

Le ricette di questo numero sono a cura di  
**Evelina Zanella** (A.M.B. Gruppo di Vicenza)



*Russula heterophylla*



*Russula mustelina*



*Russula vesca*



*Coprinus comatus*

(Fotografie C. Papetti)

### Polpette di *Russula* spp.

Con i funghi del Genere *Russula*, per esempio *R. aurea*, *R. cyanoxantha*, *R. heterophylla*, *R. mustelina*, *R. virescens*, *R. vesca* e numerose altre commestibili, si possono preparare delle ottime polpette.

- Pulite, lavate e tagliate a grossi pezzi i funghi.
- Metteteli in una casseruola antiaderente e cuocetele fino a quando evapora la loro acqua di vegetazione.
- Lasciatele leggermente raffreddare, indi passatele in un passaverdura utilizzando il disco con i fori più grandi.
- Procedete formando delle piccole polpette amalgamando uova, parmigiano reggiano, aglio (se gradito), pane grattugiato, prezzemolo e un pizzico di sale.
- Formate delle palline grosse come una noce e friggetele in abbondante olio bollente.
- Passatele su una carta assorbente e servitele ben calde.

### *Coprinus comatus* in pastella

Ottima e semplice preparazione se sono disponibili dei *Coprinus comatus* ancora chiusi e bianchi.

- Iniziamo togliendo il gambo, con una piccola torsione. Indi, passiamo il cappello con un panno sotto acqua corrente.
- Preparare la solita pastella per fritti. Sbattete uovo e sale in una ciotola, quindi aggiungete il latte. Unite anche la farina e amalgamate bene con le fruste, facendo attenzione a che non si creino grumi.
- Lasciare riposare la pastella per 20-30 minuti in frigo, coperta da pellicola. La vostra pastella per fritti è pronta: potete usarla anche per carne, pesce o verdure.
- Immergete i funghi nella pastella, interi se piccoli, tagliati a metà se grandi; indi friggeteli in abbondante olio bollente.
- Non appena sono dorati, rimuoveteli dal fuoco e adagiateli su carta per fritti affinché si assorba l'olio in eccesso.
- Aggiustate di sale e servite ben caldi.

### Zuppa di spugnole (*Morchella* spp.)

Le spugnole sono fra i primi funghi a comparire nella stagione primaverile; spesso si trovano in terreni sabbiosi, motivo per il quale non è facile eliminare la sabbia che si inserisce negli alveoli.

Per consumarle, limitando questo inconveniente, si possono preparare delle ottime zuppe.

- Dopo un accurato lavaggio sotto acqua corrente, fate cuocere i



Semplici ricette di cucina a base di diverse specie di funghi.  
Spedite le vostre proposte culinarie a: redazionefunghiedintorni@gmail.com  
Le pubblicheremo!

funghi per almeno 20 minuti in una padella antiaderente (attenzione! i funghi del Genere *Morchella* sono tossici se consumati crudi o poco cotti).

- Una volta tolte dal fuoco e raffreddate, riponetele in un frullatore con uno-due bicchieri di brodo vegetale: frullate il tutto e rimettetetele nella pentola.
- Aggiungete altro brodo vegetale (quanto basta per una normale zuppa), far bollire per qualche minuto, indi spegnere e lasciar riposare. L'eventuale sabbia residua si depositerà sul fondo.
- Servite la zuppa con crostini e una bella spolverata di parmigiano reggiano. Non toccare il fondo della pentola con il mestolo!

## Zuppa di *Calocybe gambosa*

Anche il noto prugnolo, spinarolo o fungo di San Giorgio, *Calocybe gambosa* (= *Tricholoma georgii*), si presta bene alla preparazione di una zuppa.

- Lavare i funghi sotto acqua corrente, poi tagliateli in piccoli pezzi e lasciateli cuocere per una trentina di minuti in olio extravergine di oliva e burro (come tutti i funghi, vanno cotti preferibilmente senza coperchio).
- Lasciate raffreddare, poi frullate il tutto con del brodo vegetale.
- Versate in una pentola e aggiungete brodo a sufficienza per la densità normale di una zuppa.
- Tagliate a dadini una o due fette spesse di prosciutto cotto, versatelo nella zuppa e lasciate insaporire per qualche minuto.
- Servite con crostini di pane abbrustolito nel burro in una padella antiaderente.

Una gustosa zuppa si ottiene nello stesso modo usando altre specie di funghi autunnali, per esempio, *Clitocybe geotropa* (= *Infundibulycibe geotropa*) e *Lepista nuda*.

## Cestini ripieni di *Marasmius oreades*

I vol-au-vent sono piccoli canestrini di pasta sfoglia aperti in alto e vuoti all'interno; si possono riempire con verdure, crema di formaggio o funghi, gamberetti, carne trita ecc.; per velocizzare la preparazione è consigliabile utilizzare dei vol au vent già pronti.

- Prendere dei cappellini (il gambo è da eliminare perché è tenace e fibroso) di gambe secche, *Marasmius oreades*, fresche e laviamole bene sotto acqua corrente; se usate quelle essiccate, procedete all'ammollo per qualche ora, indi strizzatele bene.
- Tagliare a piccole listarelle e spadellatele in olio e burro con uno spicchio d'aglio e una spolverata di timo.
- A cottura ultimata (circa 10-15 minuti) farcire i vol-au-vent. Sui funghi poniamo scaglie di formaggio, adatto a fondere come il Montasio, l'Asiago o una Toma.
- Infornare a forno caldo a 160° gradi lasciando cuocere fino a quando si scioglierà il formaggio. Servite ben caldi.



*Morchella conica*



*Morchella semilibera*



*Calocybe gambosa*



*Marasmius oreades*

(Fotografie C. Papetti)