

E vediamo come si fanno alcune ricette basilari a base di funghi.

Frittata con funghi

Per 2. Mondate 300 g di funghi freschi a piacere e tagliateli a fettine. Rosolate 1 spicchio d'aglio in una casseruola con un filo d'olio poi unite i funghi. Cuocete a fuoco vivo per 15', o finché l'acqua di vegetazione sarà completamente evaporata, poi fate intiepidire, eliminate l'aglio e profumate con 2 cucchiaini di prezzemolo tritato. In una ciotola sbattete 4 uova, unite i funghi e regolate di sale e di pepe. In una casseruola scaldate un filo d'olio, versate il composto di uova e funghi, e cuocete la frittata da un lato; poi giratela, versate un altro cucchiaino d'olio nella casseruola, rimetteteci la frittata e terminate la cottura.

Funghi in fricassea

Per 4. Mondate 500 g di funghi freschi a piacere e tagliateli a fettine. In una casseruola rosolate 2 spicchi d'aglio con un filo d'olio e una manciata di nepitella. Unite i funghi, poco brodo vegetale e cuoceteli a fiamma vivace per 10', rigirandoli. A cottura togliete dal fuoco, eliminate aglio e nepitella, e unite 2 uova sbattute con il succo filtrato di mezzo limone, mescolando molto rapidamente. Variante: potete aggiungere, alla fine, qualche cucchiainata di panna acida

Polpette di funghi

Per 4. Mondate 500 g di funghi freschi a piacere e sbollentateli per 1'. Scolateli, asciugateli e tritateli. In una ciotola amalgamate il trito con 2 uova leggermente sbattute, una manciata di prezzemolo tritato con 2 spicchi d'aglio, 40 g di pecorino grattugiato, 2 cucchiainate di pangrattato e regolate di sale e di pepe. Unite altro pangrattato se l'impasto risultasse troppo morbido, poi formate delle polpette rotonde, leggermente schiacciate. Friggetele in abbondante olio di arachidi ben caldo facendole dorare da ambo i lati, poi scolatele e asciugatele su carta assorbente da cucina. Variante: potete cuocere le polpette in umido, per pochi minuti, in una densa salsa di pomodoro.

I funghi, alleati formidabili in cucina

Gastronomia - Non solo per arricchire salse, frittate, zuppe, insalate, pizze, carni, pesci, vol-au-vent e antipasti in genere, primi piatti, eccetera, ma anche per creare dolci

/ 11.09.2017
di Allan Bay

Alla Haute école des sciences agronomiques, forestières et alimentaires (Hafsl) di Berna hanno recentemente pubblicato un curioso e piacevolissimo libro che si chiama *Funghi, una dolce tentazione*, Werd Verlag, pubblicato anche in italiano. Parla di funghi ma di funghi nella pasticceria!

Conoscevo alcuni pasticceri che parzialmente li usavano: ma questo è un progetto ben più organico, nato all'interno di un progetto sui funghi selvatici e propone quaranta ricette di dolci, messe a punto

dagli studenti di scienze alimentari della SUP bernese, frequentata anche da allievi ticinesi.

Io nutro una passione sfrenata per i funghi, anche se non li avevo mai usati per creare dolci: ora proverò queste ricette. E comunque bravi a loro che sono riusciti, sono convinto, a quadrare un cerchio, ovvero fare un libro al contempo moderno e classico: semi impossibile.

A questo punto non ci resta che parlare di funghi. Sono un organismo vegetale privo di clorofilla, parassita o saprofita, di forme e dimensioni molto varie. In genere è formato da un gambo sormontato da un cappello, che può essere di consistenza molle o spugnosa, e da una parte sotterranea (piede).

I funghi sono proverbialmente numerosi, ma non tutti commestibili. Bisogna perciò fare particolare attenzione a quelli che si colgono direttamente e, prima del consumo, è bene farli verificare da un ente competente; il problema non sussiste invece con il prodotto che si trova in commercio. Quanto alla stagionalità, sono prevalentemente autunnali, ma ne esistono molti anche primaverili o estivi. Ovviamente se ne trovano sia di freschi sia di secchi (in cucina sarebbe meglio utilizzare quelli freschi, ma non cambia molto).

I due più celebri sono gli onnipresenti champignon e i porcini. Una nota: d'accordo, i porcini li amiamo tutti. Ma anche gli altri sono più che gustosi. E poi ricordate che in qualunque ricetta dove compare un certo fungo, potete sostituirlo con qualsiasi altro: cambia il gusto ma non di tanto.

In cucina, i funghi sono un alleato formidabile: gustosi, versatili e sempre molto apprezzati, possono arricchire salse, frittate, zuppe, insalate, pizze, carni, pesci, vol-au-vent e antipasti in genere, primi piatti e... dolci.

Il consumo a crudo è concesso soltanto per esemplari giovani di poche specie (porcini, prataioli, vesce, ovoli). Per lo più, i funghi vengono trifolati o fritti, a volte anche cucinati in umido con salsa di pomodoro. Nel primo caso vanno messi in una padella - non d'alluminio altrimenti anneriscono - e cotti inizialmente a fiamma alta, in modo che espellano gran parte dell'acqua di vegetazione; poi si prosegue la cottura a fiamma bassa, unendo eventualmente degli aromi, classici aglio e prezzemolo. Se invece devono accompagnare uno stufato, o uno spezzatino, vanno aggiunti quando mancano 15-20' a fine cottura. Spesso vengono serviti con salse varie. Dopo la cottura, gli eventuali avanzi si conservano in frigorifero soltanto per pochi giorni.

Qui ho parlato dei funghi europei. Ma anche la cucina cinese fa largo uso di funghi. Tra i più importanti, i mu-er (simili a orecchiette e spugnole) e i tong-ku, presenti anche in Giappone col nome di shiitake. Questi ultimi sono celeberrimi, anzi di più: sono oramai il secondo fungo più coltivato al mondo, dopo gli champignon. Hanno un gusto affumicato e sapore un po' legnoso, accentuato dall'essiccazione. Consumati raramente freschi, accompagnano sempre piatti salati.