

REPUBBLICA.IT

13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_o_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnv_rJ5mgyEGJ66wE

HOME PAGE REPUBBLICA SAPORI



13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_o_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnv rJ5mgyEGJ66wE

Dall'antipasto al dessert, un menu a tutto fungo per esaltare l'autunno



La stagione è quella giusta. Si possono cercare tra i boschi o comprare da rivenditori di fiducia. Da cucinare con i consigli degli chef stellati che li amano. [Seguici anche su Facebook](#)

a cura di ELEONORA COZZELLA

Grigliati, gratinati, trifolati, cotti in umido o sottolio: i funghi sono per gli chef più rinomati, l'ingrediente ideale di ogni piatto della stagione grazie alla loro capacità di adattarsi a diversi coprotagonisti nel piatto. Porcini, chiodini, ovoli, champignon, pioppini e mazze di tamburo sono solo alcune varietà che consentono di assaporare l'autunno in tavola. Anche crudi, con un filo d'olio e limone, o cotti nei modi più semplici, magari trifolati con aglio e prezzemolo o alla pizzaiola, o solo grigliati, sono perfetti per caratterizzare un piatto, che sia un antipasto, un primo o un secondo. In abbinamento alle carni e al pesce, ne esaltano il gusto senza dimenticare l'aspetto salutare, poiché è un alimento ricco di proteine, fibre e minerali e povero di zucchero e a grassi zero.

REPUBBLICA.IT

13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnv_rJ5mgyEGJ66wE

Dalle Alpi agli Appennini, li si trovano in grande quantità e varietà. Già seimila anni fa, erano amati dagli **egiziani**, considerati piante dell'immortalità e cibo da riservare al Faraone. E avevano grande fortuna sia sulle tavole degli **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. Fatto importante, perché erano considerati "la carne dei poveri", sostitutiva di quella vera, spesso inaccessibile ai più.



 Condividi

REPUBBLICA.IT

13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnv rJ5mgyEGJ66wE

Dal punto di vista nutrizionale, sono ricchi di sali minerali 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 cosiddetti grassi cattivi. I funghi sono anche ritenuti da secoli come un vero e proprio antibiotico naturale, tanto che i nostri nonni non ne facevano mai a meno, durante il cambio di stagione per proteggersi dai malanni di stagione.

Quanto siano amati emerge da un'analisi del *Polli Cooking Lab*, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli, attraverso un monitoraggio web su testate, blog e community di lifestyle e sulle pagine dei cuochi della penisola. Ma in cucina, come diventano i protagonisti di menu gourmet?



La ricetta di Andrea Larossa

REPUBBLICA.IT

13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnv rJ5mgyEGJ66wE

Secondo lo chef stellato **Andrea Larossa**, dell'omonimo ristorante sulle colline di Alba, patria del porcino, il fungo si trasforma in un antipasto dai sapori decisi ma armonici. Il suo gnocco fritto ripieno di funghi, crema autunnale e finferli, vede protagonisti i porcini, che vengono mondati e tagliati a lamelle sottili. Vanno poi passati in una casseruola insieme a olio e aglio e bagnati con vino bianco. Una volta cotti, vanno frullati fino a renderli una crema liscia e con l'aiuto di uno stampo a sfera di 2 cm formare delle palline e far congelare in abbattitore. Lo gnocco fritto va accompagnato da due diverse creme; una di sedano rapa e una di castagne. Ad arricchire la ricetta, un gel di mela Granny Smith. Poi una pioggia di finferli, fatti soffriggere con olio, burro e timo.



La ricetta di Marco Pirino

REPUBBLICA.IT

13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnv rJ5mgyEGJ66wE

Lo chef **Marco Pirino**, del Beach Club & Restaurant del Grand Hotel a Porto Cervo, interpreta il sapore dell'autunno con un involtino di pasta sfoglia con all'interno cardoncelli e champignon, melanzana e prosciutto cotto. Anche in questo caso la preparazione dei funghi è in padella con un filo d'olio, mentre i cardoncelli vanno infarinati e fritti. Con una parte di quelli rimasti è anche possibile creare una crema con cui rendere più vellutato l'involentino.



Il risotto di Diego Gaudio, guarnito con polline

Non può mancare il classico piatto che incorona il fungo come re dell'autunno: il risotto con i porcini che, nella versione di **Diego Gaudio**, chef del ristorante Gaudio vicino a Brescia, è preparato con Carnaroli e pecorino stagionato nel fieno e polline. Il fungo diventa una morbida crema con cui mantecare il riso.

REPUBBLICA.IT

13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnv rJ5mgyEGJ66wE



La ricetta di Pietro D'Agostino

I funghi si sposano bene anche con i secondi di pesce.

In Sicilia **Pietro D'Agostino**, chef stellato de "La Capinera" di Taormina, propone infatti una triglia, resa croccante, con patate, broccoletti e ovviamente funghi. La preparazione richiede di filettare le triglie, soffriggere la cipolla e rosolare i funghi. A parte si fanno cuocere le patate e per poi passarle con il passa tutto, incorporarle ai funghi, aggiungere il parmigiano, gli aromi e aggiustare di sale e pepe. Le triglie vanno poi avvolte con il lardo e passate nel pane e poi in padella, per poi essere finite in forno e servite con la crema di broccoli.




REPUBBLICA.IT

13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnv rJ5mgyEGJ66wE



La ricetta di Tano Simonato

 Condividi

Tano Simonato, chef stellato del ristorante Tano Passami l'Olio di Milano punta invece su un mix tra dolce e salato con dei funghi porcini caramellati al forno. Per prepararli bisogna pulire bene i porcini, tagliarli a fette con spessore 1 cm e $\frac{1}{2}$, cospargere dell'olio extravergine e coprirli di zucchero e sale. Quindi metterli in forno a 250° per 7-8 minuti e posarli nel piatto di portata e coprire con lardo d'oca affumicato o lardo bianco con brunoise di speck, aggiungere l'aceto balsamico e infine coprire di lamelle di tartufo nero.




REPUBBLICA.IT

13 novembre 2018

https://www.repubblica.it/sapori/2018/11/13/news/funghi_menu_a_tutto_fungo_dall_antipasto_al_dessert-210822661/?fbclid=IwAR1OAXEfLDmwphPwrrzU3mlN48p7rIFnyHhiU2gz1pbcnvrJ5mgyEGJ66wE



La ricetta di Damiano Nigro

 Condividi

Funghi dall'inizio alla fine, per un menu completo che termina con un dolce a base di Mousse al gianduia, polenta, porcini e cremoso al parmigiano. A firmare il dessert è il giovane chef stellato **Damiano Nigro**, del ristorante cuneese Villa d'Amelia. Il fungo affonda in una crema di polenta e di formaggio, rese ancora più invitanti da una mousse al cioccolato, da un croccante al caramello e da un terriccio alle mandorle. I porcini vengono affettati crudi alla mandolina, con zucchero a velo e polvere di porcini secchi tritati sopra accompagnati da rucola e aceto balsamico.