

HEALTH FOCUS

Shitake: tutti i benefici di questi funghi oggi prodotti anche in Italia

Tutti i benefici e quattro ricette con i funghi shitake per scoprire questo alimento considerato - a ragione - portentoso dalla medicina orientale

DI GIULIA UBALDI COSSUTTA

29 marzo 2021



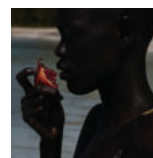
Karl Tapales

Finalmente è successo: **hanno iniziato a produrre funghi shiitake anche in Italia.** È accaduto alla Tenuta Pozzi di Vigevano, immersa nel Parco del Ticino, grazie a una visione lungimirante che ha creato una realtà sostenibilmente entusiasmante. Vediamo dunque che cosa stanno combinando i primi produttori di shiitake sotto impianti fotovoltaici, quali sono le proprietà benefiche che li hanno resi noti come “**i funghi della salute**” e qualche idea su come utilizzarli in cucina.

VEDI DI PIÙ

Sistema immunitario: perché non lo stai “stimolando” nel modo corretto

DI TISH WEINSTOCK



Pozzi, gli unici produttori di shitake in Italia

Alessandro Pozzi e sua moglie nascono e crescono a Milano, finché non decidono di lasciare tutto, trasferirsi in campagna e aprire un'azienda agricola, la **Tenuta Pozzi**. Qui inizialmente producono **riso, mais e altri cereali**, poi aggiungono essenze forestali per legname, quali pioppi e paulonie; finché nel 2011 non aderiscono agli incentivi sulle energie rinnovabili installando alcuni **pannelli solari**.

Alessandro Pozzi

Da qui l'idea: come non sprecare tutto quel terreno sotto gli impianti? Dopo vari esperimenti con fragole, ortensie e altri funghi, trovano la risposta nello shitake: “Il sistema che abbiamo brevettato è basato su uno scambio simbiotico tra **pannello solare e fungo**, che grazie a aspersione, nebulizzazione e tendaggi laterali, crea un accumulo di **umidità**, una riduzione della luce, e quindi dell'insolazione; in questo modo non solo il pannello solare si raffredda e va meno in stress, ma produce anche più corrente e calore a beneficio dei funghi; il tutto gestito da un computer con delle sonde. Le paglie restanti con il micelio del fungo diventano poi sostanza organica per pioppi e paulonie, che hanno la capacità di trattenere anidride carbonica nei tronchi, fissando così Co2; e a breve nascerà proprio qui la **prima Co2 Farm d'Europa**, un progetto enorme di cui non possiamo anticiparvi nulla. Insomma, un sistema tanto circolare, quanto complesso e geniale, pensato durante molte notti insonni”, spiega Alessandro.

Funghi Shitake

La produzione di shitake di solito va da aprile-maggio fino a settembre-ottobre, periodo variabile a seconda del clima e dell'annata. Inoltre, ci racconta Alessandro, i funghi shitake risentono moltissimo dell'influenza della **luna** e della fasi lunari. Di tutta la produzione, circa 600-700 quintali all'anno, la maggior parte viene mandata in un'azienda a Torino che li trasforma in **sottolio**: questa scelta, spiega Alessandro, è dovuta al fatto che si è **voluto applicare una tecnica italiana a un prodotto giapponese**, in modo da non entrare in concorrenza con la Cina, numero uno sulla produzione di funghi shitake secchi.

I funghi shitake sott'olio della Tenuta Pozzi

La ricetta è stata studiata ad hoc con olio di oliva e di cartamo, pianta nota anche come **zafferanone** per l'aroma che ricorda lo zafferano, da cui si estrae sia il prezioso olio vegetale che una sostanza colorante per alimenti, tessuti e cosmetici, la cartamina. Per avere gli shitake freschi, invece, bisogna ordinarli direttamente alla Tenuta Pozzi, meglio se con un certo anticipo. In ogni caso, si tratta di un ingrediente con straordinarie proprietà per la nostra salute, che in Italia non ha ancora avuto il **riconoscimento** che dovrebbe.

Gli incredibili benefici dei funghi shitake

È stato ormai ampiamente dimostrato che i funghi shitake hanno un'infinità di proprietà benefiche per la salute, tant'è che nella **medicina orientale** sono utilizzati in varie miscele. In particolare vengono consigliati nei periodi di cambio di stagione, poiché numerosi studi hanno confermato che in quanto **immunoregolatori** sono un ottimo antivirale naturale; per questo sono in corso alcune ricerche anche in relazione al Covid. Secondo antiche teorie cinesi, il consumo dello shitake è raccomandato per assicurarsi **longevità e benessere**: fu Wu Juei, medico cinese dell'antica dinastia Ming (1368-1644) a individuare in questi funghi proprietà **antiossidanti, antitrombotiche, antitumorali, antinfiammatorie e antibiotiche**. Anche in Giappone l'infuso di questo fungo è tutt'oggi considerato un elisir di lunga vita. Molti scienziati, anche sull'onda della curiosità per la verifica di questi miti, hanno deciso di indagare con rigore scientifico tutte le proprietà di questi

funghi “miracolosi”, che contengono **proteine, carboidrati, minerali, grassi, amminoacidi e vitamine**. Nel 1966 i ricercatori Kaneda e Tokuda parlarono per la prima volta anche della capacità dello shitake di avere attività ipolipidemizzante, cioè di **abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, ridurre la pressione arteriosa e prevenire emboli**. Infine, pare siano anche un ottimo viagra naturale. Insomma, direi che ora non avete più scuse per non averli sempre presenti nella vostra cucina.

Quattro ricette con i funghi shitake

In Italia gli shitake non hanno ancora avuto il successo che meritano, tant'è che sono molto più diffusi all'estero, dove sono **tra i funghi più venduti al mondo**. Tra le sfide della Tenuta Pozzi, infatti, c'è proprio questa, cioè riuscire a far apprezzare questo prodotto anche al pubblico italiano (non solo tra salutisti, vegetariani e vegani come accade ora), a maggior ragione visti i tantissimi modi per consumarli in cucina. Uno dei più consigliati è mangiarli così come sono, **freschi e crudi**, proprio i **porcini**. In alternativa sono perfetti con il risotto, come condimento per la pasta, oppure sulle bruschette. Poi c'è anche chi, come il pizzaiolo pluripremiato **Mario Matarazzo**, ha ideato una pizza studiata appositamente per questo abbinamento, anche in versione **vegana**. Ma sarebbe impossibile parlare di shitake senza nominare lo chef **Valerio Cabri**, che collabora da tempo con la Tenuta Pozzi e da anni si occupa di ricercare i modi migliori per valorizzarli in cucina. Sempre lui ha ideato anche una versione di pasticceria, la **BonBon Shitake**: i funghi vengono sgambati uno ad uno e posizionati dentro le cartine tipiche dei pasticcini, in una scatola da 12. Questa versione gioiello è presente in varie linee quali zaffiro, smeraldo, rubino, diamante, agata, ambra, giada, opale, quarzo, turchese, topazio, onice. Ma ora vediamo alcune ricette con i funghi shitake realizzate dallo chef Valerio che esaltano al massimo il gusto di questo alimento.

Copyright 2010

Fettuccine di Campofilone con shitake aglio, olio e peperoncino, pomodori secchi e pangrattato tostato

allo zafferano

Ingredienti

250 g di fettuccine di Campofilone
16 pomodori secchi ammollati in acqua tiepida
1 vasetto shitake con peperoncino
1 bustina di zafferano
1 mazzo di prezzemolo fresco

Procedimento

In una padella antiaderente tostate il pangrattato fresco con un filo d'olio del vasetto di shitake. Unite lo zafferano e conservatelo in un piatto a parte. Lessate le fettuccine e scolatele in una padella dove avete ripassato gli shitake, poi saltatele inglobando il prezzemolo tritato e impiattate. Infine guarnite con il pangrattato tostato allo zafferano.

Nigiri sushi all' italiana agli shitake con salmone norvegese e cavolo cappuccio

Ingredienti

200 g riso Carnaroli
1 bottiglia di Trento Doc
1 confezione di shitake in salamoia
qb zenzero fresco
200 g di salmone crudo di prima qualità già sfilettato
alcune foglie di cavolo cappuccio

Procedimento

Preparate il riso bollito, scolatelo, conditelo con qualche goccia di Trento Doc e zenzero fresco. Realizzate delle polpette ovali, adagiate una fetta sottilissima di salmone e terminate con un fungo shitake in salamoia. Sbollentate le foglie di cavolo e ricavatene delle strisce, con le quali chiuderete i vostri nigiri all'italiana.

Focaccia al grano saraceno con shitake sott'olio all'olio di cartamo e ginepro, scaglie di Parmigiano Reggiano ed erba cipollina

Ingredienti

350 g di farina tipo 1 macinata a pietra
130 g di farina di grano saraceno biologica
20 g di farina per polenta bramata
100 g di Parmigiano Reggiano Dop
1 vasetto shitake all'olio di cartamo e ginepro
1 mazzo erba cipollina
un rametto di rosmarino
10 g di lievito di birra
10 g sale
30 ml di olio extravergine del Garda

Procedimento

Sciogliete il lievito in 50 ml di acqua fredda, disperdete il sale nelle farine e miscelate. Realizzate un impasto unendo le farine, l'olio extravergine e il lievito sciolto con la sua acqua. Dopo un'ora di riposo, stendete l'impasto in teglia oleata in precedenza con l'olio dei funghi aiutandovi con la punta delle dita e fate lievitare a temperatura ambiente per circa 2-3 ore. Cuocete la focaccia in forno per circa 15 minuti a 180 gradi, sfornatela, attendete qualche minuto, guarnite con alcuni shitake, scaglie sottilissime di Parmigiano Reggiano e infine completate con rosmarino ed erba cipollina tritati. Servite ancora calda.

Ravioli di shitake in sfoglia integrale alla ricotta di capra con broccoli saltati e pecorino toscano

Ingredienti

300 g di farina tipo 2
3 uova

1 vasetto di crema agli shitake
200 g di ricotta di capra
1 broccolo
1 spicchio aglio
50 g di pecorino toscano semi-stagionato
20 ml olio extravergine toscano

Procedimento

Formate una vulcanetto con la farina e aprite al centro le uova fresche. Impastate bene, coprite l'impasto con la pellicola e fatelo riposare. Mescolate la ricotta con il vasetto di crema agli shitake e mettete il composto in una bowl, nel frattempo sbollentate i broccoli e ripassateli in padella con l'aglio in camicia. Confezionate i ravioli dando una forma a mezzaluna, saltateli assieme ai broccoli e impiattate. Grattugiate il pecorino e guarnite.

food

Diete

dieta