

Spugnole (Morchella)

Curiosità: Le morchelle o spugnole sono sicuramente i funghi primaverili più pregiati e ricercati dagli intenditori. Commestibile eccellente e molto saporito era conosciuto fin dai tempi antichi. Dopo la pausa invernale il fungo più precoce è senz'altro la spugnola. Cresce dopo le prime piogge di primavera, isolata o a gruppi di pochi esemplari sotto moltissimi tipi di albero, in pianura come in collina e lungo i sentieri o i corsi d'acqua di montagna, in vicinanza di abeti o larici. Non è difficile coglierle anche sotto gli alberi da frutto nei giardini. Irregolare nella forma, a seconda delle diverse specie, ha un cappello da forma sferoide a conica, sempre alveolare, il colore da grigio a bruno oliva. Il gambo da chiaro a giallognolo. Si presta moltissimo ad essere essiccata per il profumo intenso e delicato che emana. Dal punto di vista gastronomico le spugnole si prestano a svariate utilizzazioni culinarie: nei risotti, in frittata, nei ripieni di carne o con verdure e alla crema o nei sughi per primi piatti.

INFORMAZIONI PER IL CONSUMATORE

Per ogni 100 grammi di funghi secchi

Valore energetico (calorie) 30/40

Proteine 5

Grassi 0,2/0,5

Carboidrati 0,8/1,1

ANTIPASTO di crostini alle Spugnole (Morchella)

Dosi per 2 persone: 20 gr di spugnole secche, olio d'oliva, erba cipollina, sale e pepe, 1/2 bicchiere di vino bianco, fette di pane tostato. *Porre in ammollo le spugnole in acqua e latte tepidi. Sgocciolare bene e tagliare a pezzetti. Mettere in un tegame con un pò di olio d'oliva aggiungendo un pò di erba cipollina tritata, sale e pepe quanto basta. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Aggiungere il vino bianco e procedere a fuoco vivo fino alla sua evaporazione. Servire quindi ben caldo sulle fette di pane tostato accompagnando con un vino prosecco ben fresco.*

FETTUCINE alle Spugnole (Morchella)

Dosi per 2 persone: 20 gr di spugnole secche, pasta, olio d'oliva, erba cipollina, sale e pepe, 1/2 bicchiere di vino bianco e formaggio parmigiano. *Porre in ammollo le spugnole in acqua e latte tepidi. Sgocciolare bene e tagliare a pezzetti. Mettere in un tegame con un pò di olio d'oliva aggiungendo un pò di erba cipollina tritata, sale e pepe quanto basta. Cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Aggiungere il vino bianco e procedere a fuoco vivo fino alla sua evaporazione. Aggiungere la pasta cotta a parte con una manciata di parmigiano.*

FRITTATA con le Spugnole (Morchella)

Dosi per 2 persone: 30 gr di spugnole secche, 4 uova, 2 cucchiaini di latte o panna, 1 bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiaini di parmigiano, burro, un cucchiaino d'olio, prezzemolo, cipolla, sale e pepe. *Porre in ammollo le spugnole in acqua e latte tepidi. Sgocciolare bene e tagliare a pezzetti. Mettere in un tegame con una noce di burro, un cucchiaino d'olio e del prezzemolo tritato. Cuocere per 15 minuti aggiungendo il vino bianco e procedere a fuoco vivo fino alla sua evaporazione. A parte sbattere le uova aggiungendo sale e pepe, il latte ed il formaggio parmigiano e mescolare bene tutto, indorare con una noce di burro in un piccolo tegame antiaderente della cipolla tritata (piacendo) e aggiungere le spugnole già cotte. Spadellare e servire.*