

*Il Lato Positivo*  
**LE MUFFE**

La muffa consiste in pratica in microscopiche spore di piccoli sottili funghi. Partiamo dall'alto dal cosiddetto **sporangio**: si tratta della parte visibile, proprio quella così brutta che vedi sul pane gli sporangi hanno dei piccoli gambi chiamati **sporangiofori**.

Proprio come una pianta la muffa ha delle radici chiamate **rizoidi**, visibili unicamente al microscopio. Queste radici si ramificano in profondità nel cibo e formano gli **stomi**. Questi a loro volta sono connessi ad altri **sporangi** che insieme formano una rete interconnessa.

Dunque la muffa è molto di più di quella robetta verde che vediamo. Il termine scientifico per quella robetta verde è **spore**. Queste spore vengono trasportate via dal (1) \_\_\_\_\_ proprio come il delicato (2) \_\_\_\_\_ sopra i prati ma sono molto più disgustose e dannose per la salute. Le spore a un certo punto trovano un'area umida in cui atterrare per formare delle (3) \_\_\_\_\_. È così infatti che le muffe si riproducono ed è per questo che non esiste alcuna parte pulita se il pane è ammuffito quindi buttalo via. Non pensare che la muffa riguardi solo quella singola fetta di pane e che il resto della tua pagnotta sia intatto e sicuro.

La dottoressa Marianne Gravelly, agronoma al lavoro per il governo degli USA, dice che, più un cibo è (4) \_\_\_\_\_, più è facile che le muffe riescano a ramificarsi.

Penserai allora che basti tostare il pane perché il calore di sicuro farà fuori la muffa. Tecnicamente sì ma ti servono temperature altissime che un normale tostapane non raggiunge. La cosa migliore da fare è semplicemente gettare via tutto il pane e andare di corsa a comprarlo fresco.

Ma non demonizziamo troppo la muffa diamole un po' di credito dato che non ci crederai: le mangiamo tutti i giorni.

Infatti vengono coltivate per creare vari tipi di formaggi come (5) \_\_\_\_\_, *Stilton* e *Roquefort*. Alcuni formaggi, anzi, come il *Brie* e il *Camembert* sono prodotti partendo da muffe (6) \_\_\_\_\_. Persino la salsa di (7) \_\_\_\_\_ contiene muffa.

Alla fine la muffa ci ha salvato la vita innumerevoli volte.

Avrai forse sentito la storia del ricercatore scozzese Alexander Fleming e di come scoprì per caso il primo (8) \_\_\_\_\_ di sempre, la *Penicillina*, nel 1928 proprio grazie a una muffa chiamata *Penicillium notatum*.

Ma, anche se usate con sapienza per creare formaggi deliziosi e medicinali salvavita, non vuol dire che ogni cibo ammuffito sia sicuramente da mangiare.

Parliamo poi sempre di muffa al singolare ma ne esistono almeno (9) \_\_\_\_\_ specie diverse, ciascuna delle quali può spuntare su ciò che hai in cucina.

Ovviamente sappiamo che le muffe del genere **Penicillium** vengono usate sia per i (10) \_\_\_\_\_ che per gli (11) \_\_\_\_\_ e quindi non ci faranno male.

Ma nessuno può sapere con certezza quale tipo di muffa ha aggredito il cibo, quindi non vale la pena correre il rischio.

Gli effetti collaterali dell'ingestione di muffa sono infatti sono una cosa seria. Potreste avvertire solo leggeri fastidi allo stomaco oppure reazioni allergiche con problemi (12) \_\_\_\_\_, spasmi muscolari e (13) \_\_\_\_\_ (con i classici sintomi che lo accompagnano: vomito e diarrea).

Alcune muffe sono persino cancerogene. La muffa che di solito si forma sul pane è del genere *Rhizopus stolonifer*, volgarmente chiamata muffa nera del pane. La conosciamo bene tutti quanti, di colore blu verdastro molto densa e con dei puntini scuri.

Questo tipo di muffa può causare un'infezione letale chiamata *zigomicosi* può bloccare il flusso del sangue e in certi casi privare le cellule di ossigeno e provocare così la morte. A maggior ragione quindi se vedi muffa sul pane buttalo subito via.

Insieme al pane, ci sono anche altri alimenti che farai meglio a buttar via subito.

Carne, bacon e wurstel sono prodotti (14) \_\_\_\_\_ su cui quindi le contaminazioni di muffa partono dall'interno lontano dalla superficie.

Avanzi di carne e pollame, lasagne e pasta, sono tutti alimenti molto umidi e dunque (15) \_\_\_\_\_ ideali per le muffe.

Formaggi morbidi, inclusa la ricotta o formaggi da spalmare, ma anche ogni tipo di formaggio solido grattugiato o tagliato a fette, yogurt e panna acida: anche questi sono bersagli facili. Buttali via subito al minimo accenno di presenza di muffa.

Marmellate e budini: le muffe vanno matte per gli alimenti (16) \_\_\_\_\_. Proprio come noi!

Frutta e verdura dalla polpa (17) \_\_\_\_\_ come fragole, cetrioli, pesche e pomodori, come dicevamo, più un alimento è soffice più è (18) \_\_\_\_\_ dalla muffa.

Ma non vediamo tutto nero, dopotutto siamo il lato positivo! Ecco quindi cosa puoi mangiare tranquillamente a meno che sia totalmente ricoperto di muffa.

Insaccati e salumi stagionati: se c'è della muffa basterà grattarla via vigorosamente.

Formaggi come *Asiago*, *Cheddar*, *Pecorino* e *Parmigiano*: se c'è muffa rimuovi almeno (19)

\_\_\_\_\_ di prodotto attorno al punto andato a male, attenzione a non toccare la muffa con il coltello per non contaminare il resto.

Formaggi come il **Gorgonzola** sono scientificamente creati usando delle muffe quindi sono sicuri, purché la manifattura sia stata scrupolosa.

Frutta, verdura e ortaggi quali peperoni, cavoli e carote, essendo più (20) \_\_\_\_\_, hanno una superficie meno facile da penetrare per la muffa. Anche qui, in caso ci sia un punto ammuffito, basterà seguire la regola dei 2,5 centimetri.

Ma è sempre meglio prevenire che curare. Ecco quindi cosa puoi fare per impedire alla muffa di formarsi sui tuoi alimenti, almeno per un po'. Molto dipende da come (21) \_\_\_\_\_ il cibo.

Avvolgere i prodotti già aperti in (22) \_\_\_\_\_ di alluminio o in plastica impedisce alle (23) \_\_\_\_\_ di formarsi.

I cibi con data di scadenza farai bene a non tenerli fuori dal (24) \_\_\_\_\_ per più di due ore

Se hai (25) \_\_\_\_\_ del pranzo, non lasciarli in giro per più di tre o quattro giorni.

I formaggi sicuri invece, dopo aver tolto quei famosi 2,5 cm, spostali in un contenitore pulito.

I cibi in scatola vanno svuotati e conservati in frigorifero, meglio se in contenitori di (26) \_\_\_\_\_ o (27) \_\_\_\_\_.

Anche la cucina va tenuta a prova di muffa, pulisci regolarmente il frigo. Usa solo panni, pezzuole e spugne (28) \_\_\_\_\_.

Se senti degli odori pungenti in cucina, significa che da qualche parte c'è un'invasione di muffa in corso e una possibile (29) \_\_\_\_\_ del tuo cibo.

Tieni il livello di umidità sotto il 40% perché la muffa si forma di più in ambienti (30) \_\_\_\_\_.

**FINE**