

## Consigli dello chef

Da metà ottobre a metà novembre è il periodo dei piopparelli e dei chiodini.

E' importante sapere che queste due specie di funghi hanno una caratteristica particolare che li differenzia:

- i piopparelli, o *Cyclocybe aegerita*, sono commestibili anche poco cotti e non necessitano di una pre bollitura, essendo funghi con un basso grado di tossicità. Ho però riscontrato che certi siti di cucina propongono la commestibilità di questi funghi, anche da crudi; se posso darvi un consiglio, come la maggior parte dei funghi, è meglio consumarli solo da cotti.
- i chiodini o *Armillaria mellea*, invece contengono una tossina termolabile e per essere edibili, necessitano di una pre bollitura di almeno 30 minuti, senza coperchio.

Per quanto riguarda la pulizia i piopparelli non hanno bisogno di particolari cure prima di usarli in cucina; basta eliminare la parte terrosa, pulirli con un panno umido (io per esempio li lavo velocemente sotto acqua corrente). Si possono lasciare interi gli esemplari più piccoli e tagliare a pezzi o a metà quelli più grandi. Se avete degli esemplari troppo grandi, vi consiglio di tagliare i gambi a pezzi e cominciare la loro cottura, prima di aggiungere il resto; questo vi permetterà di ottenere una cottura uniforme.

I piopparelli contengono molta acqua, fibre, vitamina B, proteine, potassio, zinco e ferro, ecco perché possono essere inseriti in una dieta equilibrata, per arricchire l'apporto di proteine e fibre. Hanno anche proprietà antiossidanti e contribuiscono a stimolare il sistema immunitario. In tutti i casi si consiglia di farne un uso giornaliero moderato, fra i 100/ 150 grammi.

Come tutti i funghi, una volta cotti, vanno consumati entro due o tre giorni. Se invece vi rimangono delle pietanze già preparate, potete congelarle per un periodo non superiore ai tre mesi. Quando volete consumarle potete scaldarle da congelate.