



Trovarsi a passeggiare tra [boschi](#), prati e stradine di campagna, respirando i profumi della natura e deliziarsi del canto degli uccelli mentre educatamente si raccoglie qualche **fungo** da portare in casa, è uno dei tanti fattori stimolanti che rendono il territorio dell'**Alta Valle del Velino** meravigliosamente unico. I **funghi**, insieme ai [tartufi](#), rappresentano le più importanti ricchezze dei terreni fertili di questa zona che è rinomata per la loro raccolta abbondante e di qualità. Buona parte della [cucina tradizionale](#) dell'**Alta Valle del Velino** si basa sul loro impiego in special modo per i primi piatti.

Il **fungo epigeo** (che si sviluppa cioè sulla superficie del terreno) è un organismo vivente eterotrofo simile a un vegetale in quanto sprovvisto di clorofilla e incapace di ricavare dal terreno o da altri substrati inorganici il nutrimento essenziale per sopravvivere. In altre parole, si nutre di sostanze sviluppate da altri esseri viventi (eterotrofo). Anche se appartengono al

mondo vegetale, i **funghi** non hanno fiori, foglie, fusti e radici, si riproducono perciò liberando numerose *spore*, simili ai semi dei vegetali superiori dalle quali si forma il vero **fungo**, il *micelio*. Il frutto del micelio, è il *carpoforo* che sarebbe quello che erroneamente viene chiamato **fungo**.

La riproduzione dei **funghi** può essere sessuale (o gamica) comune dei funghi macromiceti o superiori e asessuale (o agamica) comune invece dei **funghi** micromiceti o inferiori.

Il regno dei **funghi** è principalmente il [boschi](#) a qualsiasi tipo di altezza e latitudine, ma anche i prati, i parchi e addirittura l'asfalto stradale. Il clima ottimale sono le alte temperature legate all'umidità atmosferica, al contrario del vento, del freddo e del caldo secco, che invece contrastano la crescita.

Di **funghi** ne esistono moltitudine di specie, suddivise in classi, famiglie, ordini e generi. La maggior parte di essi comprende i micromiceti che sono invisibili all'occhio umano, ma di rilevante importanza nel ciclo biologico del pianeta rispetto ai macromiceti che sono invece quelli che il cercatore buongustaio porta a tavola.

**L'Alta Valle del Velino** non li abbraccia sicuramente tutti ma certamente i suoi boschi ospitano alcuni tra i più buoni e conosciuti: **porcini**, **prataioli**, **gallette**, **turini**, **catenali**, **mazze di tamburo**,

ovuli, pinaroli, russule, trombette dei morti, vesce, spugnole e le cosiddette famigliole di pianta (come i chiodini) che abitano le [querce](#), i [pioppi](#), i mandorli e ulivi.



### PORCINO COMUNE

(Boletus edulis) è il **fungo** tipico delle foreste di [faggi](#), [castagni](#), [abeti bianchi](#) e rossi. Dall'odore gradevole e dal sapore dolciastro, il **porcino** è uno dei **funghi** più conosciuti e pregiati al mondo ed è l'ingrediente segreto che rende il risotto e le fettuccine una vera e propria specialità. Il periodo preferito dai **porcini** è da Settembre a Novembre, fino cioè alla comparsa dei primi freddi.



### PORCINELLO

(Boletus scaber) Del genere Boletus, inoltre, i terreni dell'**Alta Valle del Velino** regalano anche il famoso **Porcinello**. Di carne molle e biancastra e sapore gradevole il **Porcinello** abbraccia il periodo che va dall'estate all'autunno ed è proprio dei [boschi](#) di latifoglie.



### PRATAIOLO

(Agaricus campestris) si chiama così perché cresce principalmente nei prati, è molto buono, ha un sapore e un odore gradevolissimi ed è apprezzato ovunque. Si trova da Settembre a Ottobre.

La carne del **prataiolo** è bianca, di odore e sapore gradevole, una volta tagliata e a contatto con l'aria assume un colore rosaceo, quasi rosso in alcune zone.



### TURINO

## Andar per funghi

Scritto da Lara Consalvi

---

(*Agaricus arvensis*) detto anche **prataiolo maggiore** o **prataiolo dei pini**, è un **fungo** che ama le distese erbose dei [boschi](#) di conifere. Il suo profumo sa di anice, e la sua carne ha il sapore di nocciola.

Il periodo di raccolta va dalla primavera all'autunno (Ottobre).



## GALLETTO

(*Cantharellus cibarius*) è un **fungo** che cresce in estate-autunno, nei [boschi](#) di latifoglie e aghifoglie. La carne è compatta, fibrosa nel gambo, bianca ma gialla sotto le superfici. Odore e sapore gradevole, fruttato, di albicocca.



## MAZZA DI TAMBURO

(*Macrolepiota procera*) si trova principalmente nei [boschi](#) di latifoglie e nei campi di cereali. Il periodo di raccolta va da Giugno a Ottobre.

La carne è abbastanza spessa, soffice, nel cappello bianca, quella corticale del gambo soffusa di ocre rossastro con tonalità più cariche verso la base, inodore, sapore di nocciola.



## OVULO BUONO

(*Amanita Caesarea*) non ha profumo, ma compensa col suo sapore delicato e molto gradevole. Il suo habitat naturale sono i [querce](#), i [castagneti](#) e le pinete di montagna. Si raccoglie da Luglio a Settembre.



## PINAROLO

(*Suillus granulatus*) Il suo nome dipende dal fatto che vive rigorosamente in simbiosi con i pini come il [pino nero](#) e il [pino silvestre](#). Possiede un sapore molto gradevole ma non ha profumo. Vive nei [boschi](#) di conifere. Il suo periodo di raccolta va da Maggio a Novembre.



### TROMBETTA DA MORTO

(Craterellus cornucopioides) di profumo gradevole e buon sapore dolce questo **fungo** è proprio del mese di Novembre. Cresce a cespugli nelle zone umide dei [boschi](#). È ottimo in cucina.



### SPUGNOLA

(Morchella). È un **fungo** che cresce in Primavera, sia nei [boschi](#) di conifere che di latifoglie, su terreni ghiaiosi o sabbiosi, ma anche su terreno bruciato. Sapore dolce, ottimo in cucina.



### VESCIA

(del genere Lycoperdon) È un **fungo** che cresce a gruppi, nei [boschi](#) di conifere, latifoglie e negli spazi aperti da primavera ad autunno. Questo **fungo** ha una discreta commestibilità, e va consumato da giovane quando la carne del capo è ancora bianca e soda e mantiene il suo odore e sapore delicati, tende poi a divenire giallo-verdastra, quindi pulverulenta e bruno-fuliginosa (evitare in tal caso di annusarla se il corpo fruttifero è spezzato e se la gleba è pulverulenta perché potrebbe generare fastidi).



### CHIODINO o FAMIGLIOLA BUONA

(Armillaria Mellea). È un simpatico funghetto a forma di chiodo che cresce in gruppi di numerosi individui ai piedi degli alberi. I **chiodini** migliori crescono sui [salici](#), le [querce](#) e i [pioppi](#). Il colore varia le sue sfumature dal giallo miele al rossastro secondo l'albero che li ospita. Di odore lieve, fungino e dal sapore amaro spuntano in autunno specialmente nelle

zone umide. Il **chiodino** crudo non è commestibile, si deve cuocerlo abbondantemente e cambiare più volte l'acqua di cottura per renderlo più digeribile.

Come per tutte le altre specie protette e sempre nel rispetto della natura per raccogliere i **funghi** bisogna attenersi alle regole stabilite dalla legge della regione di appartenenza in questo caso dalla "*Legge Regionale 5 Agosto 1998, n.32*" appartenente alla regione Lazio, ed essere muniti di apposito tesserino.

**ATTENZIONE:** ogni tipologia di **fungo** possiede la sua variante tossica e velenosa, quindi non commestibile, e lo stesso **fungo** commestibile può avere parti da non utilizzare. Si raccomanda quindi una completa competenza nel saperli riconoscere ed utilizzare, altrimenti rivolgersi ad un intenditore.