



ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynino tieri



FUNGHI in CUCINA

a cura di:

Maria Rosaria Tieri e Nino Tieri



Amanita caesarea



Boletus aestivalis



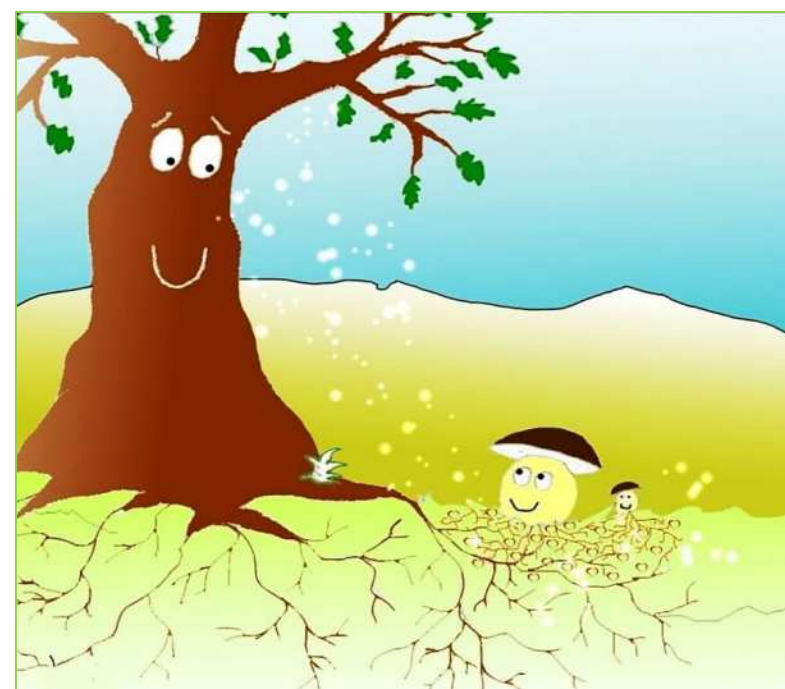
ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



FUNGHI IN CUCINA

a cura di: Maria Rosaria Tieri e Nino Tieri

FUNGHI.... che PASSIONE



Gli italiani sono stati, fino a qualche tempo fa, cattivi consumatori di funghi, limitandosi ad utilizzare solo alcune specie fra i tanti ottimi funghi mangerecci; spesso magari consumando specie poco appetibili come l'*Hebeloma sinapizans* e *crustiliniformis*, del *Clitocybe nebularis* e di alcuni *Tricholomi* amari come il *Tricholoma pessundatum* ed altre varietà di funghi molto scadenti.

Al contrario, i Tedeschi, gli Austriaci, i Polacchi e i Russi sono grandi conoscitori e consumatori di funghi, anche perché, le loro regioni, sono molto ricche di specie fungine pregiate (boleti, finferli).

In Francia, la conoscenza dei funghi è particolarmente sviluppata, tanto che i funghi, sia quelli spontanei che quelli coltivati, entrano abbondantemente nella composizione di molti piatti, salse e condimenti della cucina quotidiana.

Per questo l'arte della grande gastronomia francese elabora in continuazione ricette raffinate a base di funghi che entrano nei menu dei più rinomati ristoranti di Francia.

Andar per funghi per raccoglierne i migliori, quindi, è anche un buon motivo per sane escursioni per boschi e prati e, che soddisfazione poi, per i buongustai gustarli in una squisita pietanza.

Nobilitano le tagliatelle, rendono unici i risotti, impreziosiscono le zuppe e regalano quel tocco in più anche ai ravioli.

Sono loro i veri protagonisti dei migliori piatti della cucina internazionale e sono disponibili in tutte le stagioni dell'anno: dai piopparelli della stagione invernale agli igrofori, spugnole e spinaroli della primavera; dai prataioli, finferli e porcini dell'estate alle tantissime specie dell'autunno.

Ed ecco, allora, alcuni squisitissimi ed irresistibili piatti a base di funghi che possono appagare il palato dei buongustai più esigenti.

OTTIMI

Agaricus arvensis
 Agaricus campestris
 Agaricus macrosporum
 Amanita caesarea
 Boletus aereus
 Boletus aestivalis
 Boletus edulis
 Boletus pinophylus
 Calocybe gambosa
 Cantharellus cibarius
 Cantharellus lutescens
 Cratharellus cornucopioides
 Coprinus comatus
 Lactarius sanguifluus
 Lycoperdon gigantea
 Macrolepiota procera
 Morchella conica
 Morchella rotunda
 Pholiota aegerita
 Pleurotus eryngii ssp
 Pleurotus ostreatus
 Russula aurata
 Russula cyanoxantha
 Russula vesca
 Russula virescens

BUONI

Agaricus hortensis
 Agaricus silvicola
 Amanita vaginata
 Armillariella tabescens
 Boletus appendiculatus
 Boletus regius
 Cantharellus lutescens
 Cantharellus tubaeformis
 Clitocybe geotropa
 Clitocybe gibba
 Clitocybe maxima
 Clitopilus prunulus
 Cratherellus cornucopia
 Grifola frondosus
 Grifola umbellatus
 Hydnum repandum
 Hygrophorus marzuolus
 Hygrophorus pratensis
 Laccaria amethystina
 Laccaria laccata
 Lactarius deliciosus
 Lactarius salmonicolor
 Leccinum aurantiacus e ssp
 Lyophyllum conglobatum
 Lyophyllum loricatum
 Macrolepiota escoriata
 Macrolepiota konradii
 Macrolepiota mastoidea
 Marasmius oreades
 Pholiota mutabilis
 Russula grisea
 Suillus luteus

DISCRETI

Armillariella mellea
 Boletus erythropus
 Boletus luridus
 Clavaria flava
 Clavaria botrytis
 Collybia velutipes
 Cortinarius praestans
 Gomphidius glutinosus
 Hygrophorus limacinus
 Hygrophorus poetarum
 Hygrophorus puniceus
 leccinum carpini
 Leccinum duriusculus
 Leccinum scaber
 Lepista nuda
 Lepista personata
 Leucopaxillum lepistoides
 Lyophyllum decastes
 Lyophyllum loricatum
 Pholiota caperata
 Polyporus ovinus
 Polyporus pes-caprae
 Russula mustelina
 Suillus granulatus
 Suillus elegans
 Suillus collinitus
 Suillus vaccinum
 Tricholoma colossus
 Tricholoma columbetta
 Tricholoma portentosum
 Tricholoma terreum

Blannularia imperialis
 Clavaria aurea
 Clavaria flavescens
 Collybia radicata
 Gomphidius viscidus
 Gomphidius helveticus
 Gomphidius roseus
 Lactarius volemus
 Lepista saeva
 Melanoleuca evenosa
 Melanoleuca grammopodia
 Melanoleuca vulgaris
 Polyporus confluens
 Russula decolorans
 Russula delica
 Russula ilicis
 Sarcodon imbricatum
 Suillus tridentinus
 Suillus viscidus

FUNGHI MANGERECCI

Benché esistano numerose varietà di funghi mangerecci, solo una piccola parte trova ampio uso in cucina: champignon, porcini, chiodini, finferli e pleurotus sono i più comuni sulle nostre tavole.

Le varietà coltivate si trovano tutto l'anno, mentre solo tra marzo e novembre si trovano le varietà selvatiche, decisamente più pregiate, come i porcini.

I funghi si possono essiccare, conservare sott'olio oppure sbollentare e surgelare, anche interi, avvolti in contenitori adeguati.

I funghi, conservano le proprie caratteristiche nutrizionali anche quando sono essiccati; dunque, in mancanza di funghi freschi, quelli secchi andranno benissimo.

Alcuni funghi (ad esempio champignon, ovoli e porcini) si possono consumare anche crudi, non in grandi quantità, conditi semplicemente con olio e prezzemolo oppure come ingrediente di insalate miste. Tutti gli altri vanno sempre cotti.

I funghi si prestano bene per la preparazione di numerosi piatti salati. Oltre che gustati in quanto tali, per esempio fritti o cotti al forno, si possono utilizzare in piccole quantità per dare sapore a sughi o al brodo, di carne o vegetale.

Amato in tutta Italia (e non solo) il **risotto ai funghi** è forse il piatto più famoso con questo ingrediente.

I funghi si possono usare per gustose zuppe oppure per accompagnare tutti i tipi di carne o di pesce.

FUNGHI PROPRIETÀ. COMPOSIZIONE

Costituiti per il 90% di acqua, i funghi apportano pochissime, calorie ma vantano un discreto contenuto proteico e sono ricchi di vitamine del gruppo B e di sali minerali, in particolare potassio, fosforo, selenio e magnesio. Sono inoltre presenti numerosi antiossidanti.

Ovviamente la composizione varia in base al tipo considerato, ma grosso modo rientra nelle caratteristiche elencate sopra. Possiamo dire che, in media, in una porzione da 100 g di funghi freschi sono presenti 4.5 g di carboidrati, 3.5 g di proteine e 0,3 g di grassi.

Valori nutrizionali di alcune varietà

Boletus specie: 100 g di fungo fornisce:		Prataioli specie: 100 g di fungo fornisce:	
Energia	26 kcal	Energia	20 kcal
Acqua	92 g	Acqua	90.4 g
Carboidrati	1.0 g	Carboidrati	0,8 g
Proteine	3.90 g	Proteine	3.7 g
Grassi	0.7 g	Grassi	0.2 g
Fibra totale	2.5 g	Fibra totale	2.3 g

Champignon coltivato: 100 g di fungo fornisce			
Energia	22 kcal		
Acqua	90.0 g		
Carboidrati	4.3 g		
Proteine	2.5 g		
Grassi	0.1 g		
Fibra totale	2.0 g		

CLASSIFICAZIONE GASTRONOMICA DEI FUNGHI

Le specie mangerecce, come è noto, ammontano a circa un migliaio, ma con questo termine vanno intese anche le specie di gusto discutibili; se invece si limita il campo a quelle veramente buoni, escludendo quelle senza sapore o profumo, con sapori acri, pepati, o con odori sgradevoli e per alcuni addirittura disgustosi, dato che i gusti variano da soggetto a soggetto, escludendo quindi tutte quelle specie che possono essere accettabili solo da soggetti capaci di divorare tutto ciò che è divorabile, allora si deve fare un elevato taglio di specie e considerare come mangerecce non più di un centinaio di varietà più note, classificati in quattro punti qualitativi: **ottime, buone, discrete e ordinarie**.

Questa classificazione, è ovvio, non può avere che un carattere soggettivo perché il valore che si può attribuire alle varie specie è del tutto condizionato ai gusti personali.

Secondo Beker, micologo francese che ha studiato a suo tempo le caratteristiche organolettiche dei funghi, ha stabilito una sua classificazione gastronomica delle specie dei funghi più comuni, che si basa su quattro elementi essenziali: **la Consistenza, il Sapore, il Profumo e l'Aspetto**.

La classificazione attribuisce la qualità di eccellente ai funghi che assommano i quattro elementi essenziali, buona a quelli con tre elementi, ordinaria a quelli con due elementi ed appena mangiabile a quelli che posseggono un solo elemento essenziale.

Noi, prendendo lo spunto da colui che si è occupato di tale classificazione, dalle sue argomentazioni e opinioni, abbiamo proposto poco più di un centinaio di specie, che crediamo possono soddisfare appieno il palato di tutti coloro che amano degustare un pietanza a base di funghi.



Amanita caesarea



Boletus edulis



Cantharellus cibarius



Calocybe gambosa



Peurotus eryngii

PULIZIA DEI FUNGHI

La pulizia dei funghi è spesso la parte più ingrata del loro trattamento culinario. Che siano coltivati o di bosco, questa operazione va svolta al più presto allo scopo di evitare la loro veloce disidratazione, nonché l'alterazione da parte dei minuscoli organismi che ospitano. Il cesto o la confezione dei funghi vanno vuotati sul piano di un tavolo. Si procede quindi a **pulire accuratamente le varie parti con un coltello**, eliminando i residui terrosi e tagliando la parte terminale del gambo. Quelli di dimensioni maggiori vanno tagliati longitudinalmente in quattro parti, mentre quelli piccoli potranno essere mantenuti interi se – ad una rapida occhiata – non appaiono infestati da larve (che in genere sono abbondanti nei funghi cresciuti in periodi di siccità). Al termine di questo primo lavoro di cernita e pulitura, e poco prima di iniziare il vero e proprio trattamento culinario, **lavate i funghi con rapidità e delicatezza sotto acqua corrente fredda**.

1. Eliminate la base terrosa dei funghi con un coltellino.
2. Strofinare i gambi e le teste delicatamente con uno spazzolino o con un panno. (porcini)
3. Sciacquate i funghi velocemente in abbondante acqua fredda e fateli scolare.
4. Lavateli prima di staccare il gambo dal cappello
5. Non lasciateli in ammollo, altrimenti si rovinano.
6. Disponeteli su un telo da cucina ad asciugare.
7. Lasciate sempre un po' di spazio tra un fungo e l'altro, in modo che circolino l'aria necessaria a farli asciugare senza creare marcescenza.



PULIZIA FUNGHI

Materiale occorrente: tagliere, coltello a lama liscia, canovaccio o carta assorbente umida.

Pulizia dei Funghi Prataioli o Champignon: Per prima cosa tagliare l'estremità del gambo per rimuovere le tracce di terriccio. Staccare delicatamente il gambo eseguendo un movimento rotatorio. Togliere la pellicina che ricopre la cappella, iniziando dai bordi verso il centro. Tagliare la cappella a fettine sottili ed il gambo a rondelle oppure a lamelle. I Prataioli (o Champignon) tendono all'ossidazione rapida. Per questa ragione si consiglia di cucinarli immediatamente dopo la pulizia. Alcune persone preferiscono immergere il fungo nell'acqua e limone per alcuni istanti allo scopo di prevenire l'imbrunimento della superficie: noi sconsigliamo questa tecnica perché il fungo tende ad assorbire acqua rapidamente.

Pulizia dei Funghi Finferli: Pulire i funghi finferli non è difficile ma è importante rimuovere ogni traccia di terriccio, che tende ad incunarsi tra le pliche (lamelle) del fungo (parte interna della cappella). Con la punta di un coltello, rimuovere pazientemente le impurità che si nascondono tra le lamelle del fungo; raschiare (se necessario) la superficie del gambo e rimuoverne l'estremità. Con un panno umido sfregare dolcemente la parte alta della testa. Se il fungo è grande, tagliarlo a spicchi nel senso della lunghezza; se invece è piccolo si può cuocere intero (senza tagliarlo a pezzetti).

Pulizia dei Funghi Porcini: Con un coltellino affilato, rimuovere le tracce di terriccio e le impurità partendo dalla estremità del gambo, avendo cura di rimuovere meno polpa possibile. Raschiare la superficie con il coltello per facilitare l'operazione. Ripetere la raschiatura anche nella parte della cappella. Si sconsiglia vivamente di lavare il fungo in acqua perché, comportandosi come una spugna, tende a riempirsi di acqua. In ogni modo, se il fungo si presenta molto difficile da pulire ed il terriccio rimane anche dopo averlo tamponato con un panno umido, si consiglia di passarlo velocemente in acqua fredda corrente. Se il fungo porcino è piccolo, tagliarlo intero a fette (nel senso della lunghezza). Se le dimensioni del fungo sono invece importanti, si consiglia di staccare la cappella dal gambo esercitando un delicato movimento rotatorio e di ottenere delle lamelle sottili dalla testa e dal gambo.



Boletus edulis



B. Edulis invasa da larve da scartare



ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



FUNGHI IN CUCINA

Il fungo, in cucina, per figurare da protagonista sulla tavola non deve essere vittima di elaborate ricette e sofisticazioni. Il suo sapore vuol essere soltanto esaltato e non coperto da un numero eccessivo di ingredienti e di spezie.

La prima buona regola da tener presente è che non esiste nessun fungo, per quanto pregiato, che superi da solo un misto, anche di specie inferiori, come qualità: unica eccezione a questa regola sono i chiodini (*Armillaria mellea*), funghi autunnali molto comuni, che non vanno, se possibile, mai frammisti ad altre specie.

Bisogna però tener presente, quando si uniscono specie diverse, che i funghi dall'aroma e dal sapore molto marcato, non devono essere mai utilizzati in quantità eccessiva, per non sovrastare e annullare il sapore più delicato di altri.

Detto questo, vediamo di seguito come cucinare e gustare questi deliziosi prodotti della terra, abbinandoci, anche, un buon vino per esaltare tutto il loro sapore.

Il numero dei vini, infatti, che si adattano ad accompagnare i piatti a base di funghi è quanto mai ricco tra quelli della nostra regione. Dagli antipasti, ai contorni, dai primi ai secondi piatti a base di funghi o accoppiate carne/funghi o pesce/funghi, contorni ed altro, la scelta di un vino trova sempre l'abbinamento per una migliore degustazione di questi prelibati prodotti della natura.

La selezione delle ricette (antipasti, contorni, secondi e primi piatti), è stata fatta tra le moltissime ricette disponibili della cucina popolare, correlata all'uso delle molte varietà di funghi del territorio abruzzese e dei preziosi consigli dati da cuochi esperti.



Boletus edulis nel suo ambiente naturale



ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Ovoli gratinati al tartufo

Ingredienti: 400 g di ovoli, 100 g di formaggio grana, 40 g di burro, 1 tartufo nero estivo, 1 limone, sale e pepe.

Preparazione: Pulite i funghi e affettateli. Pulite il tartufo e tagliatelo a lamelle. In una casseruola unta con metà del burro disponete uno strato di funghi e uno di lamelle di tartufo. Cospargete con formaggio grattugiato, salate e pepate. Stendete un altro strato di funghi e terminate con fiocchetti di burro e il succo di mezzo limone. Infornate a 180 °C per 10 minuti, servite caldo.

Vino consigliato: Moscato d'Abruzzo servito fresco



Amanita caesarea



Tuber aestivum





ABRUZZO2020

VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynnotinieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Insalata di funghi crudi

Ovolo (Amanita caesarea), Prataioli (Agaricus arvensis, A. campestris), porcini (Boletus edulis), coprino (Coprinus comatus) e poche altre specie.

Preparazione: pulite accuratamente i funghi (molto sodi e freschi), e tagliateli a fettine sottili, condite poco prima del pasto, in un piatto strofinato di aglio, con olio extravergine di oliva, limone (poco succo), pepe macinato al momento, sale, eventualmente erbe aromatiche; inoltre a piacere si può aggiungere del parmigiano a scaglie. Questa preparazione, costituisce un antipasto raffinato e molto appetitoso.

Vino consigliato: passerina o pecorino spumante.



Agaricus campestris



Coprinus comatus



Amanita caesarea



Boletus edulis





ABRUZZO2020

VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Paccheri con crema di patate e porcini

Ingredienti: 400 g di paccheri, 500 g di patate, 100 g di guanciale a dadini, 200 g di funghi porcini freschi, Olio extravergine di oliva q.b., 100 g di pecorino grattugiato, prezzemolo q.b., 1 cipolla, 5 pomodorini, sale e pepe.

Preparazione: Lavate, pelate e tagliate a cubetti piccoli le patate. Sciacquare bene le patate, metterle nella pentola in cui cuocerete la pasta, copritele con il abbondante acqua, salate, mettete un coperchio e portate a bollore, dal momento in cui bolle cuocete per 30 minuti circa, le patate devono essere cotte molto quasi sfaldarsi. Nel frattempo che le patate cuociono pulite i porcini e tagliateli a cubetti, In una pentola fate appassire la cipolla tagliata sottile con la pancetta in abbondante olio, unite i porcini e fateli cuocere qualche minuto, unite i pomodorini tagliati a pezzettoni e fate insaporire. Togliete le patate dall'acqua con un mestolo forato e mettetele direttamente nel sugo fatele insaporire bene, schiacciandole con un cucchiaio, mettete un po' d'acqua di cottura, aggiustate di sale e pepe. Unite il pecorino e il prezzemolo tritato al sugo di patate. Se serve aggiungete un po' nell'acqua in cui avete cotto le patate e cuoceteci la pasta, che deve essere al dente. Scolate la pasta e versatela nel sugo, unite un po' di acqua di cottura, mantecate, Impiattate, quindi servite.

Vino consigliato: cerasuolo di Montepulciano.



Boletus edulis





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynino tieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Capretto con i funghi marzuoli

E' tradizione della festa di pasqua mangiare il capretto, vi offriamo una alternativa a ricette classiche.

Ingredienti per 4 persone: 1.200 kg di capretto tagliato in otto pezzi, 500 g di funghi marzuoli, 50 g di burro, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 carota, sale e pepe.

Preparazione: Tritate la carota, il sedano e la cipolla. Rosolate in una casseruola il capretto con il burro e l'olio d'oliva. Aggiungete il trito e cuocete a fuoco lento bagnando, se necessario, con brodo. Prendete i funghi, puliti e fateli cuocere con un poco di burro e un trito di prezzemolo. Quando hanno perso l'acqua uniteli al capretto, salate e pepate. Mettete poi in una casseruola qualche fiocchetto di burro infarinato per legare bene la salsa e proseguire la cottura per altri 10 minuti.

Vino consigliato: cerasuolo di montepulciano.

Fungo Marzuolo o Dormiente (*Hygrophorus marzuolus*).

Il Marzuolo è comunemente detto "dormiente" perché i primi esemplari di questo fungo nascono già in pieno inverno, ma indugiano, senza quasi mai vedere la luce del sole, sotto la neve o sotto spessi strati di fogliame.

È molto ricercato come primizia di fine inverno.



Hygrophorus marzuolus





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Linguine con funghi mazze di tamburo

Ingredienti per 4 persone: 360 g di linguine, 4-8 mazza di tamburo (*macrolepiota procera*), 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 4 cucchiari di olio extravergine di oliva, 50 g di guanciale, sale e pepe.

Preparazione. Pulite accuratamente le mazze di tamburo, lavate delicatamente per non rovinarle, asciugatele bene, tagliatele a pezzi non troppo piccoli e mettetele a scolare in uno scolapasta. In una padella antiaderente fate appassire lo spicchio di aglio in camicia e il guanciale a cubetti, aggiungete le mazze di tamburo e fatele cuocere a fuoco vivace per far assorbire velocemente l'acqua che rilasciano. Una volta assorbito il liquido, aggiustate di sale e fatele cuocere ancora per una decina di minuti sempre a fuoco vivace, facendo attenzione che non si attaccano sul fondo. Una volta cotte per bene aggiungete il prezzemolo lavato e tritato. Nel frattempo cuocete le linguine in abbondante acqua salata, scolatele e versatele nella padella dei funghi, ripassatele a fuoco vivace per farle insaporire, impiattate e servite.

Vino consigliato: Cerasuolo di Montepulciano.



Macrolepiota procera



Macrolepiota conradii



Macrolepiota excoriata



Macrolepiota mastoidea





ABRUZZO2020

VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Chitarrina al sugo di panocchie e funghi porcini

Ingredienti per 4 persone: 400 g di chitarrina, 1/2 cipolla, 1 spicchio di aglio, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 12 pannocchie (*Squilla mantis*) (3 per piatto), 300 g di porcini (*Boletus aereus*) fatti a fettine o a dadini, sale, pepe e un ciuffo di prezzemolo.

Preparazione: In una padella, fate appassire la cipolla e l'aglio nell'olio extravergine di oliva, quindi adagiatevi le panocchie. Una volta soffritte toglietele e tenetele da parte. Aggiungete i funghi porcini, salate, pepate e lasciate cuocere dolcemente per 10 minuti.

Quindi, rimettete nella padella le panocchie e fatele insaporire insieme ai funghi per altri due-tre minuti.

Cuocete la pasta al dente, scolatela e ripassatela in padella insieme ai funghi e alle panocchie per un altro minuto, completate con una manciata di prezzemolo finemente tritato, impiattate e servite.

Vino consigliato: Passerina o Pecorino, senza escludere un rosso giovane come un cerasuolo di Montepulciano.



Boletus aereus





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Boleti gratinati al forno

Ingredienti: 600 g di giovani e freschi boleti di specie diverse (*Xerocomus badius*, *X. chrysenteron*, *Suillus luteus*, *S. collinitus*), 200 g di pane grattugiato, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato fresco, 2 spicchi di aglio (o erba cipollina fresca), parmigiano grattugiato, sale e pepe.

Preparazione: Pulite i giovani funghi boleti, eliminate i gambi e se necessaria anche la spugna. In una scodella impastate insieme il pane grattugiato, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato fresco, l'aglio, in alternativa usate un cucchiaino di foglie e boccioli di aglio spontaneo (*Allium ursinum* o Erba cipollina) tritati.

Unite sale, pepe e l'olio extravergine di oliva q. b. per impastare il tutto. Con questo impasto coprite completamente le cappelle dei boleti dal lato dei pori e sistematele in una pirofila da forno. Irrorate con poco olio, cospargete ancora con poco pan grattato e cuocete in forno ben caldo per 15-20 minuti.

La ricetta prevede l'uso di boleti meno pregiati del *B. edulis*, ma non per questo meno saporiti, a dimostrazione che spesso le cosiddette specie minori possono regalare dei sapori unici che solo i funghi sanno dare.

Vino consigliato: vino cerasuolo



Suillus luteus



Suillus collinitus



Xerocomus badius



Xerocomus chrysenteron





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintieri



Ricette a domicilio a cura di : M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi pinaroli, patate e Piselli

Ingredienti: 1 kg di patate, 500 g di piselli surgelati, 600 g di funghi boleti, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato (o erba cipollina), 50 g di burro, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: Lavate le patate; non pelatele. Mettetele in una casseruola, copritele abbondantemente di acqua fredda, portate ad ebollizione, salate e fate cuocere per venti minuti. Pulite delicatamente i funghi boleti, con un canovaccio inumidito per eliminare tutta la parte terrosa. Tagliate i gambi, i funghi piccoli lasciateli interi, le cappelle tagliatele a fette grossolane. Fateli rosolare in una padella con una noce di burro ed un filo di olio. Lasciateli cuocere per otto minuti, quindi spolverizzateli con un cucchiaino di prezzemolo (o erba cipollina). Quando le patate sono cotte, scolatele, pelatele ancora calde e tagliatele a pezzi. Sciogliete il burro in una larga padella e fateli dorare con i funghi e i piselli.

Vino consigliato: Cerasuolo di Montepulciano



Suillus granulatus





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynino tieri



Ricette a domicilio a cura di : M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Spaghetti con funghi chiodini e pomodorini

Ingredienti: 320 g di spaghetti n°5, 400 g funghi chiodini (*Armillariella mellea*), 2 spicchi di aglio, 15-20 pomodorini q.b., peperoncino piccante (a piacere), q.b., olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

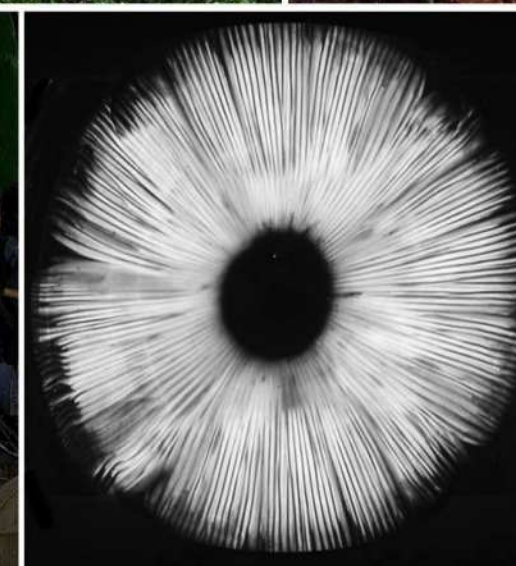
Preparazione: pulite accuratamente i funghi chiodini eliminando la parte terrosa e il gambo nella parte più dura. Lavateli e fateli sbollentare per alcuni minuti, buttando via l'acqua. (è preferibile sempre farli sbollentare per motivi sicurezza). Fate appassire l'aglio schiacciato e tritato e il peperoncino (se lo preferite). Aggiungete i funghi e fateli cuocere per alcuni minuti e aggiustate di sale. Appena asciugati aggiungete i pomodorini e lasciate cuocere per una decina di minuti. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e conditela con il sughetto preparato, terminate la cottura aggiungendo un po' di acqua di cottura.

Un piatto semplice, veloce ma di gran gusto! I funghi chiodini li trovate nei boschi con facilità e in abbondanza nel periodo autunno/inverno, ma spesso, li trovate, anche, sui banchi dei mercati.

Vino consigliato: cerasuolo di Montepulciano.



Armillariella mellea





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tier e Nino Tieri

Risotto saltato con le spugnole

Ingredienti: 200 g di spugnole fresche (*Morchella esculenta* o conica), 400 g di riso, 1 spicchio di aglio o erba cipollina, sale e pepe.

Ingredienti: Pulite le spugnole, tagliatele a pezzetti o a metà nel senso della lunghezza se sono piccole, fatele cuocere per circa 15 minuti con olio di olio extravergine di oliva, sale e pepe e uno spicchio d'aglio schiacciato che poi toglierete. Nel frattempo fate lessare al dente in abbondante acqua salata con l'aggiunta di un cucchiaino da caffè di estratto di carne, il riso Carnaroli, scolatelo bene e aggiungetelo ai funghi. Mescolate a fuoco lento aggiungendo un cucchiaino di erba cipollina tritata e uno di prezzemolo tritato fresco. Aggiustate ancora di sale e pepe. Infine sistemate il risotto sul piatto di portata (in precedenza scaldato), spolveratelo con poco parmigiano grattugiato al momento e servite subito ben caldo.

Vino Consigliato: per questo gustoso piatto, si consiglia un vino rosso leggero ma deciso o un rosato.



Morchella esculenta





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynino tieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Pasta con funghi misti di bosco e pomodorini

Ingredienti per 4 persone: 400 g pasta lunga, 300 g Pomodorini gialli, 500 g funghi misti, 100 g di guanciale, 2 spicchi di aglio, prezzemolo, sale e pepe q.b.

Preparazione: Pulite accuratamente i funghi tagliate la parte inferiore del gambo (quella ricoperta di terriccio), eliminate via la pellicina dal cappello e strofinate i funghi con un panno umido. Non sciacquateli per evitare che assorbano acqua e diventino eccessivamente molli in cottura. Preparate un soffritto di aglio, quindi aggiungete i pomodorini tagliati a metà e lasciate cuocere per circa 10 minuti.

Aggiungete i funghi, dopo averli tagliati sottilmente, e continuate la cottura a fuoco basso con mezzo bicchiere di acqua. Salate e pepate a piacere.

Cuocete la pasta in acqua bollente salata, tirandola via al dente. Ultimate la cottura della pasta nella padella del condimento, mantecando con qualche cucchiaio di acqua di cottura. Aggiungete prezzemolo fresco e servite.

Vino consigliato: Montepulciano d'Abruzzo.



Hygrophorus poecharum



Clitocybe gibba



Tricholoma columbetta



Lepista nuda





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynino tieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Risotto con zucca e funghi cardoncelli

Ingredienti: 320 g riso carnaroli, 400 g funghi cardoncelli (*pleurotus eryngii*), 400 g di zucca gialla, 2 spicchi di aglio, 1 litro di brodo vegetale (o acqua di cottura della zucca) q.b., olio extravergine di oliva, parmigiano reggiano, sale e pepe.

Preparazione: tagliate e sbucciate la zucca, tagliatela a cubetti di 1 cm circa, cuocetela in acqua salata per 10 minuti circa, scolate la zucca ma conservate la sua acqua di cottura, che poi servirà in parte per cuocere il riso.

Pulite accuratamente i funghi eliminando la parte più dura del gambo, fateli a cubetti o a fettine sottili. Fate rosolare gli spicchi di aglio (che toglierete) nell'olio extravergine di oliva, quindi aggiungete i funghi e fateli cuocere per pochi minuti. Togliete i funghi dalla padella, tostategli il riso molto velocemente, aggiungete la zucca e fate cuocere con l'aggiunta dell'acqua in cui è stata cotta precedentemente la zucca. Se non basta l'acqua in cui stata cotta la zucca aggiungete del brodo vegetale. Fate cuocere per circa 10 minuti, aggiungete i funghi e completate la cottura aggiungendo sempre del brodo vegetale. Mantecate con un filo di olio extravergine e spolverate con del parmigiano. Servite ben caldo.

Vino consigliato: Cerasuolo di Montepulciano.



Pleurotus eryngii v. eryngii





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi prugnoli con l'agnello

Ingredienti: 400 g di funghi prugnoli (*Calocybe gambosa*), 1 cosciotto d'agnello fatte a fette o costine, 6 cipolline, 1 bicchiere di vino bianco secco, 100 g di burro, farina q.b., sale e pepe.

Preparazione: Infarinate le fette di carne di agnello, e fatele rosolare nel burro in un capiente tegame, aggiungete le cipolline tritate, il sale e il pepe, bagnatelo con il vino non, appena ha preso colore. Abbassate la fiamma e continuate la cottura a fuoco lento. Pulite e tagliate a pezzettini i funghi, aggiungeteli nel tegame e fateli cuocere insieme all'agnello. A cottura, impiattate e servite subito.

Vino consigliato: cerasuolo di Montepulciano.

Prugnolo (*Calocybe gambosa*): Tipico fungo dei nostri territori, raro e prelibato, descritto già nel '500 "Cibo per principi, per le mense dei signori e dei nobili, ai quali non si può fare un regalo più gradito", il Prugnolo, definito anche come "fungo saetta" per la sua velocità a nascere o "fungo di San Giorgio", perché la sua comparsa coincide con la festa di questo santo, il 23 aprile.



Calocybe gambosa





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Cappelle di prataioli ripieni ai frutti di mare

Ingredienti: 12 cappelle di funghi prataioli, 600 g di frutti di mare (vongole e cozze sgusciate, scampetti e calamaretti), prezzemolo, 1 cucchiaino di capperi, 2 spicchi di aglio, parmigiano grattugiato, pane grattugiato, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: Pulite i funghi, separando le cappelle (senza rovinarli) dai gambi che saranno tritati a parte. Preparate un impasto con pane grattugiato, i gambi dei funghi precedentemente tritati, i frutti di mare, il prezzemolo e l'aglio tritati ed un pò di pepe; il tutto impastato con l'olio extravergine di oliva. Riempite le cappelle dei funghi, disponeteli sulla teglia e metteteli al forno facendoli cuocere per 20-30 minuti; servite caldi.

Vino consigliato: Trebbiano d'Abruzzo.

Per questa ricetta, in alternativa ai prataioli, si possono usare anche altri tipi di funghi spontanei come ad esempio le mazze di tamburo, le lepiste ed altre specie carnosì e profumati.



Agaricus arvensis



Macrolepiota procera.



Lepista saeva



Lepista nuda.



ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Carne di pecora con cardoncelli ed erbe aromatiche

Ingredienti: 1 kg di carne di pecora, 300 g di funghi cardoncelli, 50 g di farina, 1/2 bicchiere di acqua e aceto, brodo, 2 spicchi di aglio selvatico, finocchietto selvatico, santoreggia, 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e peperoncino.

Preparazione: Pulite accuratamente i funghi, tagliateli a fettine, preparate la carne di pecora a fette: prima di tutto infarinatele e poi fatele dorare da entrambe le parti nell'olio extravergine di oliva ben caldo, salate, pepate, aggiungete l'acqua e aceto, fatelo evaporare a fiamma vivace. Quando l'acqua e aceto è evaporato aggiungete i funghi sgocciolati, l'aglio e la santoreggia, lasciate insaporire. Infine completate la cottura unendo eventualmente un po' di brodo caldo. Prima di portare in tavola cospargete di finocchietto selvatico tritato e peperoncino.

Vino consigliato: Montepulciano d'Abruzzo.

Tipico piatto della transumanza che oltre alla carne di pecora utilizza ingredienti, come i funghi cardoncelli raccolti lungo i tratturi, il finocchietto e la santoreggia che servivano a profumare la carne troppo forte e per aiutare la digestione.



Pleurotus eryngii var. ferulea



aglio selvatico



santoreggia



finocchietto



Carne di pecora e funghi cardoncelli



ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintieri



Cantharellus cibarius



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Troccoli, salsiccia e finferli

Ingredienti per 6 persone: 600 g di troccoli freschi, 300 g di salsiccia, 400 g di finferli, 2 spicchi di aglio, 80 g di olive taggiasche, 500 g di polpa di pomodoro (o pomodorini pachino tagliati a spicchi), 1/2 cipolla bianca, sale e pepe, olio extravergine di oliva e il peperoncino a piacere.

Preparazione: Tritate finemente la cipolla (o lo scalogno) e soffriggetela in una padella antiaderente con gli spicchi di aglio, che poi appena doratosi eliminerete; unite la salsiccia sbriciolata e fatela rosolare. Unite anche i finferli puliti e tagliati a fettine, lasciateli cuocere. Versate nel tegame la polpa di pomodoro (o pomodorini tagliati a spicchi) e le olive, fate cuocere a fuoco dolce per 15-20 minuti. Infine regolate di sale e di pepe. Aggiungete il peperoncino a piacere. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela e ripassatela nel padella con il condimento; mescolate bene e servite.

Vino consigliato: Cerasuolo di Montepulciano.

Finferlo o galletto (*Cantharellus cibarius*) Molto ricercato, inconfondibile per il suo profumo fruttato. È adatto per sughi e condimenti, sono famosi il risotto e la polenta con i finferli. Inoltre, si presta ad essere essiccato. Specie molto variabile per dimensione, colore e portamento, anche in relazione all'albero sotto cui cresce.





ABRUZZO2020

VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Fusilli ai funghi pioppini o misti ad altri funghi

Ingredienti per 4 persone: 400 g di funghi pioppini (*Agrocybe aegerita*) (da soli o misti ad altri funghi), 400 g di fusilli, 80 g di guanciaiale, 1 cipolla, olio extravergine di oliva, 4-5 pomodorini, prezzemolo, parmigiano grattugiato, sale.

Preparazione: Pulite accuratamente i funghi, lavateli tagliatele a pezzi grossolani, lasciando interi quelli piccoli. In una padella fate appassire la cipolla e il guanciaiale tagliato a dadini nell'olio, quindi, aggiungete i funghi. Aggiustate di sale e fate cuocere per 15-20 minuti a fuoco moderato, a mezza cottura aggiungete qualche pomodorino per dare colore. Cuocete al dente i fusilli in abbondante acqua salata, scolateli e versateli nella padella dei funghi. Spolverate di parmigiano grattugiato, mescolate saltandole in padella, spolverate di prezzemolo, servite.

Vini consigliati: Cerasuolo di Montepulciano





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynino tieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Cozze gratinate con funghi porcini e frutti di mare

Ingredienti per 4 persone: 1.500 g di cozze, (almeno 8 cozze a persona), 200 g di funghi porcini, 200 g di scampetti e calamaretti, prezzemolo, 1 cucchiaio di capperi, 2 spicchi di aglio, parmigiano grattugiato, pane grattugiato, olio extravergine di oliva, sale e pepe. A piacere si può aggiungere qualche pomodorino.

Preparazione: fate aprire sul fuoco le cozze, separate il guscio lasciando il frutto in una metà. Pulite accuratamente i funghi porcini, sminuzzateli. Preparate un impasto con il pane grattugiato, i funghi precedentemente sminuzzati, aragostine e calamaretti anch'essi sminuzzati grossolanamente, il prezzemolo e l'aglio triturati ed un pò di pepe. Mescolate gli ingredienti con l'olio extravergine di oliva. Riempite bene i gusci delle cozze, disponeteli su una capiente teglia e metteteli al forno facendoli gratinare per 15-20 minuti circa; servite caldi.

Vino consigliato: pecorino o passerina spumantizzato fresco.



Boletus aestivalis



Boletus edulis





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Polenta di mais con i funghi

Ingredienti per 6 persone: 1 kg di farina di mais, 200 g di pancetta, 600 g di funghi misti (morette, igrofori, pioppini, boleti, russule....), ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 kg di pomodori, 1 cipolla, peperoncino a piacere, sale q.b.

Preparazione: Fate rosolare la pancetta e la cipolla, aggiungete i funghi e un po' di sale e fate cuocere lentamente il tutto. Versate il pomodoro e continuate la cottura per circa un'ora. Mettete sul fuoco una pentola capiente, con acqua nelle proporzioni di una tazza da latte a persona, e fatevi cadere un filo di olio extravergine di oliva. Quando sta per bollire, fate cadere a pioggia la farina di granturco, avendo cura di mescolare continuamente per evitare la formazione di grumi. Raggiunta la giusta consistenza, continuate a cuocere la polenta sempre mescolando. Una buona polenta ha bisogno di almeno 20/30 minuti di cottura. Rovesciate la polenta sulla spianatoia e livellatela con un mestolo di legno, quindi, conditela con abbondante sugo con i funghi. A piacere spolverate di pecorino grattugiato.

Vino consigliato: Montepulciano d'Abruzzo.



Tricholoma terreum



Hygrophorus russula



Agrocybe aegerita



Lyophyllum decastes





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynino tieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi morette e scamorza

Ingredienti per 6 persone: 800 g di funghi morette (*Tricholoma terreum*), o russule) 2 scamorze, 100 g di guanciale, Olio extravergine di oliva q. b., 1 spicchio di aglio, sale e pepe.

Preparazione: Pulite accuratamente i funghi, tagliateli in pezzi grossolani quelli più grandi lasciando interi quelli piccoli. Mettete in una casseruola l'olio, il guanciale e l'aglio, fate soffriggere, quindi aggiungete i funghi e portate a cottura. Tagliate a fettine non molto spesse la scamorza e disponetele sui funghi; continuate la cottura per altri cinque minuti finché la scamorza si fila con i funghi. Togliete dal fuoco e servite subito.

La scamorza può essere sostituito da caciocavallo o un altro formaggio a pasta filata.

Vino consigliato: Cerasuolo di Montepulciano



Tricholoma terreum



Russula virescens



Russula vesca



Russula delica

Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi sanguinelli con patate al forno

Ingredienti x 4 persone: 600 g di funghi sanguinelli, 800 g di patate, 200 g di pancetta, olio extravergine di oliva, 1 peperoncino, prezzemolo, sale.

Preparazione: Pulite i funghi e tagliateli a fette sottili. Pelate le patate e fateli a tocchetti. In un tegame da forno sufficientemente capiente sistemate le patate precedentemente sbucciate e fatte a tocchetti, insieme ai lattari tagliati a fette sottili e la pancetta a piccoli pezzi. Condite con l'olio, il peperoncino ed il prezzemolo, quindi infornate a 200°C per quaranta minuti o, comunque, per il tempo necessario per cuocere le patate ben croccanti, rigirando di tanto in tanto. Servite il piatto appena sfornato.

Vino consigliato: Montepulciano d'Abruzzo



Lactarius sanguifluus



Lactarius vinosus





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Sanguinelli alla piastra

Ingredienti per 6 persone: 18 cappelle di funghi lattari (*Lactarius deliciosus*, *L. salmonicolor*, *L. deterrimus*), olio extravergine di oliva, 2 spicchi di aglio, Prezzemolo (o erba cipollina), sale e pepe.

Preparazione: Pulite accuratamente i funghi, lavateli e asciugateli. In una ciotola preparate una salsina con l'aglio, il prezzemolo, il sale, il pepe, l'olio extravergine di oliva e qualche goccia di aceto. Bagnate i funghi nella salsina, sistemateli sulla piastra, lasciateli cuocere alcuni minuti. cospargete di prezzemolo tritato, Servite caldi.

Vino consigliato: Cerasuolo di Montepulciano



Lactarius deliciosus



Lactarius salmonicolor



Lactarius deterrimus





ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi sott'olio

Per questo tipo di conservazione sono consigliati i funghi con la carne soda (prataioli, geloni, clavarie, tricholomi). Scegliete funghi sani e molto giovani, se possibile nel primo stadio di sviluppo, tagliate la parte coriacea del gambo e, a seconda della loro grandezza, lasciateli interi o tagliateli a metà o a quarti.

Preparazione: Pulite i funghi eliminando tutto il terriccio, immergeteli in acqua acidulata con il succo di un limone, lavateli accuratamente.

Portate ad ebollizione l'acqua con succo di limone, pepe, 2-3 foglie d'alloro spezzettate e il sale; immergete i funghi e lasciateli cuocere finché, li sentirete morbidi ma ancora al dente (dopo circa 15-20 minuti).

Scolateli, asciugateli perfettamente con un canovaccio, tamponandoli leggermente, sistemateli nei vasetti con altre foglie di alloro, copriteli d'olio, chiudete i vasetti ermeticamente.

Controllate spesso il livello dell'olio e aggiungetene altro, qualora fosse necessario, in modo che i funghi ne siano sempre coperti.

Momento di utilizzazione: dopo 3 settimane.

Tempo di conservazione: da 4 a 6 mesi.



Agaricus macrosporum



Agaricus bisporus v. hortensis



Ramaria aurea



Ramaria botrytys



Tricholoma portentosum



Pleurotus ostreatus



ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi porcini sotto aceto

Ingredienti: 1 kg di funghi porcini piccoli e sodi, 1 litro di aceto di vino bianco, succo di 1 limone, 4-6 foglie di alloro, 4-6 grani di pepe bianco, sale.

Preparazione: pulite i funghi eliminando tutto il terriccio, immergeteli in acqua acidulata con il succo di limone e lavateli accuratamente.

Portate a ebollizione dell'acqua salata, tuffatevi i funghi, lasciateli bollire 2 minuti (devono rimanere molto al dente), scolateli e lasciateli asciugare perfettamente sopra un canovaccio, tamponandoli delicatamente.

Sistemateli nei vasi alternandoli con il pepe, i chiodi di garofano, l'alloro, e coprite con l'aceto bollito e intiepidito. Chiudete i vasi ermeticamente.

Momento di utilizzazione: dopo 3-4 settimane.

Tempo di conservazione: da 4 a 6 mesi.



Boletus edulis



Boletus aereus



Boletus pinophylus

Boletus aestivalis



ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi prataioli sott'olio

Ingredienti: 1 kg di funghi prataioli piccoli, sani e sodi, 2-3 foglie di alloro, 4-5 grani di pepe bianco, succo di 2 limoni, olio extra vergine di oliva, sale.

Preparazione: Pulite i funghi eliminando tutto il terriccio, immergeteli in acqua acidulata con il succo di un limone, lavateli accuratamente.

Portate ad ebollizione dell'acqua con il succo dell'altro limone, il pepe, 2-3 foglie d'alloro spezzettate, il sale, immergete i funghi e lasciateli cuocere finché, pungendoli con uno spiedino, li sentirete morbidi ma ancora al dente (dopo circa 15-20 minuti).

Scolateli, asciugateli perfettamente sopra un canovaccio, tamponandoli leggermente, sistemateli nei vasetti con altre foglie di alloro, copriteli d'olio, chiudete i vasetti ermeticamente.

Controllate spesso il livello dell'olio e aggiungetene altro, qualora fosse necessario, in modo che i funghi ne siano sempre coperti.

Momento di utilizzazione: dopo 3 settimane.

Tempo di conservazione: da 4 a 6 mesi.



Agaricus bisporus v. hortensis



Agaricus macrosporus



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi porcini sott'olio

Ingredienti: 1 kg di funghi porcini piccoli e sodi, 1 litro di aceto di vino bianco, 1/2 litro di vino bianco, succo di 1 limone, 2-4 foglie di alloro, 2-4 grani di pepe, olio extra vergine di oliva, sale.

Preparazione: pulite i funghi eliminando tutto il terriccio; immergeteli in acqua acidulata con il succo di limone e lavateli accuratamente.

Portate ad ebollizione l'aceto e il vino con il sale, immergetevi i funghi, lasciateli bollire 2 minuti circa (devono rimanere molto al dente).

Scolateli, lasciateli asciugare sopra un canovaccio, tamponandoli delicatamente.

Sistemate nei vasetti alternandoli con foglie di alloro spezzettate e grani di pepe, copriteli completamente d'olio, chiudete i vasetti ermeticamente.

Controllate spesso il livello dell'olio e aggiungetene altro, qualora fosse necessario, in modo che i funghi ne siano sempre coperti.

Momento di utilizzazione: dopo 4 settimane.

Tempo di conservazione: da 6 a 8 mesi.



Boletus edulis



Boletus aestivalis



Boletus aereus





ABRUZZO2020

VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Chiodini (*Armillariella mellea*) sotto aceto

Ingredienti: 1 kg di funghi chiodini (se possibile piccoli e sodi), 1 litro di aceto di vino bianco, succo di 1 limone, 4-6 foglie di alloro, 4-6 grani di pepe, sale.

Preparazione: Pulite accuratamente i funghi ed eliminate la parte dura del gambo, togliete tutto il terriccio, immergeteli in acqua acidulata con il succo di limone e lavateli accuratamente. Portate all'ebollizione dell'acqua salata, immergetevi i funghi, lasciateli bollire 3-4 minuti (devono rimanere molto al dente), scolateli e lasciateli asciugare perfettamente sopra un canovaccio. Sistemateli nei vasi alternandoli con chicchi di pepe e qualche foglia di alloro, quindi, coprite con l'aceto bollito e intiepidito. Chiudete i vasi ermeticamente.

Momento di utilizzazione: dopo 3-4 settimane.

Tempo di conservazione: da 4 a 6 mesi.

Note di commestibilità o tossicità dell'*Armillariella mellea*

Il chiodino (o famigliola) è sicuramente un buon fungo, profumato e di buon sapore, ma è necessario che sia ben trattato, (cottura con eliminazione del liquido che si forma nella prima cottura. Eliminazione del gambo coriaceo). Si presta molto bene anche alla conservazione, ma si raccomanda di schiumare con il colino durante la bollitura ed eliminare l'acqua di cottura.

Il fungo non va mai raccolto dopo le gelate. Non va congelato da crudo. In questi ultimi due casi diverrebbe tossico.



Armillariella mellea





ABRUZZO2020

VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi essiccati

I funghi destinati all'essiccamento, dopo essere stati liberati delle lamelle o dei tubuli, si tagliano per il lungo, a fette non troppo sottili, si distendono sopra assi o graticci e si espongono all'aria ad un sole moderato (ritirandoli durante le ore notturne affinché non assorbano l'umidità) fin quando non sono completamente essiccati; quindi vanno conservati in ambienti molto asciutti.

I funghi secchi, anche se ben preparati, a causa dell'igroscopicità del loro tessuto, ammuffiscono molto facilmente.

Se il tempo è molto umido e piovoso, per l'essiccazione si può utilizzare il forno, che deve essere riscaldato appena e lasciato leggermente aperto, per permettere l'uscita dell'umidità in eccesso.

Altro sistema per l'essiccazione, che serve, però, solo per i funghi di piccola taglia, consiste nell'infilzare i funghi con un ago, ed appenderli fuori al balcone o alla finestra.



Cratharellus cornucopioides



Cantharellus cibarius



Cantharellus lutescens



Morchella esculenta



Boletus aereus



Marasmius oreades



ABRUZZO2020

VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © bynintieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Funghi al naturale

Ingredienti: 1 kg di funghi piccoli (porcini, prataioli, finferli, tricholomi), 2-3 foglie di alloro, 4-5 grani di pepe, 1 pezzo di cannella, succo di 2 limoni, sale.

Preparazione: Pulite i funghi eliminando tutto il terriccio, immergeteli in acqua acidulata con il succo di un limone, lavateli accuratamente.

Portate ad ebollizione circa 2 litri di acqua salata aromatizzata con il succo dell'altro limone, il pepe, l'alloro e la cannella; immergete i funghi e lasciateli bollire a fuoco vivace per 2-3 minuti. Scolateli, lasciateli raffreddare sopra un canovaccio che li copra, sistemate nei vasi; versatevi l'acqua di cottura ormai fredda, filtrata dagli aromi, e chiudete i vasi ermeticamente. Sterilizzate per circa 1 ora e 1/2 a 100°; lasciateli raffreddare nell'acqua della sterilizzazione, poi scolateli e asciugateli.

N. B. I funghi più troppo grossi, tagliateli a pezzi, diminuite il tempo di bollitura e procedete come sopra.

I funghi così conservati si possono cucinare a piacere: trifolati, al burro, con aglio, olio e prezzemolo.

Momento di utilizzazione: dopo 2 settimane.

Tempo di conservazione: da 4 a 6 mesi



Agaricus bisporus v. hortensis



Cantharellus cibarius



Boletus aereus



Boletus aestivalis



Boletus edulis



Tricholoma terreum



ABRUZZO2020

VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Ricette a domicilio a cura di: M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Suggerimenti per la preparazione di funghi sott'olio per evitare lo sviluppo della tossina botulinica

A) utilizzate solamente funghi di specie mangereccia, di buon valore organolettico ed in perfetto stato di conservazione.

B) allo scopo di ridurre al minimo la carica batterica iniziale, lavate accuratamente ed a lungo i funghi in acqua corrente e decorticatevi se presentano residui di terriccio.

C) allo scopo di evitare lo sviluppo del micidiale botulino e di lieviti osmofili alteranti (tipo Hansenula) sottoponete i funghi a pre-sbollentatura in acqua addizionata di sale ed aceto per la durata di 10 minuti a partire dall'ebollizione. Utilizzate in quest'operazione pentole di acciaio inox o di vetro pirex.

D) versate al più presto i funghi cotti e sgocciolati in contenitori di vetro (vasetti) perfettamente puliti ed immergeteli in aceto di vino, o in olio di oliva, o di semi vari, con l'aggiunta di aromi naturali secondo le migliori ricette (es. spicchi d'aglio, grani di pepe, foglie di alloro che hanno un effetto non solo aromatizzante, ma anche antisettico).

E) immergete completamente i funghi nel liquido di governo, chiudete ermeticamente i recipienti e conservateli ad una temperatura al di sotto di 10 °C.

Precauzioni igienico-sanitario

I funghi sporchi (a causa della presenza di terriccio o microrganismi in sospensione nel liquido di governo) e i prodotti alterati (pezzi di prodotto che presentano muffa, o alterati, debbono essere distrutti, senza alcuna esitazione.

Se i funghi confezionati presentano dei segni sospetti all'apertura dei coperchi dei vasetti, (esempio lo sfiatamento) malgrado l'odore normale del prodotto, presenza di (bollicine) nel liquido di governo che potrebbero essere costituite da gas di fermentazione o da aria incorporata durante la preparazione dei vasetti, questi, potranno essere consumati, soltanto se dalle analisi chimiche, il prodotto, venga giudicato regolare dal punto di vista microbiologico; tale esame deve essere eseguito presso un laboratorio specializzato, come ad esempio i Presidi Multizonali di Igiene e Prevenzione Ambientale (settore Igiene degli Alimenti e della Nutrizione).

In alcuni casi, dato che la tossina botulinica non si sviluppa fino ad un pH 4.5, l'analista potrebbe limitarsi alla pH-metria del succo dei funghi conservati (con pH-metro o con cartine indicatrici a bande di pH limitate e confrontate dopo l'uso con scale cromatiche) al solo scopo di escludere o ipotizzare la presenza di forme vegetative botuliniche attive e contaminanti.

La tossina botulinica sebbene sensibile al calore, non può essere risanata con un trattamento termico, poiché non è in grado di garantire la salubrità del prodotto sospetto.



ABRUZZO2020
VIVERE la NATURA
per la difesa della biodiversità
project2020 © byninotieri



Dispensa tratta da:

Funghi d'Abruzzo

Ed. Edigrafital 2006

Ed. Papers Wolds 2010

Funghi in cucina

Ed. Menabò 2019

di M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Con la preziosa collaborazione

del prof. Mimmo Bernabeo

Copertina di Nino Tieri

© I diritti sono riservati.

Il divieto di riproduzione è totale, anche a mezzo fotocopia e per uso interno.

Nessuna parte di questa pubblicazione potrà essere riprodotta, archiviata in sistemi di ricerca o trasmessa in qualunque forma elettronica, meccanica, registrata o altro.

**grazie per la
visualizzazione**