25,00 Euro
(solo con Vaglia Internazionale)
- Socio AMB* 28,00 Euro

L'iscrizione e il rinnovo potranno essere formalizzati tutti i lunedì sera non festivi dalle 21 alle 22, presso la Sede del Gruppo, oppure con un versamento in ccp n° 76365519 specificando la causale.



Piante spontanee

di Mirella Vanni

■ Farfaraccio (*Petasites hybridus*)

Famiglia *Compositae*

Si tratta di una pianta perenne alta fino a 60 cm, ampiamente distribuita nelle zone umide montane e submontane, fino a 1500 m di altitudine.



Le foglie sono tutte radicali, picciolate, comparenti dopo la fioritura, con lamina fogliare molto grande e cuoriforme, di colore verde-grigiastro, lanose inferiormente, con lungo picciolo. Lungo il fusto sono presenti delle foglioline trasformate in squamette ovali. I fiori sono riuniti al centro di un capolino di colore rosa-violaceo. I capolini sono sostenuti da uno stelo pubescente, cavo, munito di foglioline rosa-violaceo. I fiori tubulosi sono di colore giallo, giallo chiaro; fioriscono da marzo a maggio.

Il frutto è un achenio oblungo e cilindrico, glabro, con 4-5 costoline, munito di un pappo fornito di numerosi peli. Il rizoma è spesso strisciante, la radice carnosa.



Esistono diverse notizie storiche sull'uso medicinale del farfaraccio, risalenti addirittura a Dioscoride che lo utilizzava per la cura delle tigne nei bambini e successivamente a Galeno, che impiegò la pianta con le stesse indicazioni. Nel Medioevo veniva usata per favorire la sudorazione e la diuresi, ma anche per la cura di varie malattie infettive tra cui la peste. Di questo uso rimane memoria in alcuni nomi comuni con cui la pianta veniva denominata in Europa,

quali "Herbe à la peste" (Francia) o "Pestilenzrot" (Scandinavia). Il farfaraccio contiene il principio attivo *petasina*, ma anche *tannino*, *carboidrati* e *pectina*. Varie sono le parti della pianta utilizzate in fitoterapia: l'infuso di foglie e di fiori essiccati serve

ad alleviare le irritazioni bronchiali; il cataplasma di foglie fresche calma alcuni dolori articolari e facilita la cicatrizzazione delle ferite, mentre la radice in decotto è utile nel caso di ipertensione o nervosismo. Per la raccolta è bene ricordare che il rizoma si estrae all'inizio della primavera, i fiori poco prima della fioritura e le larghe foglie durante l'estate.

Grespino (*Sonchus oleraceus*)

Famiglia *Asteraceae*

Pianta erbacea annua o biennale alta sino a 1 m, con fusto gracile, generalmente molto ramoso. Tutta la pianta, ove recisa, emette un abbondante lattice biancastro. Foglie molli non spinose, opache, con orecchiette piccole, acuminate, semiabbraccianti, con la nervatura di colore rossastro. Capolini in cime corimbiformi, in generale densamente fioccosi, fiori tutti ligulati di colore giallo, fiorisce da marzo a ottobre. Il frutto è un achenio lungamente assottigliato all'apice con tre coste longitudinali e sottili rughe trasversali.



L'origine dell'epiteto generico è molto antica: già in Teofrasto troviamo un vocabolo indicante una pianta che potrebbe essere identificata



in una delle specie di *Sonchus* spontanee nel Mediterraneo.

Si usano le foglie basali, raccolte in rosetta, che vengono consumate crude in insalata, quando ancora sono molto piccole e tenere, oppure cotte ma sempre miste ad altre verdure. La radice si usa torrefatta come succedaneo del caffè. Come pianta medicinale viene impiegata come generica depurativa ed epatode-tossicante ma la sua azione più interessante è svolta sulla cistifellea con azione coleretica e colagoga di tutto rispetto.

Verso la fine del 2014 Paolo Zerbini, dopo lunga malattia, ci ha lasciati. Era un amico e un vecchio socio attivo e disponibile, la sua perdita ha lasciato un grande vuoto in tutti noi. Siamo vicini con affetto alla moglie Letizia che assieme a Paolo hanno contribuito al successo di tante iniziative.

Gruppo Micologico AVIS
Il Presidente
Paolo Cazzoli

DA FEBBRAIO A LUGLIO - LE PRINCIPALI ATTIVITÀ

Conferenze e appuntamenti in Sede

Lunedì 23 febbraio - Conferenza - "Corrette modalità di preparazione e conservazione dei funghi eduli". Relatore Mirko Illice.

Lunedì 2 marzo - Conferenza - "Passeriformi" - parte seconda. Relatore Guido Perdisa.

Lunedì 16 marzo - Conferenza - "I funghi della primavera". Relatore Giovanni Consiglio.

Lunedì 30 marzo - Conferenza - "Le specie responsabili delle intossicazioni più frequenti nella provincia di Bologna". Relatore Andrea Guidi.

Lunedì 13 aprile - Conferenza - "Ortografia e accentazione dei nomi latini dei funghi". Relatore Giovanni Consiglio.

Lunedì 27 aprile - "Il genere *Cantharellus*". Ai partecipanti sarà fornita una guida per il riconoscimento delle specie più comuni. Relatore Paolo Cazzoli.

Lunedì 11 maggio - "L'uso del microscopio nello studio dei funghi". Relatore Giovanni Consiglio.

Lunedì 25 maggio - Conferenza - "Funghi per tutti". Relatore Enzo Franceschini.

Lunedì 1 giugno - Conferenza - "Le orchidee". Relatore Giovanni Consiglio.

Lunedì 15 giugno - Esercitazione con funghi freschi per la determinazione dei Generi di funghi con imenoforo a lamelle. Relatore Paolo Cazzoli.

Mostre - Gite - Pranzi ecc.

Lunedì 16 febbraio - Per festeggiare il carnevale Grande Festa: "Ognuno porti qualcosa".

Domenica 12 aprile - Gita alla ricerca di funghi primaverili; pranzo al sacco.

Venerdì 1 maggio - Escursione per ricerca e studio dei funghi primaverili; pranzo in ristorante.

Domenica 14 giugno - Gita per ricerca e studio di funghi e tradizionale grigliata; nel pomeriggio saranno illustrati i funghi trovati nella mattinata.

Lunedì 20 luglio - Ci ritroviamo in Sede per la "Festa d'estate".

Ricordiamo due eventi che in passato hanno riscosso grande successo

Da **sabato 22** a **sabato 29 agosto** - Settimana micologica di ricerca e studio dei funghi.

Da **venerdì 23** a **domenica 25 ottobre** - Fine settimana micologica in una località della Toscana.

Le date e gli argomenti di seguito indicati potranno subire modifiche per cause indipendenti dalla nostra volontà. Per informazioni o maggiori dettagli sui vari eventi consultare periodicamente il nostro sito o contattarci con e-mail o per telefono.

Per informazioni scrivere a gmaisbo@gmail.com o telefonare a 377.16.94.210 – 333.38.39.528

**PRESSO LA NOSTRA SEDE SONO IN VENDITA I PERMESSI
PER LA RACCOLTA DEI FUNGHI NELLA PROVINCIA DI BOLOGNA.
LA VENDITA È RISERVATA AI SOLI SOCI DEL GRUPPO MICOLOGICO AVIS**

**GRUPPO
MICOLOGICO
AVIS BOLOGNA**

ONLUS prot. n° 235359/2006 - c.f. 92047830374 - ccp 76365519

c/o AVIS Bolognese - via dell'Ospedale, 20 - 40133 Bologna

Tel.: 377.16.94.210 - Fax: 051.642.93.01

e-mail: gmaisbo@gmail.com www.gruppomicologicoavisbologna.org - www.avis.it/bologna, pagina "Micologi"

Cerca il nostro gruppo su Facebook

