



La Criniera di Leone è un ingrediente delicato e versatile che richiede un approccio sottile per preservare le sue proprietà uniche

1. Caratteristiche e Gusto

Consistenza: La Criniera di Leone fresca è soda ma succosa. I suoi caratteristici "filamenti" sono fragili e, con il calore, diventano teneri e leggermente croccanti. **Gusto:** Il sapore è delicato ma distinto. Un gusto dominante con note evidenti di crostacei (gamberi, aragosta). **Aroma:** Da fresca, ha un odore leggermente terroso ma gradevole.

2. Da cruda, meno saporita ma commestibile

La Criniera di Leone non va consumata cruda. Da cruda, può essere piuttosto dura e avere un sapore leggermente irritante o addirittura amaro (che scompare completamente con il calore). La cottura, la tostatura o la saltatura in padella sono essenziali per sviluppare il suo aroma completo e una texture morbida.

3. Preparazione Prima della Cottura

Pulizia: La Criniera di Leone è un fungo e non va lavata sotto l'acqua. Pulitela con una spazzola per funghi asciutta o un pennello morbido. Se strettamente necessario, sciacquatela rapidamente sotto l'acqua corrente e asciugatela accuratamente con un panno di carta. **Taglio:** Le teste più piccole possono essere lasciate intere. Tagliate quelle più grandi in fette spesse (1-2 cm) per mantenere la succosità. Per creare dei "falsi gamberi", potete spezzettarla a mano in pezzi più piccoli e naturali che mimano ancora meglio la consistenza dei gamberi.

4. Tecniche di Cottura Consigliate e Temperatura

La Criniera di Leone ha un alto contenuto d'acqua, quindi si presta egregiamente a tecniche di cottura che ne permettono l'evaporazione e favoriscono la doratura.

A. Saltatura in Padella (Metodo più Comune)

Procedura: Scaldare una quantità sufficiente di olio (es. olio d'oliva) in una padella larga. Mettete il fungo in padella e cuocetelo a fuoco medio-alto.

Segreto del Successo: Non mescolate troppo! Lasciate che il fungo si dori bene da un lato e assuma un colore marrone-dorato. Questo può richiedere 3-5 minuti. Poi giratelo e ripetete. Salate solo verso la fine per evitare che

rilasci troppo succo. **Temperatura:** Medio-Alta.

B. Cottura al Forno

Procedura: Condite i funghi con olio, sale e pepe. Disponeteli su una teglia da forno.

Temperatura: 190-220°C.

Tempo: Infornate per 15-25 minuti (a seconda della dimensione), finché i bordi non saranno dorati e la consistenza croccante.

C. Grigliata

Risultato: Aggiunge un aroma affumicato.

Procedura: Spennellate i funghi puliti e affettati con olio. Adagiateli su una griglia moderatamente calda.

Temperatura: Medio. **Tempo:** Grigliate per 4-6 minuti per lato, finché non saranno ben sigillati e teneri.

5. Usi Culinari nelle Cucine Professionali

Come **"Capasante Vegane"**: Saltate in padella con aglio, timo e un po' di paprica. Servite come piatto principale o contorno per risotti. **In Risotti e Paste:** Aggiungeteli a fine cottura per preservarne la consistenza. Si abbinano eccellentemente con vino bianco, panna e Parmigiano. Come **"Bacon"** o **"Carne per Kebab"**: Fette molto sottili, cotte in padella o forno, diventano molto croccanti e possono essere usate come strato per insalate o in panini. **Ripieno o Salsa:** La Criniera di Leone sminuzzata o tritata è un'ottima base per ripieni di pancake o come salsa per la carne.

6. Conservazione

Fresca: Conservatela in frigorifero in un sacchetto di carta, non di plastica. Dura 7-10 giorni.

Cotta: La Criniera di Leone cotta è meglio consumarla immediatamente. Gli avanzi possono essere conservati in frigorifero fino a 3 giorni e rapidamente riscaldati in padella.

Trattatela come un ingrediente raffinato che va leggermente condito e preparato correttamente per rivelare il suo gusto unico e indimenticabile che delizierà i vostri ospiti.

Sharon e Aleš siamo specialisti della Criniera di Leone, che coltiviamo vicino al confine con l'Italia (Valico di Mednarodni prehod 8, Šempeter pri Gorici). Assicuriamo una fornitura regolare in un giorno concordato. Siamo il vostro partner per la Criniera di Leone fresca e essiccata.

La nostra missione è permettere a un più vasto pubblico di accedere a questo fungo sano e gustoso. Sosteneteci nella nostra missione e offrite ai vostri ospiti l'accesso a un fungo sano e delizioso attraverso le vostre squisite opere culinarie.

www.levja-griva.si

info@levja-griva.si

Sharon Auma
Owuodo



Aleš Pučnik



FUNGO MEDICINALE E GOURMET



CRINIERA DI LEONE



Hericium erinaceus

www.levja-griva.si

FUNGO MEDICINALE CRINIERA DI LEONE

4.000 ANNI DI ESPERIENZA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE. IL FUNGO **HOU TOU GU** INFLUISCE FAVOREVOLMENTE SULLA SALUTE

FUNGO GOURMET

GUSTOSO COME L'ARAGOSTA, RICCO DI PROTEINE, CONSISTENZA CARNOSA. UN PASTO SANO ED ESCLUSIVO

Effetti benefici sul sistema nervoso, contro la demenza, la sclerosi multipla e i problemi gastrici. *Hericium erinaceus*, o in italiano Criniera di Leone, è un delizioso fungo commestibile e medicinale dall'aspetto inconfondibile.



Herichium erinaceus

È raro che un fungo medicinale abbia anche un sapore eccezionale e una struttura simile alla carne. In tutto il mondo, le persone apprezzano particolarmente la Criniera di Leone nei piatti che vedete nelle immagini. Creando nuovi piatti, arricchirete sicuramente i metodi di preparazione e inventerete nuove ricette.

Nella medicina tradizionale cinese è apprezzato per i suoi numerosi effetti medicinali, confermati anche dalla ricerca moderna. La Criniera di Leone è particolarmente nota per i suoi effetti benefici sul sistema nervoso, tanto da essere chiamata "nutrimento naturale per i neuroni".

La Criniera di Leone protegge dalla demenza e dalle malattie neurodegenerative, migliora le funzioni cerebrali e agisce contro la depressione e l'ansia. Inoltre, ha un effetto antitumorale stimolando il sistema immunitario ed è utilizzata per il trattamento del cancro allo stomaco e all'esofago, nonché della gastrite e delle ulcere gastriche o duodenali. Il fungo ha anche proprietà antiossidanti e antimicrobiche, abbassa la pressione sanguigna e lo zucchero, e regola i livelli di colesterolo nel sangue, prevenendo così lo sviluppo del diabete e delle malattie cardiovascolari, senza causare effetti collaterali indesiderati (Powell, 2010; Khan et al., 2013).

Herichium erinaceus è un fungo saporito e nutriente, a basso contenuto di grassi (principalmente acidi grassi insaturi) e relativamente ricco di proteine. Rispetto ad altri funghi commestibili, ha una composizione amminoacidica di qualità superiore e il più alto valore biologico, rendendolo un eccellente sostituto della carne per una dieta vegana. Grazie alle sue favorevoli proprietà nutrizionali e medicinali, la Criniera di Leone è molto adatta per essere inclusa nell'alimentazione quotidiana attraverso la preparazione di pasti gustosi e sani (Powell, 2010).

Gli scienziati hanno scoperto nel fungo *Herichium erinaceus* vari composti biologicamente attivi, dai tipici e farmacologicamente più interessanti polisaccaridi β -glucani, che rafforzano il sistema immunitario e hanno quindi un effetto antitumorale, all'ergosterolo (provitamina D2) e ai fenoli con proprietà

antiossidanti (Khan et al., 2013).

Tuttavia, i due gruppi di composti probabilmente più importanti nella Criniera di Leone sono le ericenoni e le erinacine, isolate rispettivamente dal micelio e dai corpi fruttiferi del fungo. Questi composti stimolano la sintesi delle catecolamine e del Fattore di Crescita Nervoso (NGF) nel sistema nervoso centrale, importante per la crescita, la sopravvivenza e il supporto delle cellule nervose. In questo modo, *Herichium erinaceus* influisce beneficamente sul sistema nervoso (Ma et al., 2010; Shimbo et al., 2005).

Studi clinici su pazienti con demenza che hanno consumato Criniera di Leone hanno mostrato un miglioramento delle loro capacità cognitive (comprensione, comunicazione, memoria, ecc.), un aumento dell'indipendenza funzionale (alimentazione, vestirsi, deambulazione, ecc.) e una riduzione della depressione e dell'ansia (Khan et al., 2013).

Inoltre, in studi condotti su cellule nervose, l'estratto del fungo ha mostrato un aumento del processo di mielinizzazione, ovvero la formazione della guaina mielinica, che si deteriora nella sclerosi multipla (Kolotushkina et al., 2003), e ha stimolato la rigenerazione dei nervi dopo lesioni (Wong et al., 2012).

Nella ricerca clinica, *Herichium erinaceus* ha anche mostrato effetti antibatterici, eliminando l'infezione da MRSA (*Staphylococcus aureus* resistente alla meticillina) in molti pazienti, e nell'89,5% dei pazienti infettati da *Helicobacter pylori*, ha soppresso il batterio, curando così gastrite e ulcere gastriche (Powell, 2010; Donatini, 2014).



Alla gente piacciono i piatti attraenti ed esclusivi che sono gustosi, sani e con nomi interessanti come "del Leone", "di Leone"...

1 kg di Criniera di Leone fresca ha un volume di 10-15 litri, permettendo circa 4-8 porzioni (a seconda del piatto).