

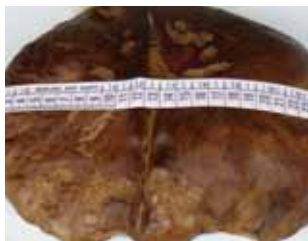


di Sergio G. Grasso
Gastrosofo
Gastrosopher

Funghi: passione, enzimi e luoghi comuni

Ottobre è il mese che i poeti definiscono “noioso”. Ma i poeti, si sa, fanno parte di una razza umana particolare: spesso sono tristi, hanno il vizio di lamentarsi, sono predisposti al pianto e - soprattutto - non hanno un bel rapporto con il cibo.

Quasi che il piacere e la felicità del gusto siano rivali dell'ispirazione. Io che poeta non sono, graziaddio, ho mille motivi per perdermi nell'orto e nel frutteto o tra le bancarelle del mercato. Subisco il fascino della pera e del cachi, la sconsigliosità dei fichi d'India e la malizia delle nespole. Sono sedotto dai sedani, tentato dai fagioli e dai porri... i peperoni mi abbagliano. Sul banco del pesce resto incerto tra lo sgombro, la sardina, il merluzzo e il pesce-persico, che non sia quello insulso e inconsistente che arriva dall'Africa. Per non parlare dei tartufi. Bianchi come cosce di monaca, profumati fino a stordire ma dannatamente cari.



Meglio perdersi tra le cassette e i cesti di funghi che questo mese, “noioso” per i poeti ma appassionante per noi golosi, ci regala con infinite variazioni sul tema. Potrei fingere di essere un esperto micologo e raccontare funghi enormi trovati nei boschi, all'alba, sfidando le ingiurie del tempo e quelle dell'età... Invece io i funghi li ho raccolti poche volte e con esiti quasi sempre modesti.

I boschi in salita sono una fatica di cui faccio a meno, l'umidità mi infastidisce, non mi fido delle mie poche nozioni micologiche e poi... c'è chi lo fa per mestiere e meglio di me. Quindi i funghi li compro, pagandomi il tempo che non ho e la fatica che risparmio.

Che io sia pigro non vuol dire che la ricerca e la raccolta dei funghi non sia un meritato piacere per milioni di persone ogni anno. Una coppia di amici con cui ho trascorso una vacanza in Alto Adige si svegliava ogni giorno prima dell'alba per perdersi nei boschi, farsi pungere dai tafani, sudare arrancando su pendii impraticabili, strapparsi camicie e pantaloni tra i rovi. Tornavano a casa a metà mattinata con quattro miseri esemplari di un “qualcosa” di indefinito e indegno che aveva parvenza di fungo e che immancabilmente veniva lasciato sul davanzale esterno di casa sperando che il diavolo se lo portasse. Il loro appetito veniva soddisfatto, ovviamente, dal frutto del mio lavoro mattutino:

chilate di tagliatelle fresche ai porcini, comprati dal fruttivendolo del paese.

Resta il fatto che molti, ancora oggi, prendono sul serio le leggende ritenute “infallibili” per distinguere un buon fungo selvatico da uno cattivo: una moneta o un cucchiaino d'argento *non* diventano neri solo durante la cottura di funghi velenosi; l'aglio o la cipolla (sempre tenuti in grande considerazione per i loro poteri antimalefici) *non* anneriscono a contatto con esemplari tossici, le lumache o le formiche mangiano *anche* le specie pericolose. Nessuna di queste affermazioni si basa su verità scientifiche. Un consiglio prezioso per i martiri-del-bosco è

Mushrooms: passion, enzymes and clichés

Poets describe October as a “boring” month. But as everyone knows, poets are a rather particular sort of human being. They are often sad, have the bad habit of complaining, are always ready to burst into tears and – above all – they do not have a good relationship with food. Almost as though pleasure and the delights of taste were rivals to inspiration. I am not a poet, thank God, and have a thousand reasons for losing myself in the vegetable garden and orchard, or among the stands in the market. I am vulnerable to the charms of the pear and the persimmon, the cantankerousness of prickly pears and the artfulness of medlars. I am seduced by celery, tempted by beans and leaks and peppers dazzle me. On the fishmongers' counter, I am torn between mackerel, sardines, cod and perch, just as long as it's not that insipid spongy sort which comes from Africa. Not to mention truffles. White as nuns' thighs, with a stunning perfume, but damnably expensive. Better lose yourself among the crates and baskets of mushrooms which this month, “boring” for poets but thrilling for those of us who love food, showers upon us with infinite variations on a theme. I could pretend to be an expert mycologist and talk about enormous mushrooms found in the woods at dawn, challenging the ravages of the weather and age... But actually I've rarely gathered mushrooms and always with extremely modest results. I can do without the fatigue of woods on steep slopes, I find the humidity uncomfortable, I don't trust my rudimentary knowledge of mycology and then, there's someone who does it for a job and does it much better than I do. So I buy my mushrooms, paying for the time I don't have and the fatigue saved. But my laziness doesn't mean that looking for and gathering mushrooms is not a well-deserved pleasure for millions of people every year. A couple of friends I stayed with on holiday in Alto Adige woke up every day before dawn to lose themselves in the woods, be bitten by horseflies, sweat climbing up impracticable slopes and tear their shirts and trousers on the brambles. They would return halfway through the morning with four miserable specimens of “something” undefined and unworthy which vaguely resembled a mushroom and was unfailingly left outside on the windowsill hoping the devil would take it away. Their appetite was satisfied, it goes without saying, by the results of my morning's work – enormous quantities of fresh tagliatelle pasta with porcini, bought from the village grocery. It can't be denied that even today there are those who still take the legends held to be “infallible” to distinguish a good wild mushroom from a bad one as gospel. A silver coin or spoon does not become black only when cooked with poisonous mushrooms; garlic or onion (always held in great consideration for their power to ward off evil) does not go black on contact with poisonous mushrooms and snails and ants also eat dangerous species. None of these statements is based on scientific truth. One precious piece of advice for the “martyrs of the wood” is to specialise in three or four types such as porcini, chanterelles and royal agarics. Better leave the others to the better informed mushroom hunters. Only practice, experience and an expert mycologist can ward off an after-dinner tragedy. And when a mushroom appears suspicious, the wisest thing is not to pick it, but to leave it where the good Lord put it, avoiding destroying it to prevent altering the balance of the wood. I just said that I don't pick mushrooms, but I forgot to mention that I



quello di “specializzarsi” in tre o quattro tipologie di funghi come i porcini, i cantarelli e gli ovoli. Gli altri meglio lasciarli ai cercatori più informati. Solo la pratica, l’esperienza e un esperto micologo possono scongiurare un tragico dopocena. E quando un fungo appare sospetto, il miglior consiglio e *non* raccoglierlo ma lasciarlo dove il buondio l’ha messo, evitando di distruggerlo per non alterare l’equilibrio del bosco. Dicevo poco fa che i funghi io non li raccolgo ma mi scordavo di dire che non li mangio. Non più, da quando scoprii di essere stato colpito – dopo trent’anni passati a pascermi di funghi preparati in tutti i modi e a ogni latitudine - da un improvviso deficit dell’enzima *trihalasi*, una proteina che permette all’organismo umano di “smontare” e rendere digeribile il *trealosio*, uno zucchero complesso prodotto e utilizzato dai funghi come protettore strutturale. Un dramma culinario che mi tiene, da vent’anni, in perenne crisi da privazione ma che non mi impedirà, nemmeno questo ottobre, di riempirmi la cucina di funghi, la sala da pranzo di amici e le narici di profumi sublimi.

Soffrirò moltissimo, lo so, ma i miei crostoni ai finferli, il mio risotto ai porcini, le mie insalate di ovoli e tartufo, la mia zuppa di funghi con vongole e calamari, la mia parmigiana di mazze da tamburo e soprattutto il mio coniglio con le russole dorate, sono pezzi di vita e di storia personale di cui non so fare a meno. Me li devo. Girerò i mercati di Roma, dell’Umbria e della Toscana per procacciarmi i funghi più degni, che preparerò in scontrosa solitudine limitandomi a gustarli solo col naso e con l’occhio. Li palperò con voluttà, li fiuterò con libidine e li affetterò con passione. Li guarderò struggersi di felicità nell’olio del Garda o in quello di Cartoceto, e mi commuoverò di gioia fissandoli mentre si fondono assieme alle carni e alle verdure formando guazzetti densi e corposi color dell’oro. Mi basta. Deve bastarmi, vita ingrata! Vabbene, asciugo la lacrima e smetto di atteggiarmi a poeta sfigato e lagnoso. Per un risultato perfetto, tutti i funghi vanno cucinati entro poche ore dalla raccolta. Al limite, per un giorno, massimo due, è possibile lasciarli in frigo, nella parte bassa, dentro un sacchetto di carta o un involto di canapa: nelle buste di plastica sarebbero aggrediti dalle muffe entro un paio d’ore. Dura a morire la credenza che vuole che i funghi non vadano lavati ma solo raschiati. Purtroppo per chi

don’t eat them either. Not any longer, not since after thirty years spent eating mushrooms prepared in every way and in every place I discovered from one day to the next that I was affected by a sudden deficit of the enzyme trehalase, a protein which enables the human body to “break down” trehalose, a complex sugar produced and used by fungi as a structural protector, and make it digestible.

A culinary drama which even now twenty years later keeps me in a perpetual crisis of abstinence but which does not prevent me (and this October is no exception) from filling my kitchen with mushrooms, my dining room with friends and my nostrils with sublime aromas. I will suffer greatly, I know, but my toast with chanterelles, risotto with porcini, salads with royal agarics and truffles, mushroom soup with clams and squid, parmigiana with parasol mushrooms and above all my rabbit with golden russulas are fragments of my life and my personal history which I cannot do without. I owe it to them. I will go round the markets of Rome, Umbria and Tuscany hunting out the worthiest mushrooms which I will prepare in cantankerous solitude, limiting myself to tasting them with my nose and eyes only. I will handle them voluptuously, smell them lustfully and slice them passionately. I will watch them melt happily in olive oil from Garda or Cartoceto and I will be moved with joy staring at them while they dissolve together with the meat and vegetables to form thick full-bodied golden stews. It’s enough for me. It has to be, thankless existence! OK, I will dry my eyes and stop posing as a poor whining poet. For a perfect result, all mushrooms must be cooked a few hours after being gathered. At most, they can be kept in the bottom of the refrigerator in a paper bag or wrapped in sacking for a day, two at most. In a plastic bag they would go mouldy within a couple of hours. There is a persistent belief that mushrooms should not be washed but just scraped. Unfortunately for those who believe this nonsense, it has been scientifically proved that the structure of the mushroom does not absorb even a minimum of water and does not

therefore lose either taste or nourishment. A few minutes soaking in cold water followed by rinsing under running water prevents annoying parasitosis, particularly if the mushrooms come from areas grazed by wild boar or deer. All mushrooms are delicate sensitive creatures. They are intolerant of highly flavoured sauces and disdain the proximity of onions which ruin their taste and aroma. Porcini, royal agarics, chanterelles and honey fungi are best cooked with garlic and parsley in an earthenware pot with a lid. In its gentle heat, the mushrooms will slowly release the liquid in which they will cook. This cooking method is perfect for chanterelles, honey fungi, porcini and horns of plenty. The mushrooms should be





Cuociriso SR-UH36N,
Panasonic

crede a questa baggianata è scientificamente dimostrato che la struttura del fungo non riesce ad assorbire la minima quantità d'acqua e quindi non perde né gusto né nutrienti. Qualche minuto d'ammollo in acqua fresca e un dolce risciacquo in acqua corrente può scongiurare noiose parassitosi, soprattutto se i funghi provengono da aree in cui pascolano cinghiali o cervi.

Tutti i funghi sono creature delicate e sensibili; mal sopportano i condimenti importanti e rifiutano con sdegno la vicinanza con la cipolla che ne guasta il gusto e l'aroma. Per trifolare porcini, ovoli, galletti e chiodini è opportuno scegliere tegami di cocco con coperchio, al cui "calor dolce" i funghi esalano lentamente l'umidità dentro la quale si cuoceranno. La trifolatura è indicata per finferli, chiodini, porcini, trombette (*craterellus*). Dovrebbe essere eseguita con esemplari freschi, sodi e profumati, affettati a spessore di 3 millimetri. Nel tegame far scaldare poco olio extravergine, dar colore (non bruciare!) all'immane spicchio d'aglio schiacciato, adagiare i funghi e lasciarli cuocere sotto coperchio nella loro acqua a fuoco basso. Ultimare con un trito di prezzemolo a fuoco spento. Per le specie con carni viscidose o spugnose, i lattarini e le russule, è indicata la frittura veloce in olio (sempre extravergine) a temperatura superiore ai 170°. La cottura alla griglia è ideale per i funghi più carnosi e profumati (porcini, ovoli, mazze da tamburo).

Meglio evitare le cotture veloci e superficiali che possono carbonizzare le superfici rendendole tossiche e aumentare la già difficile digeribilità dei funghi. Brace non altissima e qualche incisione in più punti consentono al calore di penetrare all'interno ed evitano al fungo di trasformarsi in un mattone digestivo.

Concludo con una nota enologica. I funghi non vanno molto d'accordo con i vini rossi "di corpo" né con quelli con tendenza troppo acida. Si valorizzano invece con i vini bianchi morbidi, maturi, che profumano di frutta. Gli Chardonnay e i Pinot Bianchi ne esaltano la delicata fragranza. Anche i vini rosati fruttati e delicati possono essere abbinati a salse di funghi come nel caso di una pasta con porcini. L'abbinamento "giusto" – ma la prima regola da rispettare è il gusto personale – è quello che mette assieme cibo e vino con la stessa intensità sia in bocca che al naso: più la pietanza (fungo+condimento) è ricca di profumo-aroma più richiede di essere abbinata a un vino di pari importanza.



fresh, firm, fragrant and cut in 3 mm slices. Heat a little extra virgin olive oil in the pot, lightly brown (without burning!) the essential crushed clove of garlic, add the mushrooms, cover the pot and cook in their own liquid over a low heat. Remove from the heat and finish with chopped parsley. The best way to cook species with slippery or spongy flesh such as milk caps and russulas is by frying rapidly in extra virgin olive oil at a temperature of more than 170°C. Grilling is ideal for fleshy highly fragrant mushrooms (porcini, royal agarics and parasol mushrooms). Quick superficial cooking is best avoided as it could carbonise the surface, making the mushrooms toxic and even more indigestible. Not excessively hot charcoal and a few cuts at a number of points enable the heat to penetrate to the inside and avoid the mushroom from becoming an indigestible brick. I will end on an oenological note. Mushrooms do not get on well with either full-bodied or excessively acid red wines. Soft, mature, fruity white wines show them off to best advantage. Chardonnay and Pinot Bianchi bring out the delicate fragrance. Fruity delicate rosé wines go well with mushroom sauces, such as pasta with porcini. The "right" combination – but the first rule to be respected is personal taste – is one in which the food and wine have the same intensity, both in the mouth and the nose. The stronger the scent and aroma of the dish (mushroom+sauce), the more important should be the wine.





Quattro capolavori... e un intruso

Cantarelli (Finferli, Galette, Gallinacci, Giallini): Il sapore è tenue di muschio e piacevole. Li uso nei risotti, nelle zuppe e con la carne in umido. Perfetti anche con il pesce.

Chiodini (Famigliole): Non sono molto saporiti e per questo li uso soprattutto nelle cotture in umido o li metto sott'olio. Trifolati a fiamma bassa con olio, aglio, pepe e una spruzzata di vino bianco sono un ottimo companatico della polenta fresca o abbrustolita.

Porcini: La mania nazionale. I migliori provengono dalle prealpi bellunesi e trentine, dall'appennino toscano-emiliano e dai contrafforti umbro-marchigiani. Quelli piccoli e compatti si prestano al consumo crudo a lamelle e alla conservazione sott'olio. Le cappelle si esaltano con la cottura alla griglia. A mio avviso è il miglior fungo da risotto e il più adatto all'essiccazione (tagliati a lamelle e lasciati al sole e al vento su taglieri di legno o in forno a 80°C per 6-8 ore).

Ovoli (Amanita Cesarea): Non c'è storia per nessun altro fungo al mondo. Non ho mai avuto il coraggio - o forse il tempo - di cuocerli. Scelgo gli esemplari più giovani, li affetto a lamelle sottili su un piatto ovale, passo sopra il miglior olio di oliva che offre il mercato, sale e pepe bianco appena macinato. Completo con un diluvio di grana padano a lamelle oppure, se sono in vena di peccati "gravi", una più modesta pioggia di tartufo bianco.

Champignon: ...non mi piacciono neanche alla vista, bianchicci come le piastrelle di un obitorio e profumati di fango indurito! Sono un insulto al palato, non sanno di nulla e discreditano il ristoratore che li spaccia per "funghi-veri" nei risotti o con le carni.

Four masterpieces and an intruder

Chanterelles Pleasant, subtle, mossy flavour. I use them in risottos, soups and with meat stews. Also perfect with fish.

Honey fungi: They are not very tasty and I therefore use them mainly in stews or preserved in oil. Cooked over a low heat with oil, garlic and pepper and a dash of white wine, they are excellent with fresh or toasted polenta.

Porcini: The national mania. The best are from the Belluno and Trentino Prealps, the Tuscan and Emilian Apennines and the hills of Umbria and the Marches. Small firm ones can be eaten raw in slivers and preserved in oil. Grilling brings out the best of the caps. In my opinion, the best mushroom for risottos and the most suitable for drying (cut in slivers and left in the sun and wind on slabs of wood or in the oven at 80°C for 6-8 hours).

Royal agaric: It's the absolute tops. I have never had the courage - or perhaps the time - to cook them. I choose the youngest, cut them into thin slivers on an oval plate, flavour them with the best olive oil available, salt and freshly ground white pepper.

I top this with abundant slivers of Grana Padano cheese or, if I am in the mood for "serious" sins, a more modest shower of white truffles.

Champignons: I don't even like the look of them, whitish like the tiles of a morgue and smelling of hardened mud! They are an insult to the palate, don't taste of anything and discredit the restaurateur who palms them off as "real mushrooms" in risottos or with meat.

