

Gourmet

Trifolati o in insalata?

Funghi. Ovvero, la Valcuvia a tavola con semplicità e gusto. Ma, prima, occorre rispettare poche regole di fondo per evitare guai.

Chiodini e polenta, frittata di spugnone, funghi trifolati: tre ricette semplici e saporite della "Valcuvia a tavola", ovvero di una delle zone più vocate del Varesotto per la raccolta dei preziosi miceti. Alcuni anni fa, la Comunità Montana raccolse in un volume una serie di ricette "storiche" della valle, frutto del lavoro svolto alla scuola media di Cuveglio, quasi a sottolineare che storia e cultura locali passano anche attraverso la cucina. E da lì ve le proporremo a fine articolo. Delle 500mila specie esistenti al mondo, circa 10mila crescono in Italia e forse un migliaio lungo le nostre Prealpi; una ventina appena quelle degne di interesse sotto il profilo della commestibilità. Tutte, indistintamente, svolgono un ruolo fondamentale nell'ambiente in cui si trovano: riducono al minimo le molecole organiche in modo che possano essere nuovamente assunte dalle piante verdi e dar luogo ad un nuovo ciclo vitale. Perciò,

Delle 500mila specie esistenti al mondo, circa 10mila crescono in Italia e forse un migliaio lungo le Prealpi varesine.

regola prima per il "fungiatt" è non distruggere i funghi "matti" che incontra lungo il cammino, anche se fossero velenosi; e, regola seconda, pulire in loco quelli appena raccolti, anche se in maniera approssimativa, perché così le spore e l'apparato radicale andranno a fertilizzare il terreno, ragione per cui il sacchetto di plastica è bandito a tutto favore del classico cestino di vimini o giunco. Quello della raccolta è un capitolo sul quale un buon umorista avrebbe da scrivere fior di racconti. Il fungo, infatti, gioca a nascondino per... natura, ovvero non si sa mai dove farà esattamente capolino; certo, il vero "fungiatt" ha qualche chance in più da giocare: eredita dalle generazioni precedenti la mappa mentale del

Tanti, troppi i fattori naturali in gioco per dire dove trovare con certezza un fungo.



bosco con i posti esatti dove è avvenuta la raccolta negli anni precedenti e in tal modo va - o assicura di andare - a colpo sicuro. Ben diverso l'atteggiamento del "fungiatt della domenica", che spesso impiega l'intera mattinata per coprire di funghi soltanto il fondo del cestino. Tanti, troppi i fattori naturali in gioco per dire dove trovare con certezza un fungo, tanto è vero che, a parte due o tre specie di scarso sapore, la scienza non è riuscita ancora a riprodurli in laboratorio; in linea di massima, alle latitudini varesine i boschi di conifere accolgono ovuli e porcini, quelli di latifoglie porcini, steccherini e spugnole, ceppi isolati e prati ospitano gallinacci e chiodini, solo per citarne alcuni. E già da questa suddivisione di massima possiamo operare una classificazione che tenga conto della loro nutrizione, avendo a che fare con vegetali sprovvisti di clorofilla; esistono, quindi, funghi saprofiti, cioè che si nutrono di sostanze vegetali o animali in via di decomposizione (per esempio i bianchi Prataioli a forma di pallina), funghi parassiti degli alberi (non commestibili in quanto legnosi), funghi simbiotici (cime i boleti). Quanto a rispondere alla faticosa domanda: "come riconoscere se un fungo è velenoso?", l'affare è da esperti. Nel senso che è meglio puntare sulle poche specie ben note (il porcino dal gambo tondeggiante di colore biancastro e dalla testa ad ombrello, dal marrone chiaro al quasi-nero; il gallinaccio

Funghi velenosi? Affare da esperti, meglio puntare sulle poche specie ben note e lasciar perdere quelle che non si conoscono.

dal giallo intenso e dalla forma a trombetta; la spugnola che, come dice il nome, è costituita da tanti buchi, come quelli di una spugna; il chiodino, mai di colore giallognolo) e lasciar perdere quelle che non si conoscono. Tenete presente che i funghi davvero velenosi sono poche decine, ma la maggior parte è comunque tossica o di scarso o nullo valore commestibile. In altre parole, meglio lasciarle dove stanno, anche perché il vecchio metodo di far assaggiare i funghi al gatto non funziona, oltre che essere crudele. Nel dubbio, consultare gli appositi uffici che dipendono dalle aziende sanitarie locali, dalle comunità montane o anche qualche farmacista: offrono consulenza gratuita, in genere da fine agosto all'inizio di novembre.

Riccardo Prando



PER SAPERNE DI PIU'

Vincent Allard - Conservare e cucinare i funghi - De Vecchi Edizioni - pagine 203 - euro 19.90

Un libro per scoprire tutti i metodi per conservare i funghi nel modo più appropriato, mettendo in risalto le irripetibili caratteristiche di ogni tipo.

COME CUCINARLI

Ecco le ricette cui si fa riferimento nell'articolo (dosi per quattro persone).

Chiodini e polenta: rosolare un chilo di funghi precedentemente bolliti in acqua salata e schiumati; aggiungere una manciata di farina bianca, un mestolo di acqua calda, un po' di passato di pomodoro, un bel trito di prezzemolo e un pizzico di sale; cuocere in due litri d'acqua e servire con la polenta.

Frittata di spugnole: scaldare una noce di burro ed aggiungere i funghi affettati ed un pizzico di sale; quando sono quasi cotti (una quindicina di minuti), unire le uova sbattute e proseguire un paio di minuti la cottura avendo cura di girare la frittata.

Funghi trifolati: soffriggere per cinque minuti due cucchiaini d'olio a fuoco lento con 200 grammi di burro e mezza cipolla; aggiungere i funghi (di diverse specie) tagliati a pezzetti e proseguire la cottura per dieci minuti, spruzzare con un bicchiere di vino bianco ed aggiungere un po' di prezzemolo tritato e un spicchio d'aglio; altri venti minuti di cottura e il piatto è pronto.

I funghi possono essere gustati anche **crudi, in insalata:** 400 grammi di funghi ovuli piccoli non ancora aperti. Togliere l'involucro bianco che li avvolge e tagliarli a fettine sottili. Condire con olio, limone e sale.

