la Rassegna.it
Fondata nel 1906

13 Novembre 2018

Funghi quattro stagioni

Chi l'ha detto che i prodotti più amati del sottobosco crescono solo in estate? Fino alla fine di novembre nei nostri boschi ci sono anche i chiodini

La Rassegna

https://www.larassegna.it/funghi-quattro-stagioni/

Funghi e tartufi trionfano a tavola d'autunno, ma in realtà si possono gustare tutto l'anno. Protagonisti indiscussi delle ricette di stagione, i porcini, essiccati con cura, congelati o messi sott'olio possono essere custoditi sempre in dispensa. Ma ci sono anche molte specie poco considerate dai cercatori e persino dagli chef più attenti che crescono in altri periodi dell'anno. E poi, oltre ai funghi coltivati, tra cui dominano gli champignon assieme a piopparelli e orecchioni, non mancano quelli dell'altro mondo, a partire da quelli giapponesi, considerati dai nutrizionisti veri e propri super food per le loro proprietà anti-age e rivitalizzanti.

Un micologo, un'esperta cresciuta a pane e tartufi e una nutrizionista ci aiutano a fare un po' di ordine nel vasto regno dei funghi eduli sia ipogei (tartufi) che epigei (funghi), a partire da un bilancio, più che positivo della stagione: "L'alternarsi di ondate di caldo e piogge ha favorito la caccia a porcini e affini nei nostri boschi -dice Elio Azzolari, micologo esperto, iscritto nel registro nazionale e regionale, per anni alla guida dell'Ispettorato micologico dell'Asl (ora Ats) di Bergamo-. C'è stata però una grossa fioritura di porcino del fiele che somiglia moltissimo al porcino, non è velenoso, ma rende immangiabile qualsiasi ricetta se finisce accidentalmente in padella".

NON SOLO PORCINI. I FUNGHI DA VALORIZZARE IN CUCINA

I bergamaschi sono buoni cercatori di funghi, ma raccolgono poche specie rispetto a quante ne incontrino nei boschi: "Si raccolgono porcini, gambette o porcinelli e carpini o finferli – spiega Azzolari-. Ma pochi, ad esempio, considerano le russule, molto gustose, i deliziosi lattari a lattice aranciato e alcuni igrofori". Solo i veri intenditori e gourmet sanno poi riconoscere i funghi di castagno da quelli di faggio, abete o larice: "Gli esperti preferiscono i porcini cresciuti all'ombra dei castani, tanto che in molti si spingono per la raccolta fino a Borgotaro alla ricerca del pregiato boletus, che ha tanto di indicazione geografica protetta IGP".

Fino alla fine di novembre nei nostri boschi ci sono anche i chiodini, facili da trovare in famigliole sui tronchi degli alberi: sono estremamente versatili in cucina, purché li si prepari con cura, con una bollitura o cottura ad alta temperatura di almeno un quarto d'ora per distruggerne le tossine.

I FUNGHI ESTIVI

In pochissimi lo sanno, ma esistono funghi e tartufi primaverili ed estivi, e nei nostri boschi se ne trovano in abbondanza. Tra questi c'è il dormiente, apprezzato fungo di montagna che spunta allo scioglimento delle nevi nelle abetaie e faggete. Per esaltarne il sapore delicato, nella tradizione culinaria di montagna, viene fatto trifolare in padella con prezzemolo e poco aglio. Da marzo a maggio, sia in pianura che in montagna, lungo strade di campagna o nelle anse sabbiose di piccoli corsi d'acqua, si trovano le spugnole, con cui si realizza un sugo dal gusto sorprendente da abbinare a semplici tagliatelle o ad arrosti e ripieni. Sconosciuto ai più ma esaltato dai manuali di micologia per il suo interesse gastronomico, il prugnolo o fungo di San Giorgio è un fungo delizioso ed estremamente versatile in cucina che fruttifica da aprile (secondo la leggenda popolare dal 23 aprile, giorno di San Giorgio, di qui il nome) fino a giugno, nei prati, sui pascoli e nelle radure.

I MIX IN VASETTO

I funghi meno conosciuti arrivano comunque sulle nostre tavole nei vasetti dell'industria conserviera, nelle zuppe pronte e nei preparati- in vaschetta o surgelati- che mischiano diverse varietà. Gli esperti delle conserve impiegano largamente tra le diverse specie, oltre a funghi della famiglia dei porcini, i giapponesi shiitake e i più famosi finferli e chiodini, funghi del muschio, finferle, trombette dei morti e nameko, ingrediente fondamentale della zuppa di miso e del piatto giapponese nabemono.

LA NUTRIZIONISTA

Roberta Zanardini

Il tartufo e il fungo, ipogeo l’uno e epigeo l’altro, appartengono entrambi al regno dei funghi. Non sono dolci, salati, aspri o amari, sono umami, che in giapponese significa saporiti. Grazie al loro gusto robusto, si può usare meno sale dando vita comunque a piatti gustosi e salutari.

BENEFICI

Costituiti per lo più d’acqua, contengono per la parte restante proteine ad elevato valore biologico, affiancate da molti sali minerali che custodiscono proprietà antiossidanti, immunostimolanti e amiche del cuore. Infine, vitamine A, B, C, D e K e, la sempre benvenuta, fibra, lasciano spazio a pochi lipidi virtuosi come l’essenziale acido linoleico. Questa bellezza apporta da 20 a 45 kcal/hg.

AVVERTENZE

Chi soffre di patologie epatiche, calcoli renali o gotta li deve consumare con moderazione e sono sconsigliati ai bambini sotto i 3 anni. La presenza del polisaccaride chitina nei funghi li rende di difficile digestione, se consumati in eccesso.

SAPETE CHE

Il fungo Reishi, che nasce sul legno in decomposizione in Cina e Giappone, è chiamato fungo dell’immortalità grazie alle sue proprietà anti età. In Oriente è assunto come tisana, mentre in Europa il suo utilizzo è limitato a integratori che si possono acquistare in erboristeria.