

02 Ottobre 2020

La tavola d'autunno profuma di bosco e di frutti antichi

Tra funghi, cachi, zucche e marroni, ecco alcune idee per abbinare specialità e ricette di questa preziosa stagione



Tutto il sapore di stagione

Mentre i colori estivi lasciano spazio ai toni caldi dell'autunno, anche i menù si rinnovano facendosi più ricchi e saporiti. La natura in trasformazione chiede alle tavole di dedicarsi a tradizioni e spunti creativi ispirati ai **doni del bosco** che, in questa stagione, diventano protagonisti. Nella ricerca di nuovi equilibri si può dunque giocare con dosi, sapori e **ingredienti di stagione** per valorizzare nuove o antiche combinazioni sulla tavola. Ci saranno i fasti della zucca, ma anche l'energia portata da frutti come cachi, melagrane, noci da gustare con pane casereccio e formaggi della tradizione, o ancora le castagne che ispireranno magari lunghe passeggiate nei boschi per respirarne i profumi e portare a casa un poco della loro magia. Di questo incanto fanno parte anche gli indiscussi protagonisti della stagione: i **funghi**. Raccolti tra gli alberi o coltivati con cura, ecco il momento ideale per degustarli freschi, o per sperimentarli a fianco di quelli essiccati.

5 regole per raccogliere funghi? in modo ?sostenibile? [1]

Dai Porcini ai Pleurotus, passando per i Finferli, i Prataioli, gli Ovuli o i Chiodini, le varietà sono tante e ognuna racchiude il suo carattere unico da valorizzare tra i fornelli. Pensando ai **funghi Pleurotus** ? che in Veneto hanno trovato condizioni ideali anche per la coltivazione ? le ricette sono semplici ma sempre d'effetto. Per la carne compatta e le dimensioni, i Pleurotus sono infatti ottimi grigliati come contorno, oppure cotti in padella o al forno, cucinati in una frittata, impanati, o semplicemente, spolverati con olio, aglio e prezzemolo sul lato delle lamelle. Si abbinano bene anche con i sapori orientali e sono molto versatili in cucina. Ricette e abbinamenti non mancano anche per gli amatissimi **funghi Porcini**: ottimi cucinati appena colti in un piatto di tagliatelle fresche, oppure in un risotto, o in un piatto di quinoa ai funghi porcini [2]. Per esaltarne il profumo, specie nei sughi, si può anche **combinare il fresco con l'essiccato** (versione che consente di conservarlo a lungo come ingrediente). Perfetti anche trifolati o tagliati sottili in un'insalata

accanto scaglie di Parmigiano Reggiano. Già, perché i Porcini, come gli altri funghi, amano l'abbinamento con i formaggi, sia freschi che stagionati, e lo stesso vale con la sfiziosa fonduta.

Funghi porcini disidratati e sott'olio: il sapore del bosco sulla tavola [3]

In particolare, si può scegliere di abbinare ai funghi a formaggi stagionati e dal gusto lievemente piccante come il veneto **Pincion de Selva** dalla pasta compatta e non troppo granulosa. Oppure si può scegliere specialità erborinate che sappiano valorizzare i porcini, magari degustati su una bruschetta con l'aggiunta d'ingredienti di stagione come l'immane zucca, oppure gherigli di noce. A sposarsi perfettamente con l'aroma autunnale dei funghi sono anche **castagne e marroni**. Bollite, fatte arrosto o trasformate in un dolce Castagnaccio, queste specialità si possono cucinare con successo anche insieme ai funghi per diventare protagonisti di zuppe, risotti e sughi. Per una combinazione ancora più sfiziosa si può pensare agli gnocchi di patate e castagne, conditi poi con un sugo rosso a base di funghi.

Quattro modi per cuocere e gustare le castagne [4]

Protagonisti dei piatti autunnali sono anche due frutti dalla storia antica e dal fascino leggendario. Si tratta del **cachi** e della **melagrana**: entrambi ottimi come spuntino a merenda e colazione, o come ingrediente di dessert originali, come la mousse di cachi e ricotta profumata alla cannella, oppure come tocco inaspettato in un secondo a base di carne. Cachi e melagrane condividono proprietà antiossidanti, e sono ottimi anche nella preparazione di succhi e centrifughe per aggiungere colore ed energie rinnovate alle ricette autunnali.

Filetto di maiale con salsa ai cachi [5]

Links

[1] <http://territori.coop.it/sostenibilit%C3%A0/5-regole-raccogliere-funghi%E2%80%A6-mod%E2%80%9C-sostenibile%E2%80%9D>

[2] <https://www.territori.coop.it/ricette/quinoa-ai-funghi-porcini>

[3] <http://territori.coop.it/territori/funghi-porcini-disidratati-e-sott%E2%80%99-olio-il-sapore-del-bosco-sulla-tavola>

[4] <http://territori.coop.it/benessere/quattro-modi-cuocere-e-gustare-le-castagne>

[5] <http://territori.coop.it/ricette/filetto-di-maiale-con-salsa-ai-cachi>