

DUE CONSIGLI IN CUCINA

Non vogliamo con queste note addentrarci in modo approfondito nel mondo dell'arte culinaria, ma solamente dare alcune indicazioni e consigli su come trattare i funghi. Buoni risultati nell'utilizzo alimentare di questi frutti del bosco si hanno infatti solamente quando si parte bene fin dal momento della raccolta, per proseguire poi nelle fasi successive della loro preparazione.

Prima regola

Raccogliere solamente funghi buoni commestibili, e non funghi in genere purché commestibili, anche se spesso di gusto meno che mediocre.

Seconda regola

Raccogliere solamente esemplari giovani, freschi e sani.

Terza regola

Pulire sempre i funghi al momento della raccolta, nettandoli da tutte le sporcizie, come terra, foglie e quant'altro.

Mettere i funghi sporchi nel paniere significa sporcare anche gli altri, significa ritrovare poi terra ed altre sporcizie nelle lamelle, significa non di rado rinvenirne tracce anche nel piatto.

Quarta regola

Trasportare sempre i funghi raccolti in contenitori rigidi aereati, ricordando che più leggi regionali impongono l'utilizzo di contenitori realizzati con fibre vegetali.

È necessario rispettare questa regola, perché trasportare funghi in contenitori non adatti, non solo contribuisce a rovinare il materiale raccolto, ma lo fa anche deperire rapidamente, fino a renderlo non commestibile e talvolta tossico.

Quinta regola

Pulire i funghi appena si arriva a casa. È buona norma che a vuotare il paniere sia il raccoglitore stesso, che pulendo i funghi potrà contemporaneamente controllare una seconda volta ciò che ha raccolto.

LA PULIZIA DEI FUNGHI

Questa è certamente una operazione fondamentale. Innanzitutto devono essere tolte drasticamente tutte le parti rovinate ed eventualmente "abitate" da piccoli parassiti. I funghi, se possibile, vanno puliti senza lavarli.

Per la pulizia si devono usare appositi spazzolini abbastanza rigidi e panni leggermente umidi.

Se poi fosse necessario procedere oltre, e non di rado ciò avviene, i funghi devono essere lavati in acqua fredda e corrente, senza mai lasciarli completamente a bagno, per evitare che assorbano acqua in quantità eccessiva.

Questo consentirà di mantenere il più possibile inalterato il valore nutritivo e gustativo dei funghi.

ALCUNI MODI DI CUCINARE I FUNGHI

Funghi in graticola

Cuocere i funghi in graticola è un classico, come è anche un classico rovinare i funghi cuocendoli in graticola.

Si consiglia di non guarnirli troppo con altri sapori o profumi marcati per non rovinarne il sapore ed il profumo: il bello del mangiar funghi è proprio saperne gustare gli aromi ed i sapori propri.

Pulire bene i cappelli dei funghi bagnandoli poco, sistemarli sopra la graticola con le lamelle rivolte verso l'alto e senza condimento. Sarà bene cuocerli utilizzando la sola acqua di cui sono ricchi.

I funghi in graticola vanno cotti poco, spesso solamente scottati, altrimenti si carbonizzano o diventano coriacei, e in alcuni casi sgradevolmente amari.

Raggiunta la cottura, i cappelli vanno conditi con olio di oliva extravergine (Umbro naturalmente) e sale, unitamente ad un po' di battuto di prezzemolo con un pizzico di aglio.

In alcune zone i cappelli dei funghi vengono marinati prima di essere posti sopra la graticola.

Le specie che si possono cuocere alla griglia sono molte: tutte quelle con bei cappelli, sodi e consistenti.

Sono adatti tutti i boleti del gruppo edules; alcune russule come *R. cyanoxantha*, *R. vesca*, *R. virescens*, *R. delicata*; alcuni lattari a latice rosso come *L. sanguifluus* e *L. deliciosus*; *Amanita caesarea* e tutti i prataioli commestibili compresi quelli coltivati.

Non si devono utilizzare i funghi classificati come “COMMESTIBILI DOPO PROLUNGATA COTTURA” che hanno bisogno appunto di una prolungata cottura, e devono rimanere per molti minuti a temperature superiori a 90 gradi anche al loro interno, per consentire la eliminazione di alcune sostanze tossiche termolabili che volatilizzano al di sopra di questa soglia di temperatura.

Funghi trifolati

È una tecnica molto utilizzata. Tutti i funghi commestibili si prestano a questa cottura se ben puliti, tagliati a pezzetti e messi in padella. Non si deve aggiungere nulla se non un mezzo spicchio di aglio e due fili di prezzemolo; i funghi cuoceranno nella loro acqua e saranno pronti quando sarà bene evaporata l'acqua di cottura. Il tutto poi condito con poco olio a crudo, potrà essere utilizzato per insaporire pasta corta in bianco ripassata in padella con i funghi per pochi minuti o come piatto di contorno.

Funghi fritti

Vogliamo dire qualche cosa anche sui funghi fritti. Non è necessario illustrare questa tecnica; friggere è una tradizione tipicamente Italiana e quindi non è necessario. Vogliamo dire una sola cosa: provate ad utilizzare per impanare i funghi farina di granoturco a grana grossa (la farina della polenta), ed avrete una piacevole sorpresa nel gustarli a tavola.

Funghi crudi

Eravamo indecisi se consigliare in un libro come questo, il consumo di funghi crudi, perché è sempre un rischio mangiarne, in quanto, pur commestibili possono in alcuni casi far insorgere fenomeni più o meno gravi di intolleranza se non di intossicazione.

Sono pochi i funghi che possono essere consumati da crudi, noi ne consigliamo solamente alcuni; *Amanita caesarea*, *Boletus aereus*, *Boletus aestivalis*, *Agaricus campestris*, *Agaricus arvensis*, *Agaricus hortensis*.

Attenzione, prima di consumare i funghi crudi è indispensabile che abbiate la certezza assoluta che siano quelli sopra indicati, altrimenti è meglio lasciar perdere, questa è una regola che vale sempre ed in ogni caso, ma in modo particolare se si ha intenzione di consumare i funghi crudi.

Per preparare i funghi crudi è necessario pulirli molto bene, tagliarli a fettine sottili, condirli con olio, poco sale, succo di limone, mantenendoli poi alcune ore in frigorifero al fresco.

Prima di servire a tavola aggiungere poi senza esagerare, alcune scaglie di formaggio parmigiano.

Fate comunque attenzione con i funghi crudi, sono ottimi, ma non si può eccedere nella quantità, perché generalmente sono poco digeribili.

LA CONSERVAZIONE DI FUNGHI E TARTUFI

Funghi e tartufi possono essere conservati, per periodi non troppo lunghi. Con lo stesso criterio utilizzato per la cucina, diamo qui di seguito alcuni consigli su alcuni metodi di conservazione.

Funghi essiccati

Prima di tutto pulire bene i funghi senza lavarli, asportandone possibilmente tutto lo sporco con un coltellino e con uno straccio umido.

I funghi vanno tagliati a fettine di 4-10 mm di spessore; che vanno poi sistemate in graticci aereati, per essere poi esposte all'aria. Inizialmente è opportuna una esposizione al sole di poche ore, per accelerare la fuga di eventuali parassiti; successivamente l'essiccazione va fatta obbligatoriamente in luogo ombroso. I funghi secchi vanno riposti in recipienti di vetro puliti ed asciutti, o in sacchetti di stoffa, da conservare in luogo ventilato e non umido. Per l'essiccazione non si deve mai utilizzare l'aria calda di un forno elettrico, che li farebbe essiccare troppo in fretta facendoli cuocere invece che essiccare. Prima di essere riutilizzati i funghi secchi debbono essere fatti rinvenire in acqua calda, o latte. Durante questa fase vanno agitati e maneggiati spesso,

per consentirne una ulteriore forma di pulizia. Una volta essiccati a taluni piace ridurre i funghi in polvere o in pezzetti piccolissimi, per poi utilizzarli per aromatizzare sughi e frittate. Si prestano alla essiccazione i boleti del gruppo Edules, la Clitocybe geotropa, alcuni Tricholoma, il Marasmius oreades, le Morchelle. Per essere ridotti in polvere si utilizzano generalmente Craterellus cornucopioides, Cantharellus lutescens, Lepista nuda, i Boletus e poche altre specie.

Funghi al naturale

Lavare i funghi velocemente con acqua fredda corrente e farli asciugare bene, tagliarli a pezzetti e cuocerli come descritto per i funghi trifolati.

Una volta ben cotti i funghi vanno sistemati in barattoli di vetro con tappo a chiusura ermetica, avendo cura di togliere l'aglio ed il prezzemolo.

I barattoli ben chiusi, vanno fatti poi bollire per almeno 50/120 minuti e lasciati raffreddare nella pentola prima di riporli in cantina al buio. Il contenuto va consumato al massimo entro 12 mesi dalla preparazione, e può essere utilizzato sia come contorno che per la preparazione di sughi.

Funghi sott'olio

Lavare i funghi velocemente sotto acqua fredda corrente e farli poi asciugare bene. Tagliare i funghi più grossi in pezzetti aventi al massimo la dimensione di una noce. Far bollire in una pentola vino bianco ed aceto in parti uguali. Raggiunta l'ebollizione aggiungere i funghi fino a farli bollire lentamente 5-12 minuti, dopodiché vanno scolati e sistemati sopra un

panno asciutto ad asciugarsi per almeno 6/12 ore.
Una volta asciutti i funghi vanno sistemati nei barattoli già riempiti con una buona metà dell'olio necessario.

I funghi vanno sistemati un po' alla volta aggiungendo alcune foglie di alloro e alcuni grani di pepe nero, pressandoli accuratamente utilizzando un cucchiaino di legno.
Questa operazione consente, se ben fatta, l'espulsione di tutte le bollicine d'aria presenti nel barattolo. Finita questa operazione, non chiudere subito il barattolo, ma lasciarlo 24 ore coperto con della carta da cucina.

DUE ULTIME RACCOMANDAZIONI

Raccogliete i funghi che vi occorrono, solamente nella quantità che vi è necessaria.

Raccogliete solamente i funghi che conoscete perfettamente e di cui siete sicuri, gli altri lasciateli nel bosco, oppure prima di consumarli fateli controllare da persona esperta ed autorizzata a farlo.

Ricordate che talvolta funghi normalmente commestibili possono non esserlo per alcune persone, ricordatevi questo sempre quando ne volete regalare, e se lo fate regalate solamente esemplari sani e delle migliori specie, non regalate mai quelli che richiedono particolare attenzione nella cottura.

Chi regala funghi, in caso di intossicazione o altro, ne è poi sempre responsabile in prima persona.