

I prodotti del bosco: la Fungiaia

Rossana Galletti, Presidente Accademia Italiana della Cucina,
delegazione Elba



Ogni contadino, nel versante occidentale dell'Elba aveva il suo pezzo di bosco sulle pendici del Monte Capanne, come tutti i contadini nel resto dell'isola. Era indispensabile alla sopravvivenza: pali per le vigne, legna da ardere, castagne e funghi per sfamare durante i rigidi inverni, giunchi per legare le vigne o fabbricare cesti. Quasi dimenticata la cucina povera degli abitanti che utilizzava erbe spontanee

e prodotti del bosco. L'ha riscoperta la delegazione elbana dell'Accademia Italiana della Cucina, che insieme al CAI sez. Isola d'Elba, hanno proposto un piatto dimenticato, sopravvissuto in quel di Patresi e riscoperto da Vincenzo Anselmi e Stefano Miliani, utilizzando un fungo oramai rarissimo, sopravvissuto ai cinghiali ed ai muflo-ni voraci: la Grifola frondosa detta Fungiaia. Cresce alla base di castagni e querce, si raccoglie in autunno, ed è facile riconoscerla perché la forma è particolare: ha una base coriacea ed una struttura ramificata con margini ondulati.

Il fungo presenta un carpoforo che può raggiungere un'altezza di circa mezzo metro, molto frastagliato con cappelli a forma di ventaglio o simili a creste. Il colore è compreso tra il bruno e il grigio. Il margine del cappello è molto ondulato. I pori sono bianchi e rotondi, piccoli nelle specie giovani e più grandi in quelle più mature. Il gambo è di colore bianco, molto ramificato e posto lateralmente ai cappelli. La carne è delicata, fragile, bianca con un odore molto intenso e aromatico. Il sapore è delicato ma prelibato. Può raggiungere anche il peso ragguardevole di 5 chili. Molto conosciuto anche in Cina e Giappone con il nome "maitake", ha molte proprietà curative. Contiene importanti sostanze nutritive quali potassio, calcio, magnesio, vitamina B2, D2 e PP, amminoacidi e fibre, oltre a una certa dose di beta-glucani, composti che stimolano il sistema immunitario e controllano l'assorbimento di zuccheri e livelli di colesterolo nel sangue.

Un piatto davvero speciale che parla di altri tempi per chi vorrà esplorare quest'Isola meravigliosa in ogni stagione e piena di "gustose" sorprese.

WOODLAND PRODUCTS:

In the west of the Island, every farmer used to have his piece of woodland on the slopes of Mount Capanne. He needed it for survival: poles for the vines, firewood, chestnuts and mushrooms to eat during the harsh winters, rushes for tying the vines or making baskets. The simple cuisine of the islanders who used wild herbs and woodland products has been almost forgotten. It has been brought back to life by the Elban delegation of the Italian Academy of Cuisine that, together with the CAI section Island of Elba, have proposed a forgotten dish that had survived in Patresi and was retrieved by Vincenzo Anselmi and Stefano Miliani. It uses a very rare mushroom that has survived greedy wild boar and mouflons: the grifola frondosa called Fungiaia. It grows at the base of chestnut and oak trees and is harvested in the autumn. The pulp is delicate, fragile, white with a very intense, aromatic smell. The taste is delicate but delicious. It can weigh up to 5 kilos. It contains important nutrients such as potassium, calcium, magnesium, vitamin B2, D2 and PP, amino acids and fibres and it activates the immune system. This is a really special dish that speaks of bygone times for those who want to explore this wonderful island in every season, full of 'tasty' surprises.



in alto: foto ©GrazianoRinaldi.
Al centro foto ©PaoloCalcara
A destra foto ©PatriziaLupi



LA RICETTA

Si separano le parti frastagliate tenere dalla base callosa. Si scottano per 10 minuti in acqua bollente con poco aceto e sale. Si prepara nel frattempo un soffritto di aglio, cipolla e olio, si aggiunge peperoncino a piacere, quindi si unisce la Grifola e si fa rosolare per 10 minuti, quindi si aggiunge la salsa di pomodoro, un cucchiaino di concentrato e un mestolo di acqua bollente. Si copre, si riporta ad ebollizione e si aggiungono le patate a tocchi piuttosto grossi, si aggiunge un rametto di rosmarino e una foglia di alloro. Regolare di sale, e quando le patate saranno cotte è pronta da servire. E' un piatto unico, che si prepara da settembre a fine novembre.

THE RECIPE

The mushroom is cooked for 10 minutes in boiling water with a little vinegar and salt. Prepare a base of garlic, onion and oil, add chili pepper as you prefer, then gently fry the Grifola for 10 minutes, add tomato sauce and a ladle of boiling water. Cover, bring back to the boil add pieces of potato, a sprig of rosemary and a bay leaf. Check for salt and when the potatoes are cooked, it is ready to serve.