



Spugnole: una delizia non priva di rischi



Spugnole in un prato. Foto: gui00878 su iStock



Spugnole appena raccolte. Foto: Matthis Vass

In breve

Per un consumo sicuro, le spugnole devono sempre essere **cotte per almeno 20 minuti**.

In caso di disturbi o incertezze, chiamare Tox Info Suisse (tel. 145).

Le spugnole sono una prelibatezza molto apprezzata. Che siano raccolte fresche in primavera o coltivate e acquistate secche al supermercato, il loro aroma esalta molti piatti. Ma attenzione: se non vengono preparate correttamente, il loro consumo può avere conseguenze sulla salute.

Con tutte le specie di spugnole (*Morchella* spp.), così come con la verpa bohemica (*Verpa bohemica*), dopo il consumo possono manifestarsi due quadri clinici chiaramente distinguibili.

1. Sindrome morchellica – sintomi neurologici causati da spugnole fresche

I sintomi neurologici come vertigini e disturbi della vista e dell'andatura si manifestano quasi esclusivamente dopo il consumo di spugnole fresche. La sostanza scatenante è tuttora sconosciuta. Sebbene i sintomi siano sgradevoli, di regola scompaiono spontaneamente entro 24 ore.

2. Disturbi gastrointestinali – causati da spugnole fresche ed essiccate

Le spugnole crude o poco cotte – siano esse fresche, essiccate o surgelate – possono provocare disturbi gastrointestinali talvolta anche gravi. In alcuni casi si sono verificate addirittura complicazioni potenzialmente letali.

Tox Info Suisse riceve spesso richieste di informazioni riguardanti piatti come risotti o salse alle spugnole. Le spugnole secche o surgelate che si trovano in vendita sono crude! Se vengono aggiunte alla pietanza solo a fine cottura, non cuociono a sufficienza e possono quindi causare brutte sorprese.



Ecco come la VAPKO raccomanda di preparare le spugnole



Ingredienti per il risotto alle spugnole. Foto bkr



Cappelli di spugnole secchi. Foto: bkr

In breve

Mai mangiare le spugnole crude o poco cotte!

L'Associazione svizzera degli organi ufficiali di controllo dei funghi (VAPKO), insieme a Tox Info Suisse, ha raccolto importanti indicazioni per una preparazione sicura delle spugnole.

Spugnole fresche

Prima di essere mangiate, le spugnole fresche dovrebbero innanzitutto essere essiccate, poi messe in ammollo e infine cotte a sufficienza.

Se non si vuole rinunciare alla preparazione di spugnole fresche, è bene ridurre al minimo il rischio: bollire/cuocere le spugnole per almeno 20 minuti e consumare non più di 100 grammi di spugnole fresche o 10 grammi di spugnole essiccate a porzione.

Spugnole essiccate e surgelate

Le spugnole essiccate e surgelate devono essere consumate solo ben cotte, senza alcuna eccezione! Un esempio: le spugnole surgelate non devono essere consumate crude o utilizzate per la preparazione di piatti freddi (carpaccio/sushi). Le spugnole secche devono essere messe in ammollo prima della cottura e poi cotte per almeno 20 minuti.

Anche in piatti come risotti, salse o paste, le spugnole ammollate non vanno mai aggiunte solo a fine cottura. Vanno cotte insieme alla pietanza oppure precotte.

Weitere Informationen:

- https://www.toxinfo.ch/spugnole_una_delizia_non_priva_di_rischi
- **Outbreak Linked to Morel Mushroom Exposure - Montana, 2023.** Demorest H. et al., MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2024 Mar 14;73(10):219-224
- **Morel Mushroom Toxicity: An Update 2021.** Piqueras J., Fungi Magazine Vol.14. No.2, Spring 2021