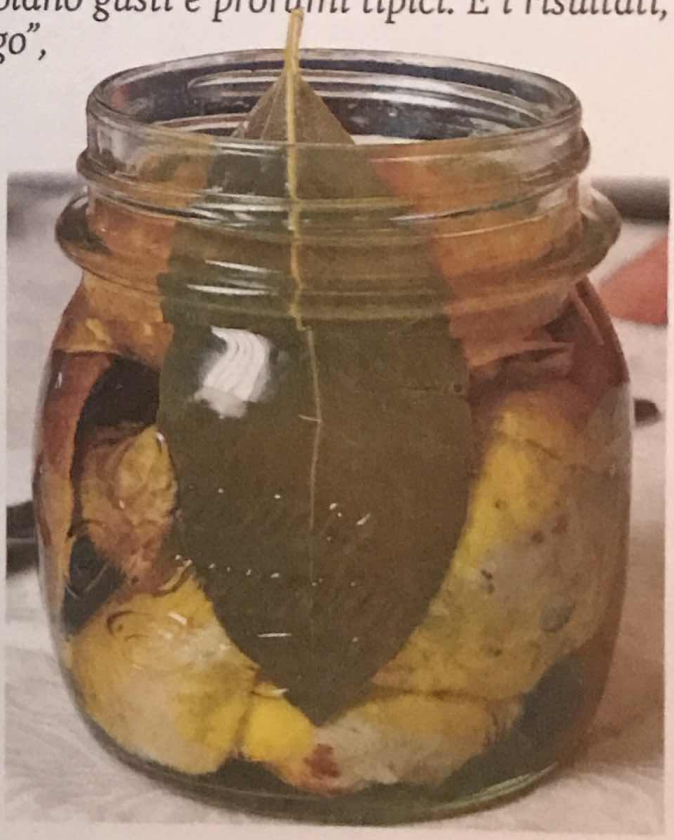
Così si fanno sott'olio

Ecco alcune preparazioni classiche che non sono solo un modo per conservare il nostro raccolto così da gustare il sapore dei funghi anche fuori stagione. I sottoli sono vere e proprie ricette nelle quali si mescolano gusti e profumi tipici. E i risultati, magari pur non avendo molto sapore "di fungo", sono sempre e comunque buonissimi.

Da agosto a tutto ottobre e, nei luoghi più caldi, persino a novembre... il momento è ideale per realizzare i sottoli. Singoli o misti, ma sempre di qualità. È anche vero che già l'estate, soprattutto con le "fungate" dei boschi d'abete, ci ha regalato tanti ottimi frutti della terra da conservare, ma è verso l'autunno che spuntano le specie "gregarie", quelle che crescono in gruppi più numerosi, come i tricolomi grigi e gli igrofori. Oltre tutto, la piovosità e le temperature più basse riducono la possibilità che i funghi siano attaccati delle larvette, regalandoci spesso carni più sode e sane anche all'interno. In ogni caso, cucinare e conservare sono due cose diverse. Nel secondo caso, dobbiamo anche essere sicuri che nulla possa rovinare il prodotto del nostro lavoro o, addirittura, possa renderlo tossico. Infatti, nel realizzare i vasetti esistono rischi legati al procedimento che conserva l'alimento all'interno: immergere i funghi nell'olio dovrebbe bastare a garantire che si conservino, dato che si va a creare un sotto vuoto. Il problema è che la carne del fungo contiene molta acqua e altre sostanze, compresi numerosi microorganismi, a creare un ambiente nel quale i processi di degradazione non si interrompono completamente, nemmeno se intorno l'aria non c'è più.



Serve davvero poco... ma buono

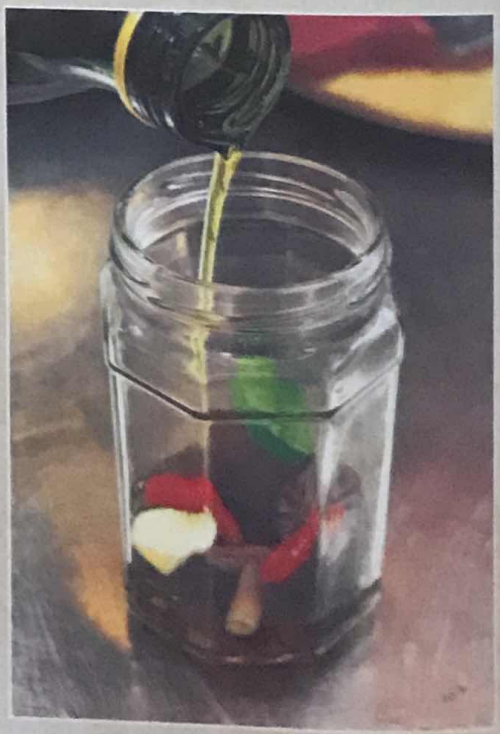
Fra gli utensili occorrono una casseruola, un colapasta, un mestolo forato (schiumarola), un paio di strofinacci e i vasetti di vetro a chiusura ermetica. Come ingredienti servono dell'olio extra vergine d'oliva, aceto di vino bianco, sale grosso, aglio, pepe nero in grani, alloro e altri aromi secondo gusto, tra cui bacche di ginepro, chiodi di garofano, cannella in stecche, cipolla, rosmarino, semi di coriandolo, semi di senape e altri anche in base alla disponibilità.

Sapori sott'olio

Uccidendo tutti i microorganismi e riducendo la quantità d'acqua è possibile ottenere una buona e più lunga conservazione, e per farlo servono due cose: il sale e la cottura. Tuttavia, se il fungo è cotto in un liquido che poi verrà eliminato, il fungo stesso tende a perdere i suoi preziosi aromi. D'altro canto, l'esperienza dimostra che il metodo di cottura che garantisce al meglio la successiva conservazione è la bollitura, quindi proprio la cottura in un liquido da eliminare in seguito. Purtroppo, anche optando per altri metodi che garantiscano un'adeguata salatura con eliminazione dell'acqua di vegetazione, la necessità di creare un ambiente acido per inibire lo sviluppo del botulino (pericolosissimo nemico numero uno!), impone che venga aggiunta una quantità notevole d'aceto. Questo è un duro colpo per gli aromi del fungo... Da qui, chi si illude di conservare il gusto originale del pregiato frutto del bosco cuocendolo poco, per prima cosa non ci riesce comunque, perché basta un minuto di cottura in liquido acidulato per disperdere gli aromi, e in seguito rischia di far andare a male il prodotto. Detto questo, è impossibile ricercare strane operazioni... Quando si gusta un fungo sott'olio può piacere anche se non possiede il suo profumo originale, l'importante, però, è riuscire a conservarlo e cercare di dargli il gusto più equilibrato possibile usando una ricetta più adatta.

Olio: meglio se "nuovo", purché sia extra vergine

La durata della conserva e la bontà del prodotto sono determinati dalla qualità dell'olio che si utilizza. L'unico a contenere precisi ossidanti che facilitano la conservazione è il famoso extra vergine d'oliva e, ovviamente, fra i tanti è meglio utilizzare un prodotto italiano al 100 per cento che dovrebbe essere sicuro e di alta qualità. Per i funghi raccolti dalla metà di ottobre in avanti conviene usare un olio "nuovo", ovvero appena estratto, in questo modo c'è la certezza di non sbagliare: un olio nuovo molto buono consente una conservazione fino a diciotto mesi anche se, comunque, non è mai consigliabile superare l'anno. La scelta si fa più difficile in primavera e in estate, quando si è costretti a utilizzare un olio della raccolta precedente, quindi non certo nuovo, un prodotto che ha circa un anno o qualche mese in più. In questo caso occorre un olio molto ricco di polifenoli e quindi in grado di durare di più. Tuttavia, i polifenoli sono le sostanze che donano all'olio il sentore amaro che, se eccessivo, rende il sottolio non gradevole a tutti i palati. Di conseguenza è bene ricercare un olio molto ricco di profumi, in grado di bilanciare l'amaro. Prima di usarlo per la conserva è meglio assaggiarlo, per essere sicuri che le sensazioni di fruttato e piccante siano in evidenza e quelle di amaro meno marcate, in pratica non devono sovrastare le altre due. I sentori di carciofo, pomodoro acerbo, mela verde ed erbe aromatiche sono buoni segnali per la scelta.

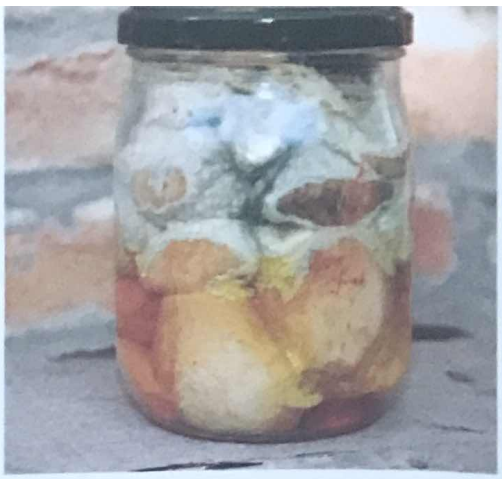


COME CONSERVARLI

Belli sodi, ma senza rischi!

Ci sono funghi che è davvero un peccato mettere sott'olio affettati o a tocchetti, perché sono bellissimi interi: è il caso, per esempio, dei porcini giovani, su tutti i grossi Boletus pinophilus, o pinicola, con cui si può riempire del tutto un vasetto a mo' di trofeo. Con i funghi interi, però, i rischi aumentano e dobbiamo essere ancora più scrupolosi.

Conservare i funghi interi comporta qualche difficoltà in più in tutte le fasi della lavorazione, quindi anche qualche rischio aggiuntivo. Se, invece, si tagliano in modo che siano tutti delle medesime dimensioni è possibile, oltre ad assicurarsi che siano perfettamente sani, tenere meglio sotto controllo il giusto tempo di cottura. Questo è possibile farlo sia visivamente sia assaggiandoli. In cottura la carne tagliata del fungo assume un colore più lucido e mostra chiaramente che l'acqua di vegetazione è stata in parte eliminata e in parte sostituita dalla salamoia acidulata, ossia dal liquido di cottura che, grazie alla concentrazione di sale e aceto, contribuirà a conservare il fungo. Al contrario, la carne rivestita dalla cuticola o dalla



Se non li asciughiamo ben bene fra due strofinacci, l'acqua che resta può favorire la formazione di muffe (foto in alto) o anche solo di bollicine: l'olio "vibra" come spumante e i funghi prendono uno sgradevole odore di fermentato. In tutti e due i casi, purtroppo, saremo costretti a gettare via il tutto.

scorza del gambo del fungo intero non offre indicazioni visive precise, a meno che questo non abbia dimensioni ridotte. Nel caso di funghi tagliati in pezzi uniformi e il più regolarmente possibile, anche l'assaggio è più significativo e, ovviamente, come per quelli conservati interi, la preparazione è la stessa: si fanno cuocere nel liquido acidulato e aromatizzato e poi vanno asciugati bene. In tal caso, il tempo di cottura potrà essere piuttosto breve, tra gli otto e i dieci minuti se riduciamo i funghi in pezzi non più grossi di 3 centimetri. In alternativa, è possibile farli asciugare durante la cottura stessa, semplicemente aggiungendo molto meno liquido.

Fattori negativi

A parte il rischio rappresentato dal botulino,

L'olio deve coprirli completamente, altrimenti sono guai: se restano bolle d'aria o se qualche pezzetto di fungo sporge sopra il livello dell'olio, la formazione di muffe è inevitabile. Se le muffe sono già penetrate all'interno dei funghi dobbiamo gettare il tutto, se invece si vede solo qualche patina bianca sui singoli pezzetti di fungo non coperti dall'olio, possiamo tentare di recuperare il vasetto eliminando i pezzi contaminati e facendo sì che non restino residui galleggianti di muffa.

con cui l'informazione in generale cerca spesso di terrorizzare e scoraggiare dal produrre conserve, un rischio che peraltro è possibile evitare facilmente osservando una perfetta igiene in tutte le operazioni e aggiungendo una dose di aceto per dare al prodotto una sensibile acidità, i fattori principali per cui i funghi sott'olio diventano cattivi, se non addirittura dannosi per la salute, sono tre: la non perfetta immersione nell'olio e l'insufficiente asciugatura, che causano muffe, e l'irrancidimento dell'olio che può manifestarsi dopo una conservazione troppo prolungata o se si utilizzano oli scadenti.

Il tempo e la luce sono nemici dei nostri vasetti. Infatti, il terzo fattore di deterioramento dei sottoli è l'irrancidimento dell'olio che avviene in caso di conservazione troppo prolungata ma anche a causa dell'esposizione alla luce, che ne accelera i processi di alterazione, sempre ammesso che si sia scelto un olio di qualità, che non si ossidi in fretta, altrimenti il risultato sarà pure peggiore. Attenzione, quindi, a certe "offerte speciali" che faranno pure risparmiare ma espongono al rischio di ritrovarsi con un olio "truccato" mediante processi di deodorazione e deacidificazione che lo abbiano reso momentaneamente accettabile ma soggetto a irrancidire in fretta. A causa della luce, sono da evitare anche gli oli venduti in bottiglie trasparenti. Per i nostri vasetti possiamo limitare il problema conservandoli al buio o avvolgendoli con della carta stagnola che non faccia passare la luce (foto sopra), così come per gli oli in lattina.

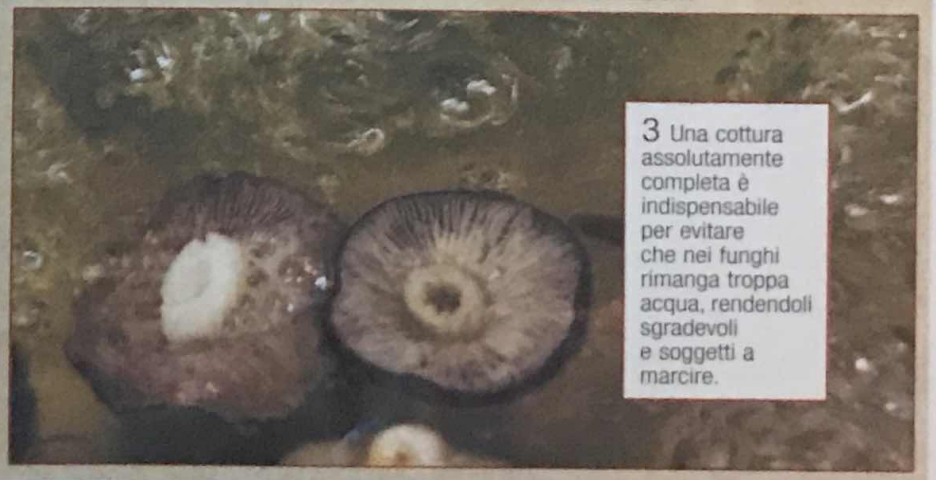
I segreti per vasetti davvero super

Per ottenere la massima qualità servono le giuste dosi di aceto e sale, una completa cottura e un'asciugatura perfetta

Quando si assaggia un fungo sott'olio e si sente un sentore dolce, allora si è fatto centro! Significa che i preziosi frutti della terra conservati nel vasetto sono poco acidi, ovvero che il gusto dell'aceto non prevale. Questo è il fattore principale che determina la qualità di qualsiasi sottolio, non solo di funghi. Comunque, una leggera nota di aceto si deve sentire, in modo gradevole, senza che disturbi il palato, altrimenti la conserva è a rischio. Inoltre, è bene ricordare ancora una volta che l'ambiente acido impedisce lo sviluppo del più pericoloso nemico di chi conserva gli alimenti, cioè il botulino. Un altro fattore di qualità è il giusto tenore di sale: i funghi sott'olio insipidi, oltre che essere più esposti al rischio di muffe e fermentazioni indesiderate, assumono uno sgradevole gusto metallico. Infine, incidono sul gusto (specialmente per boleti e funghi molto fibrosi) una completa cottura e una perfetta asciugatura. A parte il fatto che se i funghi contengono ancora troppa acqua vanno a male facilmente, è possibile che si decida di mangiarli prima che il processo fermentativo abbia inizio. In questo caso saranno molto sgradevoli perché, appena si affondano i denti, la bocca viene invasa da un liquido acidulo alquanto disgustoso.

1 Una dose d'aceto è fondamentale per rendere la soluzione acida così da impedire lo sviluppo del pericolo numero uno di tutte le conserve, il botulino.

2 Abbondante sale è importante per non ritrovarsi dei funghi senza sapore (o dal pessimo gusto metallico) e più esposti a muffe e fermentazioni.



3 Una cottura assolutamente completa è indispensabile per evitare che nei funghi rimanga troppa acqua, rendendoli sgradevoli e soggetti a marcire.