

Approfondimento Porcini

I PORCINI (boletus edulis, aestivalis, pinophilus, aureus)

sono funghi appartenenti alla famiglia delle Boletaceae.

Tutte e quattro le tipologie rientrano nella sezione edules del genere Boletus e sono commestibili.

Il più conosciuto è il Boletus edulis ma gli altri tre presentano caratteristiche morfologiche ed organolettiche molto simili.

Si tratta di vegetali privi di clorofilla che svolgono una vita parassitaria sottraendo linfa dalle radici delle piante e si nutrono delle sostanze organiche di decomposizione.

Sono molto diffusi in Europa, Nord America, Australia ma è soprattutto in Italia che si trovano gli esemplari più pregiati.

Si presentano tozzi e massicci, da qui il termine "porcini".

Sono facilmente riconoscibili osservando la base del cappello (la spugna) formata da numerosi tubicini verticali compatti (tubuli) che conferiscono il caratteristico aspetto spugnoso: questo li differenzia da altro genere di funghi che presentano "lamelle".

Il colore marrone del cappello varia di intensità a seconda dell'habitat del fungo: più chiaro nelle faggete, più scuro nei boschi di querce. La spugna negli esemplari giovani è chiara mentre invecchiando assume un colore giallo-verde.

Generalmente non sono confondibili con altri funghi, comunque è bene controllare che la carne, tagliandola, non viri al rosso, al blu o verde che indica altri funghi sebbene appartenenti al genere Boletus.

Sono ricchi di VitB e sali minerali quali Potassio, Fosforo, Selenio, e Calcio.

Composti per il 92% di acqua apportano 26Kcal/ 100 gr così ripartite:

61% proteine, 25% lipidi, 14% carboidrati