

## Dall'estrazione a ultrasuoni alla tavola, come French Mush sta portando la scienza dei funghi medicinali nella nostra routine quotidiana

8 Luglio 2026



PARIGI – Nel regno dei miceti, dove la gastronomia celebra da secoli porcini e finferli, sta emergendo un nuovo ramo. Si chiamano funghi adattogeni e, secondo gli esperti, rappresentano la frontiera più avanzata del benessere integrato alla routine alimentare quotidiana.

A guidare questa rivoluzione in Europa è French Mush, un brand nato in Francia nel 2023 che, in meno di tre anni, è riuscito a trasformare millenni di tradizione erboristica in una scienza dell'estrazione ad altissima precisione.









Mattia

[www.virtuquotidiane.it](http://www.virtuquotidiane.it) Dall'estrazione a ultrasuoni alla tavola, come French Mush sta portando la scienza dei funghi medicinali nella nostra routine quotidiana

*Landro e Antoine Alibert*

Nel mondo esistono milioni di specie fungine, ma solo dodici di queste possiedono proprietà medicinali e adattogene.

“È il club più esclusivo della natura”, spiega a *Virtù Quotidiane* **Antoine Alibert**, co-fondatore di French Mush ed esperto micologo. Nomi come Chaga, Lion’s Mane (*Hericium*), Cordyceps e Reishi stanno diventando familiari non solo nelle farmacie, ma anche nelle dispense di chi cerca nella nutrizione un alleato per la memoria, l’energia e la gestione dello stress.

L’intuizione del team — composto oltre che da Alibert, dall’imprenditrice **Audrey Smolak** e dal visionario **Mattia Landro**, che ha curato l’approdo del brand in Italia — è stata semplice quanto ambiziosa: riportare in Occidente una cultura della longevità radicata in Cina e nel Nord Europa, ma quasi dimenticata dalle nostre latitudini.

“French Mush nasce con uno scopo molto specifico: portare alle persone i benefici reali dei funghi medicinali, quelli validati da decenni di ricerca scientifica, non quelli di un’etichetta o di un claim pubblicitario”.

Uno dei punti di rottura di French Mush con il mercato globale riguarda la provenienza. Mentre il 99% dei funghi medicinali è prodotto in Cina, spesso con rischi di contraffazione, il brand francese ha costruito una filiera interamente europea che coinvolge Francia, Finlandia e Spagna.

“Produrre in Europa significa avere costi più alti, filiere più complesse, margini più stretti. Lo sappiamo. Ma significa anche funghi coltivati senza pesticidi, senza metalli pesanti, in ambienti controllati e certificati biologici. E se la nostra ragione di esistere è supportare il benessere delle persone, non avrebbe alcun senso immettere sul mercato un prodotto che non rispetta quegli standard”.





L'Italia ha una cultura micologica gastronomica fortissima, ma quella medicinale è quasi assente. “Il pregiudizio più difficile da scardinare non è lo scetticismo. Quello lo accettiamo, anzi lo rispettiamo. È qualcosa di più sottile: la certezza di sapere già di cosa si tratta”.

“Il punto è che stiamo parlando di centinaia di studi pubblicati su riviste scientifiche internazionali e non di tradizione popolare. Il nostro lavoro, in fondo, non è convincere nessuno: è tradurre quella ricerca in un linguaggio accessibile e portarla dove le persone possono incontrarla”.

“Capita spesso, alle fiere, che qualcuno si avvicini con un sorriso un po' ironico e ci chieda: ma questi funghi fanno vedere i colori? È quasi diventato un rituale. Sorridiamo anche noi, ma da una semplice battuta nasce sempre una conversazione vera, perché dietro al tentativo di far sorridere esiste sempre una curiosità e un fascino per questo mondo”.

Tra le lavorazioni di questi prodotti spicca l'estrazione a ultrasuoni che garantisce una biodisponibilità al 92%. “I metodi di estrazione tradizionali — l'infusione in acqua calda, che è il più diffuso, o l'estrazione in alcol per i prodotti più evoluti — hanno un limite strutturale: le molecole più preziose dei funghi medicinali, quelle su cui si concentra la ricerca scientifica, sono termolabili. Il calore e l'alcol le danneggiano, spesso le distruggono. Quello che rimane nel prodotto finale è una frazione di ciò che il fungo aveva da offrire”. L'estrazione a ultrasuoni agisce meccanicamente, senza calore, preservando intatti i principi attivi.

“I dodici funghi adattogeni su cui lavoriamo rappresentano un patrimonio straordinario e la nostra priorità è valorizzarlo fino in fondo, senza compromessi. Nei nostri prodotti non troverete altri ingredienti o eccipienti: solo il fungo. Niente di più, perché niente di più serve”.

“Detto questo, l’esplorazione fa parte del nostro DNA. Stiamo lavorando per individuare fonti di approvvigionamento europee, biologiche e affidabili per varietà ancora poco conosciute al grande pubblico, alcune delle quali mostrano risultati molto interessanti in aree specifiche come il supporto metabolico o il benessere femminile. L’obiettivo concreto è portare sul mercato almeno quattro nuove opzioni ogni anno”.

Nella gamma di prodotti spuntano i Boost per entrare nei rituali quotidiani delle persone. “I nostri Boost — il Cacao e il Caffè — sono nati da una domanda semplice: come possiamo far sì che le persone non si debbano ricordare di assumere un integratore, ma che possano semplicemente godere di una buona routine quotidiana/mattiniera?”





“La capsula funziona, ed è il formato più preciso per chi vuole un approccio consapevole e dosato. Ma crediamo che il futuro della micoterapia stia nell’integrazione invisibile nella quotidianità: nella tazza del mattino, nel momento di pausa, nei gesti che già esistono e che non chiediamo alle persone di cambiare”.

L'alimentazione funzionale è la direzione in cui si sta muovendo tutta l'industria alimentare, non più solo è una nicchia. E i funghi medicinali, per il loro profilo nutrizionale, per la versatilità, per la solidità della ricerca scientifica alle spalle, sono tra i candidati più credibili a diventare un ingrediente base di questa transizione.

Il fungo, in natura, è l'ingranaggio che tiene insieme l'intero ciclo biologico. Decompone, nutre, restituisce. "Le nostre serre, collegandoci alla metafora, sfruttano il calore generato dalla crescita dei funghi stessi per ridurre il fabbisogno energetico: un sistema ad impatto zero che non abbiamo dovuto inventare, abbiamo semplicemente imparato ad ascoltare quello che il fungo già fa".

Il futuro è chiaro e ben definito per la squadra di French Mush: "Tra cinque anni vogliamo essere il punto di riferimento europeo per la micoterapia di qualità. Non il più grande in termini di volumi, ma il più credibile, quello a cui le persone, i professionisti della salute e i ricercatori guardano quando vogliono capire dove sta andando questo settore".





“La ricerca scientifica è per noi una bussola. Vogliamo supportarla, finanziarla dove possibile, raccontarla — ma il nostro posto non è in laboratorio. È nelle case delle persone. Nell’abitudine mattutina, nella routine di chi ha scoperto che stare bene non richiede necessariamente una prescrizione”.

“Il traguardo che ci interessa davvero è culturale: che i funghi medicinali smettano di essere una nicchia e diventino una scelta consapevole per milioni di persone”.

Il legame tra funghi e salute non è una moda passeggera. Basti pensare che la penicillina, scoperta da Alexander Fleming nel 1928, deriva proprio dal fungo *Penicillium notatum*. Oggi, French Mush riprende quel filo interrotto, unendo la sapienza del XVIII secolo, quando la Francia divenne pioniera nella coltivazione strutturata dei miceti, con le esigenze dell’uomo contemporaneo.