



appartengono soprattutto ai generi *Boletus*, *Grifola* e *Tricholoma*.

Il Rossi (1888) in relazione a questa maniera di conservare i porcini scrive: “Scegliete a quest’uopo i funghi più piccoli, raschiateli e puliteli assai bene, anche con una piccola spazzola di crine; lavateli più volte in abbondante acqua acidulata con un poco di aceto e metteteli quindi al fuoco in cazzarola con due o tre spicchi d’aglio, una foglia di alloro e sale piuttosto in abbondanza. Lasciateli bollire per un quarto d’ora nella loro propria acqua quindi poneteli a sgocciolare nello staccio, e quando sono freddi poneteli in vasi adatti con pepe di Cajenna intero, qualche chiodo di garofano e qualche pezzetto di cannella fine e macis [noce moscata= *Myristica fragrans* Houttuyn]. Riempite i vasi d’olio, coprite con foglie fresche di alloro, adattatevi sopra un peso e riponete i vasi in luogo fresco, esplorando ogni quindici giorni almeno perché non manchi l’olio. Così preparati servono nella stagione invernale per accompagnarli con altri piatti, per mangiarli col lessso.

3. Conservazione sottaceto

Si tratta di una modalità domestica di conservazione dei funghi poco diffusa sul territorio. I funghi, una volta ben puliti, eliminando le impurità terricole vengono affettati, o lasciati interi se di ridotta taglia, e “sbollentati” in acqua, aceto (o vino) e sale; spesso si aromatizza con l’aggiunta di spicchi d’aglio, rametti di rosmarino, chiodi di garofano, foglie di alloro, grani di pepe o scorza di cannella.

A fine trattamento il prodotto viene scolato, sovente utilizzando un canovaccio, separato dalle “spezie” si confeziona in recipienti di vetro ricoprendo i funghi disposti in strati con l’aceto, preferibilmente di vino bianco.

Le specie fungine che meglio si prestano a questa tecnica appartengono ai generi *Cantharellus* e *Hydnum*.

In *Naturalis Historia* Plinio il Vecchio a proposito dell’uso di aceto nel cuocere i funghi scrive: *l’essenza dell’aceto, che è contraria ai funghi, toglie loro il veleno*⁶.

⁶ *Debellat eos et aceti natura contraria iis, Liber XXII: 99.*



Fig. 18 - *Grifola frondosa* sott'olio



Fig. 19 – *Boletus* sp. sott'olio

4. Conservazione sotto sale e in salamoia

Sono antiche pratiche oggi abbandonate, ma ancora vive nel ricordo di taluni anziani, oltre ad essere ben documentate nella letteratura locale (Rossi, 1888) e regionale (Olivieri, 1841).

I funghi che venivano trattati in salagione afferivano principalmente ai generi *Lactarius* e *Grifola*. La tecnica prevedeva di usare esclusivamente i funghi giovani che una volta ripuliti dai detriti terricoli e vegetali, “sbollentati” e asciugati venivano adagiati in barattoli di vetro o di coccio e ricoperti di sale grosso (un etto per chilo di prodotto). Ovviamente, per riutilizzare i funghi bisognava risciacquarli ripetutamente in acqua. La conservazione nel tempo era garantita dall’azione batteriostatica del sale.

Il Rossi (1888) descrive la tecnica della salamoia applicata alla conservazione di *Amanita caesarea* in questi termini: “*Pulite e lavate una buona quantità di funghi [...] lasciando intero il cappello e dividendo il gambo in due parti [...] fateli bollire in acqua salata nella quale avrete posto un mazzetto composto di prezzemolo, alloro, salvia, aglio, cipolla e poco rosmarino. Mantenete la bollitura per circa dieci minuti e quindi versate i funghi sullo staccio e togliete il mazzetto. Sgocciolati che siano poneteli*



in vasi di terra disposti in modo che vi sia uno strato di cappelli od uno strato di gambi e si riempiano in tal modo i vasi fino a due centimetri sotto all'orlo. Copriteli con uno strato di foglie di alloro e poneteli sopra un peso. Togliete mano a mano per un giorno l'acqua che viene sopra dei vasi, quindi riempiteli di salamoja fredda tanta da ricoprire bene i funghi [...] e si conservano i vasi in luogo fresco per la stagione d'inverno. La salamoja si fa versando dell'acqua bollente, sopra una esuberante quantità di sale e si adopera quando è fredda. Volendosi servire dei funghi in salamoja si tolgono dai vasi strato per strato, si mettono in abbondante acqua calda per cinque o sei ore, ricambiandola più volte per togliere loro il sale più che sia possibile” e successivamente si cucinano secondo i desiderata alimentari.

Inoltre, a proposito della maniera di conservare i funghi porcini tra le avvertenze si legge: *“fuorché in sale⁷, si possono conservare come i Cesarei, anche all'aceto e specialmente in cassette”*.

5. Frigoconservazione

È una tecnica moderna, ben convalidata e di uso frequente poiché offre la piena sicurezza igienico-sanitaria e soprattutto è capace di mantenere ottimamente le caratteristiche organolettiche e nutrizionali del prodotto. I funghi ben selezionati e privati delle impurità sono confezionati, normalmente, in sacchetti di cellophane specifici per gli alimenti e conservati nel congelatore a una temperature sotto i - 18°C.

RICETTARIO MICOGASTRONOMICO

Pietro Andrea Mattioli (Siena 1501 - Trento 1578), medico e botanico senese, nei suoi *Discorsi, nelli sei Libri di Pedacio Dioscoride Anarabeo* (1568), a riguardo dei macromiceti riporta⁸: *“Sono i funghi di due specie, cio è buoni da mangiare e mortiferi”*. Le conoscenze di allora, sulla tossicità alimentare dei funghi erano assai deficitarie

⁷ Questo è probabilmente da relazionare all'imenio tubuloso dei boleti che assorbe ingenti quantità di sale, difficilmente poi eliminabile. In Alta Valle del Vara, però, anche i piccoli porcini in passato potevano essere conservati sotto sale.

⁸ Libro IV: 1161-1163. Edizione del 1568.



e quantomeno curiose; si legge: “Le cause perché nascono velenosi, sono molte, cioè è, quando nascono ove sieno sotto chiovi di ferro rugginosi, o panni fracidi, o che sieno appresso a qualche cavaerna di serpenti, o in su gli alberi, che producono i frutti loro velenosi e mortiferi⁹”, mentre sulle specie eduli e su alcune di queste riporta: “Quelli, che non sono velenosi, sono ne cibi aggradevoli e soavi [...] quelli, che chiamano Prignoli, che nascono ogni anno l’Aprile alle prime piogge: imperoche questi sono odoriferissimi, aggradevolissimi al gusto e senza pericolo. Stimansi oltre a questi, quelli che si chiamano Porcini: imperoche prima lessi nell’acqua e poscia fritti, prima bene infarinati sono molto ghiotti al gusto”.

Plinio il Vecchio, sempre in *Naturalis Historia*, sulla raccolta dei funghi eduli spesso confusi con gli omologhi veleniferi scrive: “Com’è rischioso cercare di riconoscere quelli che sono mortiferi¹⁰!” E ancora: “Quale piacere così grande si troverà in un cibo tanto ambiguo?¹¹” Mentre sul problema del loro esatto riconoscimento si poneva il quesito: “Ma chi può garantire questo per i funghi che si comperano?¹²”.



Foto F. Camangi

Fig. 20 - Prodotti del sottobosco confezionati da una piccola azienda a conduzione familiare in loc. Cembrano (Maissana)

⁹ Sulla velenosità dei funghi il Mattioli attinge a quanto esposto dal grande filosofo latino Plinio il Vecchio (cfr. Libro XXII: 94-95).

¹⁰ *Illa pernicialia quae probandi alea!* Liber XXII: 94.

¹¹ *Quae voluptas tanta tam ancipitis cibi?* Liber XXII: 96.

¹² *Sed ista quis spondet in venalibus?* Liber XXII: 97.



Funghi commerciali e valore nutritivo

L'ampia diffusione dell'uso alimentare dei funghi, specialmente in città, è da relazionare alla facilità di reperimento del prodotto sul mercato ortofrutticolo, presente tutto anno; molte sono le specie fungine che si prestano a essere coltivate e commercializzate in piena tranquillità sanitaria; tra questi ricordiamo i prataioli o champignon (*Agaricus bisporus*), i pleurotus (*Pleurotus ostreatus*) e i pioppini (*Pholiota aegerita*) (fig. 21).



Foto F. Camangi

Fig. 21 – Miscellanea di specie coltivate

Il valore nutritivo dei funghi è basso (ca. 20 kcal per 100 g di prodotto fresco), anche se dal punto di vista della composizione chimica sono da considerarsi alimenti completi. Allo stato fresco, indicativamente, contengono: acqua (80-90%); carboidrati (3-10%), lipidi (1-5%), proteine (2-9%), sali minerali (1-2%) e vitamine (tracce); ovviamente le percentuali possono oscillare su valori minori o maggiori a seconda della specie considerata, inoltre va ricordato che la componente protidica è poco assimilabile. Da quanto esposto si evince che il fungo è un cibo ipocalorico, coadiuvante nell'alimentazione, un condimento, un elemento pregevole per variare e arricchire la gamma dei sapori e degli odori.



Fig. 22 - *Laurus nobilis* L.



Fig. 23 - *Beta vulgaris* L.



Fig. 24 - *Clematis vitalba* L.



Fig. 25 - *Reichardia picroides* (L.) Roth.



Fig. 26 - *Cichorium intybus* L.



Fig. 27 - *Taraxacu officinale* Weber



Fig. 28 - *Crepis leontodontoides* All.



Fig. 29 - *Sonchus oleraceus* L.

Degno di nota, per l'Alta Valle del Vara, è l'impiego di alcune entità vegetali adoperate per aromatizzare o per dare consistenza a diversi piatti a base di funghi; è il caso delle foglie di



“agüfögiö” (*Laurus nobilis* L.= alloro) (fig. 22), della “gea sarvega” (*Beta vulgaris* L.= bietola selvatica) (fig. 23), dei germogli di “guserna” (*Clematis vitalba* L.= vitalba) (fig. 24), delle rosette basali della “caccialegua” (*Reichardia picroides* (L.) Roth= terracrepoli) (fig. 25), della “radiccia sarvega” (*Cichorium intybus* L.= radicchio; *Taraxacum officinalis* Weber= dente di leone) (figg. 26-27), della “tajaina” (*Crepis leontodontoides* All.= radicchiella) (fig. 28) e del “lattagin” (*Sonchus oleraceus* L.= cicerbita) (fig. 29).

Modalità d’uso

Anche se le specie eduli veramente buone sono solamente una ventina, in Alta Valle del Vara, come già detto, sono 53 le entità inserite nel regime alimentare e ben codificate in tipiche ricette locali; qui di seguito ne riportiamo alcune descrivendo le modalità di consumo e di preparazione del piatto (fig. 30), ed anche le specie più idonee a realizzarlo, oltre ai vegetali ed erbe aromatiche capaci di esaltarne le qualità organolettiche.

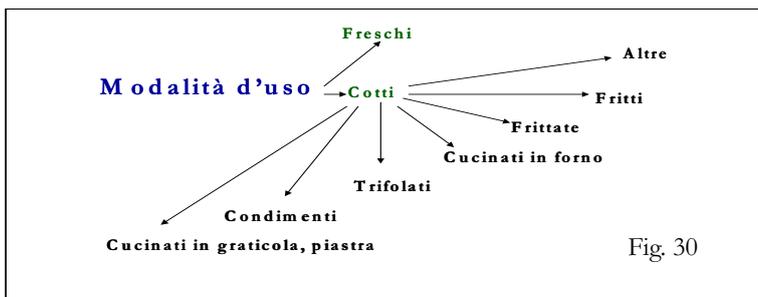


Fig. 30

1. Consumo crudo

A tal uopo vengono scelti gli esemplari più giovani e perfettamente sani. Il carpoforo è affettato finemente e condito con olio d’oliva, pepe, sale e aceto (o limone); per apprezzare al meglio il sapore e l’odore del fungo é bene lasciarlo macerare nel condimento prima di servirlo a tavola. Tra gli aromi aggiuntivi troviamo l’aglio tritato, il prezzemolo, scaglie di parmigiano e altri ingredienti (secondo i gusti individuali). Questo piatto è considerato un ottimo antipasto. Sottolineiamo che il consumo a



crudo dei funghi è bene che avvenga in dosi moderate. I generi più usati sono *Amanita*, *Boletus*, *Coprinus*, *Bovista*, *Calvatia*.

2. Condimento per pasta

I carpofori sono affettati ed usati per realizzare sughi in bianco o al pomodoro, per condire la polenta, le lasagne, i “tagliarini” o altra pasta fatta in casa; per aromatizzare il condimento si usano aglio, cipolla, porro, prezzemolo o altre “erbetto” sempre secondo i dettami delle ricette locali e dei gusti individuali. I funghi in tal caso si possono usare sia freschi che secchi. I generi più usati sono *Boletus*, *Morchella*, *Marasmius*, *Clitocybe*, *Leccinum*, *Agaricus*.



Fig. 31 - Funghi primaverili: Prugnoli (*Calocybe gambosa*) e Spugnola (*Verpa*)

3. Risotto

Questo piatto è un classico dell’arte culinaria; in Alta Valle del Vara la tradizione non è molto presente, se non come un’acquisizione moderna. Al normale soffritto si aggiungono i funghi, meglio se freschi, altrimenti si adoperano quelli secchi previo trattamento in acqua fredda per “rigenerarli”. Tra gli aromi, il prezzemolo è quello che primeggia. I Generi più usati sono *Boletus*, *Marasmius*, *Cantharellus*.



4. Frittata

Il carpoforo, ben pulito e affettato, è usato per realizzare gustose frittate; per dare volume al piatto, si possono aggiungere verdure selvatiche come i germogli delle “guserne” (*Clematis vitalba* L.), le rosette basali della “caccialegua” (*Reichardia picroides* (L.) Roth), le “gea” (*Beta vulgaris* L.) e tante altre, mentre per insaporire, taluni aggiungono il prezzemolo o altri aromi. Ovviamente uova, olio d’oliva e sale non possono mancare. I generi più usati sono *Boletus*, *Marasmius*, *Calocybe* (fig. 31).



Fig. 32 - *Erica arborea* L.



Fig. 33 - *Borago officinalis* L.



Fig. 34 - *Origanum majorana* L.



Fig. 35 - *Origanum vulgare* L.

5. Fritti

Il fungo, ben pulito, affettato e infarinato con la farina bianca di frumento o gialla di granturco (“merga”) è fritto in abbondante olio d’oliva. Le varianti prevedono di passare i funghi nell’uovo sbattuto e poi di impanarli prima di friggerli, oppure di immergerli in una pastella con uovo e farina.

Questa modalità di consumo è riservata agli esemplari più vecchi, ai funghi a carne tenera o se “dura” previa “sbollentatura” in acqua e “asciugatura”. Si dice che il tipo di padella è importante



per un buon fritto, l'ideale è quella di ferro o di ghisa. I generi più usati sono *Boletus*, *Macrolepiota*, *Marasmius*, *Calvatia*, *Leccinum*.

6. Cottura su piastra, su graticola, in padella e alla brace

Il cappello - debitamente cosparso di aglio e prezzemolo tritato, condito con olio, sale secondo i gusti personali - è posto a cuocere sulla stufa di ghisa, sulla griglia o in padella appoggiandolo con la sua faccia dorsale.

Altra modalità di cottura è sulla brace infilzando il fungo con rametti di "urja" (*Erica arborea* L.) (fig. 32). Le specie adoperate sono normalmente quelle non fibrose, poco carnose e consistenti, caratteristiche importanti per una rapida e sicura cottura. I generi più usati sono *Russula*, *Lactarius*, *Boletus*, *Macrolepiota*, *Amanita*, *Agaricus*, *Leccinum*.

7. Ripieni

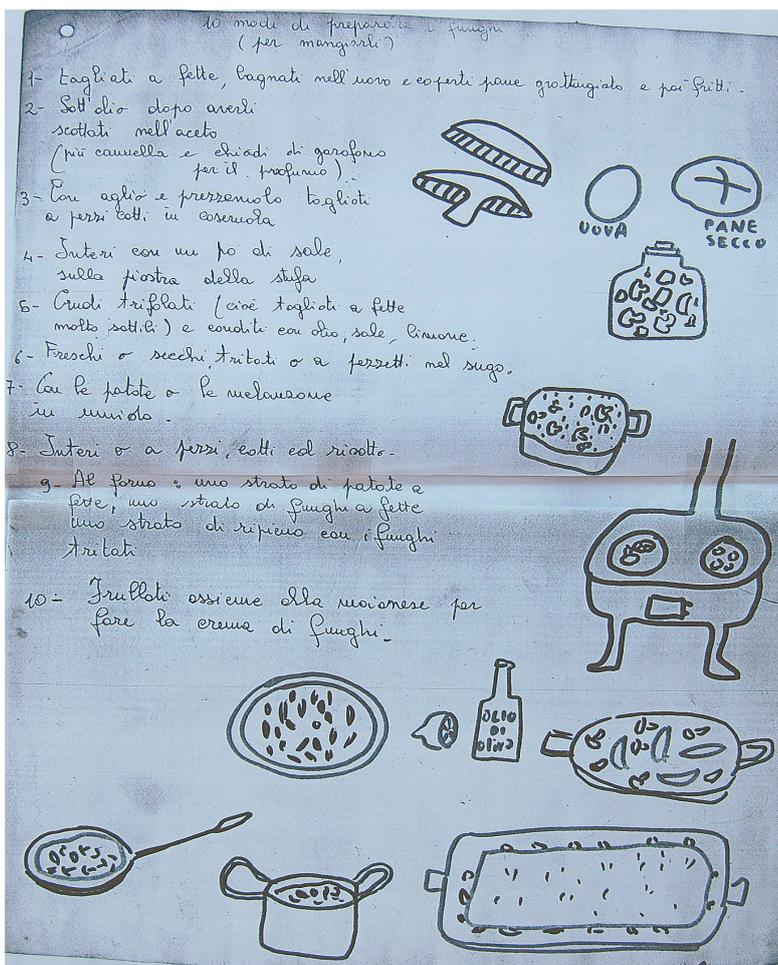
Il cappello di talune specie ben si presta alla farcitura con un impasto a base di carne, uova, formaggio, verdure e ortaggi vari come patate e "buraje" (*Borago officinalis* L.) (fig. 33), oltre ad aglio, prezzemolo, erba "persa" (*Origanum majorana* L.) (fig. 34) o "cornabugia" (*Origanum vulgare* L.) (fig. 35) per insaporirlo. Nel ripieno si usano anche i gambi del fungo opportunamente sminuzzati. La cottura è praticata nel tegame o nel forno. Per il genere *Russula* e *Suillus* normalmente, la cuticola del cappello viene tolta ("spellatura"). I generi più usati sono: *Russula*, *Amanita*, *Suillus*.

8. Cotti in umido (stufati)

I funghi, tagliati in fette spesse e grossolane, si cuociono in olio (o burro), con spicchi d'aglio, sale e altri aromi (pepe, origano, ecc.). La cottura è portata a termine "allungando", se abbisogna, con acqua o meglio con brodo vegetale o di carne.

Per questo tipo di vivanda sono adatti anche i funghi di consistenza fibrosa e normalmente si utilizzano mescolanze di specie diverse.

Varianti prevedono l'aggiunta di ortaggi come pomodori, patate e melanzane. I generi più usati sono *Morchella*, *Russula*, *Boletus*, *Cantharellus*, *Armillaria*, *Agaricus*, *Leccinum*, *Lactarius*.



Elaborato realizzato dagli alunni del doposcuola di Cassego (Varese Ligure) con la supervisione di Don Sandro Lagomarsini parroco del paese. Riassume, nel testo e nel disegno, i diversi modi di cucinare i funghi eduli secondo la tradizione popolare locale. La ricerca prevedeva da parte degli scolari di intervistare le persone anziane della famiglia per conoscere le pratiche alimentari del passato legate alla risorsa fungo.

9. Trifolati (a funghetto)

I funghi trifolati o in dialetto "a funzettu" sono tagliati finemente e cotti in olio d'oliva con un battuto di aglio e prezzemolo. Come essenza aromatica si usa l'origano (corn-