

# ILGIORNO.IT

13 novembre 2018

<https://www.ilgiorno.it/cronaca/piatti-autunno-funghi-1.4294414>

## Da Milano a Brescia, per gli chef i funghi sono i protagonisti della tavola in autunno

Un tradizionale risotto o un mix tra dolce e salato? Ecco l'ingrediente ideale di ogni piatto di questa stagione



Funghi caramellati di Gaetano Simonato

Milano, 13 novembre 2018 - I protagonisti della **tavola in autunno**? Secondo **lo chef milanese Tano Simonato sono i funghi**. Grigliati, gratinati, trifolati, cotti in umido o sottolio, rappresentano l'ingrediente ideale di ogni piatto di questa stagione, grazie alla loro capacità di adattarsi a diversi sapori e di essere preparati in svariati modi

# ILGIORNO.IT

13 novembre 2018

<https://www.ilgiorno.it/cronaca/piatti-autunno-funghi-1.4294414>

Porcini, chiodini, ovuli, champignon, pioppini e 'mazze di tamburo' sono solo alcune delle molteplici specie di funghi che consentono di assaporare l'autunno in tavola. Gustati cotti o crudi con il limone, trifolati con aglio e prezzemolo o alla pizzaiola, grigliati, gratinati o sottolio, i funghi costituiscono il condimento ideale per caratterizzare un piatto, che si tratti di un antipasto, un primo o un secondo. In abbinamento alle carni e al pesce, ne esaltano il gusto senza dimenticare anche l'aspetto salutare, poiché è un alimento ricco di proteine, fibre e minerali e povero di zucchero e grassi. È quanto emerge da uno studio promosso dal **Polli Cooking Lab**, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli, attraverso un monitoraggio web su oltre 100 fonti fra testate, magazine, portali, blog e community lifestyle e su un pool di 30 chef sull'alimento protagonista della cucina autunnale. "I funghi sono tra i componenti più duttili della nostra tradizione culinaria – afferma Manuela Polli, Communication & Pr Manager di Fratelli Polli – e per questo crediamo che non possano mancare su una tavola d'autunno caratterizzata dai sapori del territorio. Dalle Alpi agli Appennini, li si trovano in grande quantità e, una volta verificata la commestibilità, possono essere preparati in maniera diversa, da sott'olio a cucinati in padella. E' proprio il caso di dire, fungo che hai, piatto che crei".



# ILGIORNO.IT

**13 novembre 2018**

<https://www.ilgiorno.it/cronaca/piatti-autunno-funghi-1.4294414>

La passione dei funghi affonda le sue radici ad almeno 6600 anni fa, quando venivano considerati dagli Egizi piante dell'immortalità e cibo da riservare al Faraone. In Europa i funghi ebbero grande fortuna sia tra gli antichi greci, che credevano crescessero dove Zeus scagliava i propri fulmini, sia tra i popoli celti, che pensavano che i cerchi di funghi che a volte crescono spontaneamente nei prati fossero dovuti alle fate. E se Ippocrate ne sconsigliava il consumo, ritenendo troppo pericoloso rischiare di ingerire funghi velenosi, fu Teofrasto circa 300 anni dopo a cercare di classificarli per primo, dividendoli per forma e cercando di chiarirne la commestibilità. Questo perché già nel lontano passato i funghi erano considerati "la carne dei poveri", sostitutiva di quella vera, molto costosa e spesso inaccessibile ai più. Oggi sono **molto apprezzati in cucina**, grazie al loro sapore che si accompagna più o meno facilmente con tutti gli alimenti, permettendo allo chef di sbizzarrirsi ai fornelli.

Dal punto di **vista nutrizionale**, poiché contengono **circa il 90% di acqua**, al loro interno si trovano sali minerali, proteine e vitamine. In particolare vitamina A (Cantharellus cibarius – Amanita caesarea), vitamina C (Fistulina epatica), vitamine B, D, PP e K in diverse specie. Ottima fonte di fibre, non contengono colesterolo e sono capaci di ridurre i grassi cattivi circolanti nell'organismo. I funghi sono anche ritenuti da secoli come un vero e proprio antibiotico naturale e vengono indicati dalla medicina non convenzionale come un alimento prezioso da assumere durante il cambio di stagione per proteggersi da i malanni autunnali.



# ILGIORNO.IT

**13 novembre 2018**

<https://www.ilgiorno.it/cronaca/piatti-autunno-funghi-1.4294414>

Ma in cucina, come diventano i protagonisti di menù stellati? **Tano Simonato, chef stellato** del ristorante **Tano Passami l'Olio di Milano** punta ad un **mix tra dolce e salato** con dei **funghi porcini caramellati al forno**. Per prepararli basta pulire bene i porcini, tagliarli a fette con spessore 1 cm e mezzo, cospargere dell'olio evo e coprirli di zucchero e sale. Quindi metterli in forno a 250° per 7-8 minuti circa e posarli nel piatto di portata e coprire con lardo d'oca affumicato o lardo bianco con dadini (brunoise) di speck, aggiungere l'aceto balsamico ed infine piattare il tartufo nero. Più classico il **riso con i porcini** che, nella versione di **Diego Gaudio, chef** del suo ristorante **vicino a Brescia**, è con risotto Carnaroli, pecorino nel fieno e polline. Il fungo diventa una morbida crema con cui mantecare il riso e rendere il tutto dal sapore omogeneo e decisamente di stagione.

© Riproduzione riservata

