

22 novembre 2018

<http://www.osservatorioflegreo.it/?p=32592>

## DALL'ANTIPASTO AL DOLCE, PER GLI CHEF STELLATI I FUNGHI SONO I PROTAGONISTI DELLA TAVOLA DELL'AUTUNNO

---

Nov 22nd, 2018 | Di cc | Categoria: Cronaca Nazionale

***Dal Piemonte alla Sicilia, i funghi – grigliati, gratinati, trifolati, cotti in umido o sottolio – sono, per gli chef più rinomati, l'ingrediente ideale di ogni piatto della stagione grazie alla loro capacità di adattarsi a diversi sapori e di essere preparati in svariati modi***

*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".

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.



# OSSERVATORIOFLEGREO.IT

22 novembre 2018

<http://www.osservatorioflegreo.it/?p=32592>

**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.

**Ma in cucina, come diventano i protagonisti di menù stellati?**

Secondo il **giovane chef 1 stella Michelin Andrea Larossa**, titolare 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 ad olio ed aglio e bagnati con del 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 ed un gel di mela Granny Smith** con cui gustare lo gnocco fritto. A rendere ancora più ricco il piatto, è una pioggia di **funghi finferli**, fatti soffriggere con olio, burro e timo.

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'involtino.

Non può mancare il classico piatto che incorona il fungo come re dell'autunno: **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.

**E chi ha detto che i funghi non possono essere accostati anche a secondi di pesce?** In Sicilia **Pietro D'Agostino, chef stellato de "La Capinera" di Taormina**, propone infatti **una triglia, resa croccante, con patate, broccoli e ovviamente funghi**. La preparazione richiede di filettare le triglie, soffriggere la cipolla cubettata con olio e rosolare i funghi, a parte cuocere le patate e 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.



# OSSERVATORIOFLEGREO.IT

22 novembre 2018

<http://www.osservatorioflegreo.it/?p=32592>

**Tano Simonato, chef stellato del ristorante Tano Passami l'Olio di Milano** punta invece 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  $\frac{1}{2}$ , 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.

Funghi dall'inizio alla fine, per un menù completo che termina con un dolce a base di **Mousse al gianduia, polenta, porcini e cremoso al parmigiano**. A firmare la creazione 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 fa 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 polveri di porcini secchi tritati sopra accompagnati da rucola e aceto balsamico.

