

Funghi, cibo degli Dei e preziosi regali d'autunno

I FUNGHI sono tra i prodotti più 'strani' della natura, per gli antichi Greci né animali, né vegetali, comunque 'cibo degli dei'. Pur essendo classificati nel regno vegetale, i funghi non possiedono clorofilla e quindi non sono in grado di sintetizzare il materiale organico di cui necessitano a partire dall'anidride carbonica, acqua e luce solare. Vivono in simbiosi con altre specie vegetali o si comportano come saprofiti, sfruttando le sostanze nutritive provenienti dalla decomposizione di organismi vegetali o animali, oppure vivono come parassiti.

SONO particolari anche dal punto di vista nutritivo, si sono conquistati l'appellativo di 'carne dei poveri' o 'cibo delle streghe', infatti oltre alle specie mangerecce ne esistono alcune allucinogene o tossiche. Alla famiglia delle Amanite, ad esempio, appartengono sia l'ovulo buono Amanita cesarea, la mortale Amanita phalloides, e l'Amanita muscaria, il fungo delle fiabe, allucinogeno utilizzato dagli sciamani siberiani per i riti religiosi. I funghi mangerecci non hanno grandi proprietà nutritive, in quanto pur contenendo discrete quantità di proteine queste non vengono assimilate dal nostro organismo. Sono poveri di grassi e di carboidrati, forniscono quin-

di modeste quantità di calorie, sono però una buona fonte di fibre e soprattutto di vitamina D, rara nel mondo vegetale, molto importante per l'assorbimento del calcio e nella formazione delle ossa. L'uso culinario dei funghi si perde nella notte dei tempi, molto apprezzati dai romani a cui si deve ad esempio il nome dell'Amanita cesarea di cui Cesare era ghiotto, al punto di mandare squadre di cercatori per la raccolta anche durante le sue battaglie. Due splendidi porcini sono dipinti in un affresco all'ingresso della

cucina nella casa del Fauno di Pompei. L'autunno è un'ottima stagione per la raccolta dei funghi ed è anche il periodo ideale per una raffinata e gustosa zuppa con funghi porcini. Fate stufare uno spicchio d'aglio con un filo d'olio extra vergine di oliva e brodo vegetale, quindi unite circa mezzo chilo di funghi ben puliti e lasciateli insaporire, cospargeteli di farina e bagnateli con il brodo vegetale. Fate cuocere la zuppa per circa un quarto d'ora. Quindi unite un tuorlo d'uovo precedentemente sbattuto con la panna, mescolate il tutto aggiungendo il prezzemolo tritato. Servite con il parmigiano reggiano grattugiato e fette di pane tostato strofinato con aglio.

A cura del Centro Divulgazione Agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i prodotti del venerdì (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

CAVOLI CAPPUCCI
1.00/1.20

FINOCCHI 1.40/1.60

MELANZANE 1,30/1,50

PATATE 0,80/1,00

SCAROLE 1.70/1,90

ZUCCHINE 1,50/1,70

CACHI pezz. media
1.40/1.60

MELE GOLDEN EMILIA
cal. 70-75 0.90/1.00

PERE ABATE FETEL

pezz. 70-75 1,80/2,00

SUSINE ANGELENO
1,30/1,50

UVA ITALIA 1,60/1,70

Funghi, cibo degli Dei e preziosi regali d'autunno

Conoscete il vostro territorio? Scopri le opportunità del territorio.

Uva Meritana
Miele Golden € 0,85 al kg
Pere Abate Fetel € 0,90 al kg
Susine Angeleno € 0,75 al kg

Offerta speciale di prodotti agricoli e ortofrutta.

Conoscete il vostro territorio? Scopri le opportunità del territorio.

Offerta speciale di prodotti agricoli e ortofrutta.

