



di Angelo Bianco *

DALLA MAGIA DEL BOSCO ALL'INCANTESIMO NEL PIATTO

Casè di mille folletti, piccoli e pafuti, trasmettono un senso di tenerezza con le loro forme aggraziate e la delicatezza al tatto. Stipati, a gruppi, come tante famigliole di genitori attorniate da miriadi di bambini di età diverse, si incontrano distesi sui prati erbosi all'ombra di verdeggianti fronde come a consumare un ideale pic-nic. Tutt'intorno l'idillio di un'aria limpida ricamata dal volteggiare di mille cinguettii, di propaggini arboree ancora rigogliose scompigliate da folate di brezza mattutina, mentre sulle prime foglie ingiallite, distesi ai piedi di alberi dagli alti fusti, i mille riverberi dai raggi di un sole non più infuocato, spezzano l'ombra. Improvviso il terrore. In lontananza si ode avvicinarsi il vocio sgraziato dei cercatori di funghi. Nel bosco è un fuggi-fuggi generale che condanna solo chi per forza di cose è ancorato al suolo. Frotte di folletti riescono a mettersi in salvo cavalcando variopinte farfalle e supersonici pettirossi. Le lepri con i leprotti scompaiono nelle tane scavate sotto gli alberi. Gli scoiattoli fanno capolino dai tronchi cavi timorosi per le loro credenze colme di noci e bacche. Intanto in basso si consuma il dramma. Impietosa la mano aperta si allunga a ghermire i terrorizzati funghetti ed uno ad uno li cattura strappandoli al suolo natio. Così, nelle affollate ceste, si ritrovano amici vecchi e nuovi, vicini di casa o per meglio dire di albero: la famiglia Olmo, Pioppo, Tiglio e così via. Il comune destino mitiga in parte la tristezza della prigionia. Ma giunti a destinazione improvvisa la coscienza che non si è alla fine, ma di fronte a una rinascita. E così divenire condimento per le pappardelle o contorno per carni o selvaggina o antipasto sott'olio, lascia nella mente oltre che nella pancia di chi ha rapito, la memoria della propria bontà.

Offerta spontanea di Madre Natura, i funghi erano apprezzati già nell'antica Roma, prova ne sia che la varietà emblematicamente chiamata Amanita

cesarea (ovolo) era denominata "cibo degli Dei".

I funghi, necessitando del particolare cocktail di sole, pioggia e notti non troppo rigide, proprio dei mesi di settembre e ottobre, rimangono, almeno nell'area mediterranea, il piatto peculiare dell'inizio di autunno. E' importante mangiarli ben cotti, sia perché crudi sono scarsamente digeribili, sia perché alcuni contengono tossine termolabili che si diradano con la cottura.



Virtù nutrizionali:

1) la consistente ricchezza di fibre, paragonabile a quella di altri vegetali (frutta e verdura) apprezzati per questa peculiarità. La micocellulosa è una fibra insolubile, ovvero una sostanza che non viene né digerita né assorbita dall'organismo: aiuta a fare massa e facilita il transito intestinale diminuendo la stipsi.

2) il buon contenuto di potassio e di vitamina PP (nicotinamide o niacina) indispensabile per la formazione dei globuli rossi, per la funzionalità della cute, dell'esofago e del sistema nervoso. Essa è presente nei funghi in quantità tale da farli diventare l'alimento più ricco di questa vitamina.

3) tra i vantaggi anche il discreto contenuto di proteine rispetto agli altri ortaggi, senza il pericolo di grassi aggiuntivi, come si verifica con le proteine di origine animale, considerato comunque che in un regime ipocalorico

la quota proteica deve sempre figurare.

4) lo scarso contributo calorico, pari a quello che danno molta verdura e la frutta più leggera (22 cal/etto per i porcini): questi preziosi frutti della terra poveri di calorie sono il cibo ideale per chi sta a dieta, a patto di usare parsimonia con i condimenti. E' da ricordare che i funghi secchi hanno un numero maggiore di calorie rispetto ai freschi.

Via libera dunque ai contorni di funghi, purché funghi garantiti dai controllori ufficiali. Ma anche i funghi sicuramente commestibili vanno consumati con qualche riserbo, non più di 2-3 volte la settimana. Intanto perché la presenza di fibra, di per sé positiva, può divenire un problema e procurare difficoltà all'apparato gastrointestinale se l'ingestione è smisurata. Poi perché contengono una cospicua "dote" di nichel e cadmio, sostanze i cui livelli nell'organismo dovrebbero mantenersi costantemente bassi: questi minerali oltretutto sono presenti in questi vegetali in quote variabili e imprevedibili, perché legate alle condizioni ambientali (inquinamento compreso) in cui crescono. Tali accorgimenti vanno indirizzati soltanto ai ghiotti di funghi, considerando che in genere nelle ricette i funghi sono presenti in quota minoritaria. □

Atteso incontro

*L'alba, leggera come un'anima che vola
porta un muto scintillio di raggi
e meraviglia...*

*il viale ancora inghirlandato d'acqua
si sveglia tra tiepidi veli nuotanti.*

*La carezza del sole
scalda il cuore segreto delle piante
e cadono le foglie rosse e gialle...*

*una ride, una danza, una vola sognante
la luce... inonda dolcemente il mattino
e il viale già di colore acceso
fiorisce quasi per festa.*

*Appena udibile nel silenzio
il fruscio delle foglie
incanta il mio passo solitario
e finalmente l'autunno
mi accoglie con un bel sorriso.*

Tole Vergoni Gaspari

* medico specialista in scienza dell'alimentazione, termalista ad Abano Terme