

## I funghi

I principali funghi presenti nel territorio del Comune di Cutigliano:

### Il Porcino

**Sinonimi:** Settembrino, porcino del freddo, moreccio o porcino nero, estatino.

I **porcini** sono funghi piuttosto pregiati appartenenti al genere *Boletus*. Il gambo è di colore marrone chiaro mentre la cappella è di un marrone più scuro, variabile a seconda della specie del sottobosco e del bosco di produzione. Il sapore è delicato ma intenso, con un leggero sentore di tannino, muschio e tallo dell'aglio. La polpa è soda e bianca mentre i tuboli hanno una colorazione che va dal bianco al giallo verdognolo. Le pezzature variano a seconda dello stadio di sviluppo e possono raggiungere i 25 cm. Il periodo di raccolta va **da maggio**



**all'autunno** a seconda della zona, della specie e della quota. L'habitat naturale va dal **castagneto** (da frutto e ceduo), **alle faggete**, **alle abetine** (abete bianco). I funghi porcini sono prodotti spontanei, raccolti manualmente rispettando le **norme regionali** per la raccolta. Vengono consumati freschi, essiccati o sott'olio.

La presenza di funghi porcini, come tutti gli altri prodotti spontanei del sottobosco, è difficilmente quantificabile anche perchè tutti i raccoglitori custodiscono gelosamente qualsiasi dato in proposito.

La Toscana ed in particolare **la Montagna Pistoiese**, è comunque una regione che per conformazione e per clima si presta alla crescita di questi frutti, tanto che ve ne è una quantità pari ad un quinto di tutta la produzione nazionale.

La particolarità della nascita spontanea del fungo porcino sta nelle condizioni pedoclimatiche ideali che molto spesso si trovano sulla Montagna Pistoiese. Il **clima**, il terreno, l'altitudine influiscono sia sulla qualità del prodotto il cui aroma ricorda quello del sottobosco, sia sulla quantità, dal momento che stagioni poco umide e poco piovose ne comportano una minore presenza.

Per quanto riguarda i **funghi secchi**, la particolarità del gusto è sicuramente in parte attribuibile alla procedura di essiccazione compiuta in maniera naturale (al sole), su graticci che vengono spostati ogni qual volta si trovano all'ombra; questa tecnica preserva maggiormente il gusto del prodotto. I porcini vengono consumati con molti abbinamenti: sia con i primi piatti, sia come accompagnamento di secondi piatti, sia sott'olio come antipasti.

### Il Dormiente

**Sinonimi** : Dormiglione, marzuolo

Il **dormiente della Montagna Pistoiese** (*Hygrophorus marzuolus*), è un fungo conosciuto anche con gli appellativi di "dormiglione" o "marzuolo"; si caratterizza per il cappello di colore variabile dal bianco grigiastro al grigio brunastro, per le lamelle che sono bianco-grigio, spaziate, di consistenza burrosa e un po' decorrenti. Il gambo, solitamente tozzo e cilindrico, ha un colore che va dal bianco al subconcolore al cappello.

La carne è bianca o grigiastra, dal **gradevole profumo** che ricorda il miele; il sapore è molto delicato. Spesso è presente con numerosi carpofori anche cespitosi e molto interrati nella lettiera delle conifere, tanto da renderne difficile l'avvistamento. Il



dormiente è una specie spontanea dalle limitate quantità di raccolta a causa della sua delimitazione distributiva.

Le caratteristiche organolettiche del fungo, come la delicatezza e il gradevole profumo della carne, sono esaltate nel **prodotto fresco**. Essendo un prodotto che cresce spontaneamente e che viene raccolto da chiunque abbia richiesto il tesserino per l'autorizzazione alla raccolta dei funghi, non esiste una rete commerciale e di distribuzione dello stesso e non è possibile quindi stimare la quantità di raccolto. Molti ristoranti o agriturismi inseriscono questo fungo nel menù come ingrediente per alcune delle portate che vengono proposte ai clienti.

### Il Galletto



**Il Galletto** (*cantharellus cibarius*) dopo i porcini, è senz'altro il fungo più conosciuto ed apprezzato, il colore giallo di ogni sua parte lo rende inconfondibile. Il cappello, carnoso e depresso-concavo al centro, con il margine molto irregolare è di colore **giallo-oro** oppure giallo-arancio.

Le lamelle sono dello stesso colore del cappello decorrenti fino al gambo che è pieno e liscio, anch'esso del colore del cappello, spesso attenuato in basso.

La carne è bianca all'interno e gialla verso l'esterno, di **sapore gradevole**, novevolmente resistente, fibrosa. Questo fungo cresce praticamente in ogni habitat dei nostri boschi e la stagione della raccolta va dalla primavera fino al tardo autunno. Il profumo inconfondibile di buono che emana, e la sua carne fibrosa e resistente anche dopo la cottura, lo rende ricercato soprattutto **per i sughi e per gli umidi**. Proprio perché fibroso non si può essiccare. Non ultima sua dote, è rarissimo trovarlo infestato da larve, ed inoltre pare sia ricco di **vitamina D**.

## Il Prugnolo

Il **prugnolo** (*tricholoma georgii*), è un buon fungo, la cui crescita però è limitata al periodo primaverile (Aprile - Maggio).

Preferisce luoghi aperti, zone erbose e ben esposte. Il cappello è molto carnoso, rotondeggiante e a forma di campana con margine involuto. La superficie è liscia e opaca ed il colore varia dal nocciola chiaro al giallo tenue. Le lamelle sono bianche e molto fitte e strette e di colore crema negli esemplari maggiori.

Il gambo è cilindrico e robusto, quasi con colore al cappello, la carne bianca emana un odore gradevole di **farina fresca**.

Questo **fungo primaverile** trova l'habitat ideale per la crescita ai margini dei boschi e nei prati adiacenti, disponendosi o a cerchi (circoli delle streghe) o a zig-zag (fungo della saetta). E' fortemente abitudinario : se l'habitat non viene sciupato, di anno in anno lo ritroviamo negli stessi luoghi. L'odore di buono che emana, simile a quello di farina appena macinata, è la caratteristica fondamentale che lo rende ricercato da tutti gli intenditori.



## Alcuni consigli per una tranquilla escursione per funghi

Sembra impossibile ma la maggior parte degli incidenti di montagna accadono su percorsi non difficili o su semplici sentieri causati dall'imprudenza e dall'impreparazione. Spesso chi si avvicina alla montagna è "invaso" dalla Rambite acuta, cerca in una semplice escursione l'avventura temeraria dimenticando le più elementari norme di sicurezza. Ci sono regole fondamentali da rispettare ogni volta che affronti la montagna anche se per brevi escursioni in monti e sentieri relativamente "facili". Osserva queste poche norme, qui di seguito trascritte, per affrontare sereno e tranquillo un'escursione senza brutte sorprese.

### Trekking a funghi : 10 regole da rispettare.

**1°** Conoscere la montagna che si va ad affrontare : **la cartina topografica** dei sentieri e dei rifugi è il più valido aiuto per il calcolo del percorso e dei dislivelli da intraprendere. Almeno le gite di un certo impegno andrebbero sempre studiate sulla carta prima di essere intraprese, e, comunque anche nei restanti casi di gite meno impegnative, la carta può "suggerire" percorsi e tempi di percorrenza ottimizzati per le nostre prestazioni.

**2°** Un buon escursionista sa scegliere percorsi e gite adatte alle proprie possibilità ; sapere di poter superare agevolmente il dislivello che ci si prepone di affrontare rende più tranquilla la gita. **Conoscere il limite delle proprie forze** e scegliere percorsi che consentano di conservare sempre un adeguato margine di energia è garanzia di sicurezza per noi e per i compagni di escursione.

**3°** Consulta i bollettini metereologici che informano il più dettagliatamente possibile sulla situazione climatica locale che interessa la gita da intraprendere. **La previsione del tempo**, in vista di un'escursione a funghi in montagna, è fondamentale : ti permette di scegliere l'abbigliamento idoneo o in previsione di forti temporali di rimandare la gita a tempi migliori. Rimanere coinvolti in tempeste accompagnate da fulmini e nebbie improvvise vuol dire mettere a rischio la vita stessa.

**4°** Se è una discreta escursione preparati **due cambi di abbigliamento** : una di riserva da tenere in macchina al ritorno ed una da indossare in gita che tenga presente il principio della "cipolla", ovvero degli strati sovrapposti. E' meglio infatti ricorrere a più capi di vestiario sottili e leggeri indossati gli uni su gli altri piuttosto che ad uno solo e

pesante : in questo modo potremo adeguare il grado di copertura alle diverse condizioni climatiche e di proteggere il nostro corpo a misura della necessità, sia essa sudorazione, freddo, vento o pioggia.

5° Usa sempre **calzature da montagna** : una buona scarpa da trekking evita cadute e slogature alle caviglie; quelle in gore-tex garantiscono un'ottima traspirazione ed impermeabilizzazione anche in caso di pioggia. Non dimenticarti berretto, coltello multiuso, **un buon k-way** o una mantella, ed il tuo amico più prezioso su cui fare affidamento nei punti peggiori della gita : **il bastone** !

6° Scegli **un panierino di vimini** per riporre i funghi ; la Legge Regionale che regola la raccolta dei funghi vieta riporre i funghi in sacchetti di nylon durante la loro ricerca nel bosco : il nylon impedisce la diffusione delle spore. Basta una cinghia da pantaloni per portarlo a tracolla e non sentirne il peso.

7° A spalle invece riponiti **uno zaino** non relativamente grande, adatto cioè a contenere tutto quanto ti può essere utile, dai cibi alle bevande che vorrai portarti a seconda della durata dell'escursione, ai generi di pronto soccorso e di varia utilità. Senza rendere lo zaino troppo pesante, possiamo tenerci queste cose:

- nelle tasche esterne di pronto uso, la borraccia, la colazione, la cartina dei sentieri e rifugi, ;
- nelle tasche interne, in caso di gita impegnativa la seconda colazione, la mantella impermeabile, due sacchetti di nylon da utilizzare anche ai piedi in caso di guado, un rotolo di nylon grosso intrecciato, rinvolti in un sacchetto, un accendino e 4 zolle di diavolina, una borsa a rete ripiegabile (tante le volte il panierino non bastasse !!) qualche foglio di carta da cucina, ed infine, una borsetta a se stante con il necessario per il pronto soccorso;
- nel pronto soccorso c'è : cotone idrofilo - boccetta in plastica con disinfettante - cerotti - bende - garza idrofila per fasciatura - succhia veleno con vari adattatori - forbici - taglierina - lacci e cotone emostatico - antidolorifico - cerotto a nastro - boccetta in plastica con alcool.

8° **In caso di incidente di un certa gravità** contattate il C.N.S.A.S. ( Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico ) il numero da chiamare sia per la Toscana che per l'Emilia Romagna è il **118**. Chi da l'allarme deve :

- fornire il proprio nome
- dire da dove e da quale numero di telefono chiama
- dire il numero e la posizione dei feriti
- rimanere vicino al telefono da cui ha chiamato
- fornire tutte le indicazioni utili
- rispondere con calma e senza farsi prendere dal panico alle domande poste.

9° Prima di effettuare un'escursione **lasciate detto**, almeno a casa, la meta da voi scelta o perlomeno quando siete ancora in paese, prima di addentrarvi nei boschi, dove la copertura telefonica è scarsa, **chiamate qualcuno e fate sapere dove siete** e quello che vi accingete a fare anche se con tempi approssimativi. Se tardate, appena potete, avvisate la vostra famiglia o chi sta in pensiero per voi, eviterà inutili allarmismi.

10° **Rispetta la natura** : non lasciare lungo il tracciato della tua escursione oggetti inquinanti. Il nylon delle borsine, le lattine delle bibite, le bottiglie di vetro e di plastica, le carte stagnole ed i tetra pak dei succhi di frutta, inquinano l'ambiente e sono dannosi per gli animali che vivono nel bosco. E' avvilente ritrovarsi su sentieri o percorsi che credevi di trovare immacolati nella natura, e che invece sono disseminati di rifiuti lasciati dall'inciviltà e dall'incuria dell'uomo. Se fumi, **abbi cura di spegnere bene** ogni mozzicone di sigaretta; specialmente nei mesi estivi non gettarli senza averli prima spenti. Il "tuo" bosco con il "tuo" buon posto da funghi potrebbe sparire in pochissimo tempo, e proprio tu potresti esserne l'incauto incendiario !!

## Semplice ricetta per un ottimo risotto con funghi

**Ingredienti per 4 persone:**

Riso : gr.300

Funghi porcini : gr.200

2 spicchi d'aglio

Nepitella

Un litro di brodo



Burro : gr. 50  
Olio extra vergine d'oliva  
Sale e pepe

In una pentola fate rosolare, in quattro cucchiari di olio e metà del burro, gli aglio interi e la nepitella. Prima che prendano colore unite il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Aggiungete quindi i funghi puliti e tagliati a fettine o a piccoli tocchetti. Salate e tirate su il riso con il brodo bollente. Alla fine unite il restante burro e servitelo ben cremoso, con del pepe.