

Associazione Amici del Fungo Cardoncello

Fungo Cardoncello

I funghi hanno da sempre esercitato un'irresistibile attrattiva sull'uomo sia per le loro qualità organolettiche e sia per il "mistero" che in ogni tempo ha circondato il loro aspetto. Il pleurotus eryngii o fungo cardoncello è uno dei funghi meno noti ma certamente uno dei più buoni. E' l'altopiano delle Murge Nord Occidentale, la culla di questo fungo. Qui si concentra la maggiore produzione spontanea e coltivata perché in questi terreni poveri a prato misto il fungo trova il suo habitat ideale, continuamente messo in pericolo da un selvaggio spietramento che non si riesce a fermare. Il fungo ftesco contiene mediamente dall'85% al 95% di acqua, il 4-5% di zuccheri, il 3,8-4% di proteine, lo 0,4-0,7% di grassi; sono presenti in esso tutti gli amminoacidi principali e le vitamine con un buon livello, insolito in vegetali, di biotina. Il fungo cardoncello per il basso contenuto di grassi, per la presenza di importanti vitamine, per il valore energetico ridotto (28 calorie ogni 100 grammi) viene largamente impiegato in diete ipocaloriche. Il fungo cardoncello sta suscitando l'interesse gastronomico dei maggiori maestri di cucina del mondo. Infatti il cardoncello è un fungo "onesto" -perché non si confonde con nessun fungo velenoso, anche per il raccoglitore e il consumatore più inesperto. E', inoltre, un fungo "discreto" e "democratico" perché la sua presenza in un piatto non ne condiziona il risultato a scapito di altri componenti. Questo grazie al suo sapore gradevole e delicato. Non esiste al mondo un fungo che alle qualità già descritte associ una consistenza che resta ottimale anche dopo la cottura. Si può consumare indifferentemente crudo, arrosto, fritto, gratinato, trifolato, da solo, con la pasta o con il riso, in abbinamento a piatti di carne, pesce, legumi o verdure, mantenendo inalterate le sue doti organolettiche e il più delle volte esaltando addirittura l'ingrediente in associazione. E' legittimo allora pensare che ci si trovi in presenza di uno dei funghi più buoni al mondo. Ed è proprio al "cardoncello" che è dedicata l'Associazione culturale "Amici del fungo cardoncello" che si propone di conservare l'habitat naturale e valorizzare i funghi cardoncelli sia spontanei che allevati. L'associazione nata solo alcuni anni fa, sta suscitando grande interesse per le iniziative promosse a favore della Puglia, del Mezzogiorno e del Mediterraneo programmando itinerari turistico-gastronomici, promuovendo manifestazioni culturali e appuntamenti per la conoscenza della cucina del territorio e consolidando rapporti con le istituzioni, le associazioni dei produttori agricoli e dei consumatori.

