

MSN.COM

13 novembre 2018

<https://www.msn.com/it-it/lifestyle/notizie/dallantipasto-al-dessert-un-menu-a-tutto-fungo-per-esaltare-lautunno/ar-BBPEyoA>

Dall'antipasto al dessert, un menu a tutto fungo per esaltare l'autunno



© Fornito da La Repubblica

Grigliati, gratinati, trifolati, cotti in umido o sottolio: i funghi sono per gli chef più rinomati, l'ingrediente ideale di ogni piatto della stagione grazie alla loro capacità di adattarsi a diversi coprotagonisti nel piatto. Porcini, chiodini, ovoli, champignon, pioppini e mazze di tamburo sono solo alcune varietà che consentono di assaporare l'autunno in tavola. Anche crudi, con un filo d'olio e limone, o cotti nei modi più semplici, magari

trifolati con aglio e prezzemolo o alla pizzaiola, o solo grigliati, sono perfetti per caratterizzare un piatto, che sia un antipasto, un primo o un secondo. In abbinamento alle carni e al pesce, ne esaltano il gusto senza dimenticare l'aspetto salutare, poiché è un alimento ricco di proteine, fibre e minerali e povero di zucchero e a grassi zero.

Dalle Alpi agli Appennini, li si trovano in grande quantità e varietà. Già seimila anni fa, erano amati dagli **egiziani**, considerati piante dell'immortalità e cibo da riservare al Faraone. E avevano grande fortuna sia sulle tavole degli **antichi greci**, che credevano crescessero dove Zeus scagliava i propri fulmini, sia tra i popoli celti, che pensavano che i cerchi di funghi che a volte crescono spontaneamente nei prati fossero dovuti alle fate. E se **Ippocrate** ne sconsigliava il consumo, ritenendo troppo pericoloso rischiare di ingerire funghi velenosi, fu Teofrasto circa 300 anni dopo a cercare di classificarli per primo, dividendoli per forma e cercando di chiarirne la commestibilità. Fatto importante, perché erano considerati "la carne dei poveri", sostitutiva di quella vera, spesso inaccessibile ai più.



MSN.COM

13 novembre 2018

<https://www.msn.com/it-it/lifestyle/notizie/dallantipasto-al-dessert-un-menu-a-tutto-fungo-per-esaltare-lautunno/ar-BBPEyoA>



Dal punto di vista nutrizionale, sono ricchi di sali minerali e vitamine. In particolare vitamina A (*Cantharellus cibarius* – *Amanita caesarea*), vitamina C (*Fistulina epatica*), vitamine B, D, PP e K in diverse specie. Ottima fonte di fibre, non contengono colesterolo e sono capaci di ridurre i cosiddetti grassi cattivi. I funghi sono anche ritenuti da secoli come un vero e proprio antibiotico naturale, tanto che i nostri nonni non ne facevano mai a meno, durante il cambio di stagione per proteggersi dai malanni di stagione.

Quanto siano amati emerge da un'analisi del *Polli Cooking Lab*, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli, attraverso un monitoraggio web su testate, blog e community di lifestyle e sulle pagine dei cuochi della penisola. Ma in cucina, come diventano i protagonisti di menu gourmet?



MSN.COM

13 novembre 2018

<https://www.msn.com/it-it/lifestyle/notizie/dallantipasto-al-dessert-un-menu-a-tutto-fungo-per-esaltare-lautunno/ar-BBPEyoA>



Secondo lo chef stellato **Andrea Larossa**, dell'omonimo ristorante sulle colline di Alba, patria del porcino, il fungo si trasforma in un antipasto dai sapori decisi ma armonici. Il suo gnocco fritto ripieno di funghi, crema autunnale e finferli, vede protagonisti i porcini, che vengono mondati e tagliati a lamelle sottili. Vanno poi passati in una casseruola insieme a

olio e aglio e bagnati con vino bianco. Una volta cotti, vanno frullati fino a renderli una crema liscia e con l'aiuto di uno stampo a sfera di 2 cm formare delle palline e far congelare in abbattitore. Lo gnocco fritto va accompagnato da due diverse creme; una di sedano rapa e una di castagne. Ad arricchire la ricetta, un gel di mela Granny Smith. Poi una piovra di finferli, fatti soffriggere con olio, burro e timo.

MSN.COM

13 novembre 2018

<https://www.msn.com/it-it/lifestyle/notizie/dallantipasto-al-dessert-un-menu-a-tutto-fungo-per-esaltare-lautunno/ar-BBPEyoA>



Lo chef **Marco Pirino**, del Beach Club & Restaurant del Grand Hotel a Porto Cervo, interpreta il sapore dell'autunno con un involtino di pasta sfoglia con all'interno cardoncelli e champignon, melanzana e prosciutto cotto. Anche in questo caso la preparazione dei funghi è in padella con un filo d'olio, mentre i cardoncelli vanno infarinati e fritti. Con una parte di quelli rimasti è anche possibile creare una crema con cui rendere più vellutato l'involtino.



MSN.COM

13 novembre 2018

<https://www.msn.com/it-it/lifestyle/notizie/dallantipasto-al-dessert-un-menu-a-tutto-fungo-per-esaltare-lautunno/ar-BBPEyoA>

Non può mancare il classico piatto che incorona il fungo come re dell'autunno: il risotto con i porcini che, nella versione di **Diego Gaudio**, chef del ristorante Gaudio vicino a Brescia, è preparato con Carnaroli e pecorino stagionato nel fieno e polline. Il fungo diventa una morbida crema con cui mantecare il riso.



I funghi si sposano bene anche con i secondi di pesce.

In Sicilia **Pietro D'Agostino**, chef stellato de "La Capinera" di Taormina, propone infatti una triglia, resa croccante, con patate, broccoletti e ovviamente funghi. La preparazione richiede di filettare le triglie, soffriggere la cipolla e rosolare i funghi. A parte si fanno cuocere le patate e per poi passarle con il passa tutto, incorporarle ai funghi, aggiungere il parmigiano, gli aromi e aggiustare di sale e pepe. Le triglie vanno poi avvolte con il lardo e passate nel pane e poi in padella, per poi essere finite in forno e servite con la crema di broccoli.

MSN.COM

13 novembre 2018

<https://www.msn.com/it-it/lifestyle/notizie/dallantipasto-al-dessert-un-menu-a-tutto-fungo-per-esaltare-lautunno/ar-BBPEyoA>



Tano Simonato, chef stellato del ristorante Tano Passami l'Olio di Milano punta invece su un mix tra dolce e salato con dei funghi porcini caramellati al forno. Per prepararli bisogna pulire bene i porcini, tagliarli a fette con spessore 1 cm e $\frac{1}{2}$, cospargere dell'olio extravergine e coprirli di zucchero e sale. Quindi metterli in forno a 250° per 7-8 minuti e posarli nel piatto di portata e coprire con lardo d'oca affumicato o lardo bianco con brunoise di speck, aggiungere l'aceto balsamico e infine coprire di lamelle di tartufo nero.



MSN.COM

13 novembre 2018

<https://www.msn.com/it-it/lifestyle/notizie/dallantipasto-al-dessert-un-menu-a-tutto-fungo-per-esaltare-lautunno/ar-BBPEyoA>

Funghi dall'inizio alla fine, per un menu completo che termina con un dolce a base di Mousse al gianduia, polenta, porcini e cremoso al parmigiano. A firmare il dessert è il giovane chef stellato **Damiano Nigro**, del ristorante cuneese Villa d'Amelia. Il fungo affonda in una crema di polenta e di formaggio, rese ancora più invitanti da una mousse al cioccolato, da un croccante al caramello e da un terriccio alle mandorle. I porcini vengono affettati crudi alla mandolina, con zucchero a velo e polvere di porcini secchi tritati sopra accompagnati da rucola e aceto balsamico.

