

FUNGHI SHIITAKE



Az. Agr. Funghi, San Giorgio (PD)

Fungo di origine asiatica, viene molto utilizzato in macrobiotica. È detto anche "fungo della salute" grazie alle sue numerose caratteristiche curative: stimola le difese immunitarie contro agenti batterici e virus, epatoprotettore e stimolatore delle attività del fegato, aiuta ad abbassare il colesterolo, contrasta malattie come l'Alzheimer e l'arteriosclerosi. Ha azione antitumorale, antibatterica e antinfiammatoria sull'organismo.

Viene coltivato dall'azienda agricola Funghi San Giorgio di Orazio Tietto, che dal 2003 segue il metodo biologico in un'azienda ecosostenibile a conduzione familiare a Padova.



Da Novembre
a Marzo



Primi piatti
Contorni



Proprietà antibatteriche,
antivirali e antifunginee



FUNGHI PLEUROTUS OSTREATUS



Il Pleurotus o "sbrise" in dialetto veneto, è un fungo abbastanza comune da trovare per i boschi e non difficile da coltivare. In Italia è il fungo più diffuso. Nonostante questa caratteristica ha numerose proprietà: antinfiammatore, antiossidanti, ipocolesterolemizzanti e stimolatrici del sistema immunitario. Questo fungo ha un gusto delicato e consistenza carnosa, si presta bene per cottura alla piastra e per la preparazione di ottimi sughi.



Da Novembre
a Marzo



Primi piatti
Contorni



Proprietà antibatteriche,
antivirali e antifunginee



RICETTE

RAGÙ DI PLEUROTUS

Ingredienti (per 4 persone):

300g di funghi pleurotus

20mL di olio evo

1 scalogno (ca. 40g)

Prezzemolo, aglio, sale e pepe

Procedimento:

Pulire i funghi e tritare finemente lo scalogno. Scaldare l'olio in un tegame a fuoco medio. Aggiungere i funghi e lo scalogno e far rosolare per 3-4 minuti, continuando a mescolare. Aggiungere la base di prezzemolo e aglio e cuocere per 1 minuto rimestando. Abbassare la fiamma riducendo a fuoco medio-dolce, salare e pepare a piacere. Coprire e cuocere per altri 3 minuti, dopo i quali il ragù sarà pronto per condire primi e come contorno.

RISOTTO CON ZUCCA E SHIITAKE

Ingredienti (per 4 persone):

300g di zucca

100g di funghi shiitake

300g di riso Acquerello

100g di provola dolce

1 gambo di sedano, 1 carota, 1 cipolla

Brodo vegetale

Procedimento:

Tritare il sedano, la carota e la cipolla molto fino, mettere a soffriggere in una pentola con un filo d'olio. Tagliare la zucca a pezzetti e unirla, insieme ad un rametto di rosmarino. Aggiungere a coprire il brodo vegetale e lasciar cuocere per circa 15-20 minuti. Inserire all'interno i funghi scolati e dopo poco il riso. Rimestare e a cottura quasi terminata, ridurre la provola a cubetti e unirla al risotto per mantecare. Servire dopo aver cotto ancora per qualche minuto

