

Quattro *Russula* commestibili e facilmente identificabili, le *colombine* buone

CLAUDIO SORBI

via delle Ville 623/B, 55100 Saltocchio (LU)

sorbino83@gmail.com

INTRODUZIONE

Fin da piccolo ho sempre nutrito una profonda passione per la natura e sono sempre stato affascinato e incuriosito da tutto ciò che vi faceva parte; da qualche anno, tale passione e curiosità si è concentrata soprattutto sui funghi, questi affascinanti e ancora in parte da scoprire frutti della natura, che possono dare emozioni e non solo dal lato culinario. Questa passione si è potuta concretizzare grazie a questo Gruppo Micologico, e ai suoi “*maestri*”, Marco Della Maggiora e Sergio Matteucci, i quali, con la loro esperienza e soprattutto pazienza, sono riusciti e tuttora continuano, a darmi lezioni su questo affascinante Regno ... quello dei Funghi.

Molto spesso, quando ci troviamo nei boschi per far funghi, soprattutto i noti *porcini*, ci troviamo di fronte a delle specie che non conosciamo; a volte, invece di ignorarle, le calpestiamo e non sempre volutamente, ma spesso e ingiustamente di proposito, magari presi dalla rabbia perché scambiate con i nostri benamati *Boletus* (ad esempio, come vedremo successivamente, *Russula mustelina* è un fungo che si confonde facilmente con il *gelatino*, *Boletus edulis*).

Con un comportamento del genere, non solo facciamo uno spregio ad un “frutto” della natura importantissimo per il delicato equilibrio dell’ambiente, ma facciamo anche in modo che altri cercatori di questi prodotti del sottobosco (e non solo *porcini*) si trovino davanti ad esemplari di specie da loro apprezzate, per abitudini popolari o per conoscenza propria, senza poterli raccogliere perché ridotti in frantumi. Ricordiamo che tutti i funghi, anche quelli velenosi, svolgono un importantissimo ruolo per il mantenimento dell’ecosistema ambientale e come tali vanno rispettati e tutelati, soprattutto tenendo conto che quando ci troviamo in un bosco siamo “ospiti” e non “padroni”.

Tra questi funghi che ingiustamente troviamo letteralmente presi a calci, c’è un gruppo di specie, appartenenti al genere *Russula*, che dalle nostre parti sono raccolte e consumate regolarmente, specialmente nei misti, e chiamate volgarmente *colombine*.

Il genere *Russula* comprende specie a lamelle, con cappello dalle colorazioni più svariate, gambo senza anello e carne cassante, gessosa, cioè priva di elasticità, tanto che se si prova a spezzarla si tronca come un gesso. In Europa sono note ad oggi più di 300 specie di *Russula*, ritenute tutte simbionti, che prediligono ambienti boschivi in associazione alle specie vegetali più disperate. Non tutte sono commestibili, anche se la loro non commestibilità è dovuta soprattutto al sapore acre–piccante della carne che, sebbene innocue, ne impedisce il consumo; fanno eccezione alcune specie, sempre a carne piccante, ritenute tossiche e responsabili di sindrome gastrointestinale o resinoidale, come ad esempio *R. emetica*, *R. sanguinea*, *R. queletii*, per citarne alcune.

Sono riportate qui di seguito le schede descrittive riguardanti quattro specie di *Russula* commestibili, tra le più facilmente identificabili e rinvenibili nelle nostre zone: *R. cyanoxantha*, *R. vesca*, *R. virescens* e *R. mustelina*.

***Russula cyanoxantha* (Schaeff.) Fr.**

Etimologia: del greco *kuanòs* = turchino e *xanthòs* = giallo, per il colore del cappello.

Sinonimi: *R. angustata* (Pers.) Cooke, *R. aeruginascens* Peck, *R. langei* Bon

Nomi volgari: *colombina maggiore, pasta, rossella*

Principali caratteri macroscopici

Si tratta di un fungo compatto, carnoso e con dimensioni medio-grandi, dove in alcuni casi il cappello può raggiungere e superare i 15 cm di diametro; nel primo stadio di sviluppo questo è di forma emisferica, per poi diventare spianato e raggiungere infine un profilo notevolmente depresso verso il centro, quando la maturazione del carpoforo è arrivata a compimento. La cuticola del cappello è lucente, untuosa e sottile, separabile per due terzi del diametro e senza scanalature al margine; soprattutto con tempo umido presenta colori assai variabili, anche se le tonalità più comuni sono viola e verde, che mescolandosi insieme danno luogo a diverse sfumature. Lamelle bianche, o leggermente crema, inframezzate da molte lamellule, più o meno fitte, adnate, spesso forcate all'attaccatura del gambo; sono resistenti ed hanno consistenza tipicamente lardacea tanto che, se sottoposte alla pressione, non si frantumano e si ha la sensazione che siano unte di grasso. Il gambo è piuttosto robusto, cilindrico e rugoso in superficie, leggermente ingrossato alla base dove può essere riscontrata qualche macchia color ruggine in vecchiaia, di consistenza dura e compatta, di colore bianco, ma talvolta con sparse sfumature violacee o rosa chiaro, internamente farcito. La carne è molto compatta, di buona consistenza, bianca e con colorazioni violette riscontrabili sotto la cuticola del cappello, con odore pressoché assente e sapore mite.

Principali caratteri microscopici

Spore bianche in massa (sporata) di forma ovoidale, con piccole verruche isolate e dimensioni medie $7,2-9 \times 5,8-7 \mu\text{m}$.



Russula cyanoxantha - Esempi del tipico colore verde-violaceo, raccolti sotto quercia. Foto: M. Della Maggiora

Dove e quando cresce

Specie molto comune nei boschi di latifoglie, specialmente sotto castagno e faggio, rinvenibile dalla tarda primavera a fine autunno; comune ma meno abbondante sotto aghifoglie e conifere.

Commestibilità

Buon commestibile, per la sua carne di buona consistenza si presta bene a diverse preparazioni; molto consumato nei misti.

Confronti con specie simili

R. cyanoxantha si può confondere con diverse entità. *R. heterophylla* (Fr. : Fr.) Fr. ha sempre la cuticola asciutta ed opaca, carne e lamelle macchiate di bruno-ruggine in età avanzata, quest'ultime resistenti ma non lardacee, molto forcate al gambo e tendenti al decorrente; *R. parazurea* Jul. Schäff. se ne differenzia per le dimensioni mediamente più piccole, la superficie del cappello decisamente asciutta, pruinosa ed opaca, le lamelle fragili di color crema pallido, dal sapore piccante, con poche lamellule; *R. ionochlora* Romagn. e *R. grisea* Pers. : Fr. hanno colorazioni del cappello assai vicine a *R. cyanoxantha* ma presentano dimensioni decisamente più ridotte con portamento più esile, hanno lamelle molto fragili, di colore crema, macchiate di bruno in vecchiaia, dal sapore leggermente piccante e sporata più scura. *R. ochrospora* Nicolaj & Qadr. è molto simile nell'aspetto e a volte anche nelle colorazioni del cappello, ma le sue spore in massa sono tipicamente di colore giallo ocra, colore che diviene evidente sulle lamelle degli esemplari adulti.

Tra le varietà e le forme di *R. cyanoxantha*, da citare la forma *peltereaui* Singer in cui il cappello si presenta con colore verde scuro, la forma *cutefracta* (Cooke) Sarnari che presenta il margine del cappello tipicamente screpolato in areole e la varietà *variata* (Banning) Singer, che si



Russula ionochlora - Esemplari con colori molto simili a quelli della *R. cyanoxantha*. Foto: M. Della Maggiora

diversifica per il sapore sgradevole soprattutto nelle lamelle che tendono a macchiarsi di bruno e sono resistenti ma non lardacee. Questa varietà è tipica del nord America, ma i suoi ritrovamenti si sono riscontrati anche in diverse zone della Garfagnana e nel resto della provincia di Lucca [NARDUCCI & PETRUCCI, 2003].

***Russula vesca* Fr.**

Etimologia: dal latino *vescus* = mangereccio, per la sua commestibilità.

Sinonimi: *R. vesca* var. *mayor* Bon, *R. heterophylla* var. *vesca* (Fr.) Melzer & Zvara

Nomi volgari: *rossella*, *colombina rossa*

Principali caratteri macroscopici

Specie di medie dimensioni, con cappello che può arrivare a misurare 13 cm di diametro, inizialmente di forma emisferica poi in breve tempo spianato e successivamente depresso al centro, con margine sottile pressoché regolare o leggermente lobato. Presenta una cuticola decisamente asciutta, opaca, separabile per circa due quinti del suo raggio, spesso un po' ritratta verso l'orlo, di un bel rosa lilacino, talora con zone pallide, crema carnicino, con piccole macchie color ruggine, a volte assai più scura fino ad arrivare ad un colore bruno vinoso, specialmente in esemplari trovati in alta montagna. Le lamelle sono fitte, vagamente decorrenti e biforcute all'inserzione del gambo, un po' lardacee nei giovani esemplari, biancastre e macchiate di ruggine in età adulta o di giallo intenso alla manipolazione. Il gambo è cilindrico, bianco, prima pieno, poi farcito in età adulta, attenuato verso la base, e presenta una superficie un po' rugolosa, con la parte inferiore screziata di color ruggine e giallastro. La carne è soda e compatta, bianca, ingiallente allo sfregamento, di sapore dolciastro che ricorda la nocciola e odore praticamente nullo.



Russula vesca - Esemplari tipici raccolti sotto latifoglie miste.

Foto: M. Della Maggiora



Russula vesca - Esemplari scuri raccolti sotto misto faggio e abete bianco. Foto: M. Della Maggiora

Principali caratteri microscopici

Spore ovoidali un po' allungate con dimensioni medie $6,4-8 \times 5-6,5 \mu\text{m}$, di colore bianco puro in massa, ornamentate da verruche isolate.

Dove e quando cresce

R. vesca è una specie assai comune su suoli un po' acidi o neutri sotto diverse specie di latifoglie, soprattutto castagno (*Castanea sativa*), e di conifere montane; è una *Russula* tra le più comuni, si può rinvenire già dalla tarda primavera fino a tutto l'autunno.

Commestibilità

Dal sapore molto delicato, in Toscana è molto ricercata al pari di altre *Russula* come ad esempio *R. aurea* Pers. Ha una buona digeribilità rispetto alle altre specie congeneri, forse la migliore in quest'ambito, tanto che viene consumata anche cruda, anche se il consumo di funghi crudi è sconsigliato o in ogni caso si raccomanda parsimonia. Per la sua carne tenera e delicata, se ne sconsiglia la cottura in umido.

Confronti con specie simili

Ci sono molte specie che, agli occhi di un neofita, possono somigliare a *R. vesca*, ma soltanto un po' di esperienza basterà per agevolarne la distinzione. Da evitare lo scambio con *R. emetica* (Schaeff. : Fr.) Pers. e relativo gruppo, che presentano colore del cappello da rosa-rosso a rosso vivo, rosso sangue, lamelle bianche ed hanno sapore decisamente piccante; queste sono tra le poche specie potenzialmente tossiche del genere *Russula*.

Un'altra specie simile che è possibile incontrare nei boschi di pianura (soprattutto sotto quercia) è *R. parodorata* Sarnari, anch'essa commestibile ma di scarso valore, mediamente più piccola ma piuttosto simile nel portamento e nei colori del cappello; la differenza che subito ne permette la distinzione si riscontra nelle lamelle che hanno profilo arrotondato e sono di colore giallo.

Salendo di quota fino ad arrivare nei boschi di faggio, troviamo un'altra specie simile a *R. vesca* nel colore del cappello, la *R. curtipes* F.H. Möller & Jul. Schäff.; questa ha un portamento più tozzo e robusto, presenta il cappello che verso il centro è decolorato fino al bianco e soprattutto la sua sporata è di colore giallo chiaro. Anche la *R. curtipes* è commestibile come tutte le *Russula* dal sapore mite.

***Russula virescens* (Schaeff.) Fr.**

Etimologia: dal latino *virescens* = verdeggiante, per il suo colore.

Sinonimi: *R. aeruginosa* (Pers.) Krombh., *R. virescens* var. *albidocitrina* Gillet

Nomi volgari: colombina verde, verdone

Principali caratteri macroscopici

R. virescens è una specie dal cappello molto rigido e compatto, con dimensioni che possono arrivare fino ai 15 cm di diametro. Al suo primo stadio di sviluppo, il cappello si presenta di forma globosa, chiuso sul gambo, con al centro già visibile la tipica ombelicatura; quando il carpoforo giunge a maturazione, il cappello diviene appianato, per poi diventare depresso al centro. La cuticola è integra e di colore chiaro negli esemplari giovani, poi diviene verde sempre più scuro e si screpola per mancanza di elasticità in areole poligonali, specialmente verso il margine, dove mette in mostra la carne bianca del cappello. Le lamelle sono piuttosto fitte e fragili, adnate, intervallate da lamellule, di colore bianco con riflesso carnicino nei giovani esemplari, per poi passare ad un color crema a maturazione. Il gambo si presenta piuttosto robusto, dall'aspetto tarchiato e variabile nella forma, anche se con più probabilità è cilindrico o un po' ventricoso; di colore bianco, corrugato, si può trovare macchiato di ruggine alla base. Presenta carne compatta,



Russula virescens - Esemplici tipici raccolti sotto castagno.

Foto: M. Della Maggiora



Russula virescens - Particolare della cuticola dissociata in areole.

Foto: S. Matteucci

ma piuttosto fragile, bianca, dal sapore mite e senza odori di particolare rilevanza.

Principali caratteri microscopici

Le spore si presentano con forma da ellittica a ovoidale, con dimensioni medie $7,2 - 8,8 \times 5,7 - 6,6$ μm , ricoperte da evidenti verruche emisferiche spesso isolate, a volte riunite da creste e. Sporata di color crema biancastro.

Dove e quando cresce

R. virescens è una specie che predilige i boschi caldi e asciutti di latifoglie, soprattutto castagno e quercia, dove può nascere già da fine primavera fino ad inizio autunno; non è da escluderne il ritrovamento sotto faggio, anche se la sua presenza in tale habitat è meno probabile e soprattutto concentrata nel periodo estivo. Nelle nostre zone è abbastanza comune ma non abbondante.

Commestibilità

È molto ricercata per la sua ottima commestibilità; secondo alcuni, è la più saporita tra le *russule* mangerecce e la si potrebbe consumare anche cruda in piccole dosi, facendo particolare attenzione a pulire correttamente il carpoforo, sia con una spazzolina per togliere i residui terrosi, sia con un getto d'acqua per eliminare eventuali cariche batteriche.

Confronti con specie simili

R. virescens presenta delle caratteristiche morfologiche che la contraddistinguono facilmente dalle altre *Russula*.

Può essere scambiata con *R. heterophylla* (Fr. : Fr.) Fr., anch'essa commestibile e dalle colorazioni pileiche (del cappello) molto simili, ma con la cuticola che non si dissocia in placche, più lucida, con colori più accesi e lamelle forcate e subdecorrenti al gambo.

Tra le specie con cuticola dissociata in placche possiamo citare *R. cyanoxantha* fo. *cutefracta*

(Cooke) Sarnari, commestibile, che però presenta lamelle lardacee, cuticola più lubrificata e brillante (caratteri mai riscontrabili in *R. virescens*), e sporata di colore bianco puro; *R. anatina* Romagn. e *R. monspeliens* var. *sejunta* (Sarnari) Sarnari, hanno taglia nettamente inferiore, sporata decisamente più scura e lamelle con sapore leggermente piccante.

Russula mustelina Fr.

Etimologia: dal latino *mustela* = faina, per il colore simile al mantello della faina.

Sinonimi: *R. fulva* Blum

Nomi volgari: *russula edule*, *morotto*

Principali caratteri macroscopici

Specie di medie dimensioni, con cappello fino ai 13 cm di diametro, globoso negli esemplari giovani, con sommità pressoché appiattita, per poi diventare, nell'esemplare maturo, disteso, e leggermente depresso al centro, molto carnoso, a lungo incurvato. Cuticola separabile per un terzo del suo raggio, dall'aspetto untuoso, brillante, raramente opaca, di colore bruno, bruno miele, che ricorda molto il *Boletus edulis*. Lamelle piuttosto fitte in giovane età, poi più rade, smarginate all'attaccatura del gambo, di colore biancastro, macchiate di bruno sul filo a maturazione avanzata. Gambo mediamente corto e piuttosto tozzo, anche se non è raro trovare esemplari alti fino a 12 cm; di forma cilindrica, un po' svasato verso la base, corrugato, presenta spesso leggere colorazioni longitudinali di colore brunastro. La carne è di notevole consistenza, bianca, tinte di giallo sotto la cuticola, con odore praticamente impercettibile e sapore interamente mite.

Principali caratteri microscopici

Spore obovoidi-allungate con dimensioni medie $7-9,7 \times 5,8-8 \mu\text{m}$, cosparse di verruche debolmente connesse, di color crema pallido in massa.



Russula mustelina - Esemplici raccolti sotto abete bianco.

Foto: M. Della Maggiora

Dove e quando cresce

R. mustelina è una specie molto comune nelle zone alpine, rinvenibile nei boschi di abete rosso (*Picea abies*) e abete bianco (*Abies alba*), più raramente sotto faggio (*Fagus sylvatica*); è meno diffusa in Toscana, dove tuttavia sono note diverse stazioni di crescita appenniniche, anche in Garfagnana, dove si presenta con nascite estremamente abbondanti. Cresce da fine estate fino all'autunno inoltrato.

Commestibilità

È un buon commestibile e molto ricercato per il suo sapore gradevole e per la sua compattezza che la rende adatta alla conservazione sott'olio.

Confronti con specie simili

È una *Russula* di facile identificazione per il colore del cappello, simile al *Boletus edulis*, il portamento tozzo, il peso specifico piuttosto consistente, le lamelle color crema ed il sapore gradevole. Anche se questi elementi portano ad una quasi certa identificazione sul campo, il neofita potrebbe ad un primo impatto confondersi con *R. integra* (L.) Fr., che ha colorazioni abbastanza variabili, ma i toni sempre sul bruno, con una macchia color giallo ocra al centro del cappello, e carne di colore viola sotto la cuticola.

Meno probabile è lo scambio con *R. foetens* Pers. : Fr. e *R. subfoetens* Wm.G. Sm., entrambe con odore marcato, spesso decisamente sgradevole, che ricorda la candeggina, sapore piccante-pepato e cappello con margine striato, elementi sufficienti per una sicura distinzione; simile a queste, comune è anche la *R. laurocerasi* Melzer, facilmente identificabile per il tipico odore di amaretto.

Come già accennato, si potrebbe confondere anche con il *Boletus edulis* Bull. : Fr., quando il carpoforo è ancora semi interrato, in quanto le colorazioni del cappello sono simili, ma appena estratto dal terreno il dubbio viene immediatamente risolto visto che *B. edulis* presenta aspetto diverso con imenio composto da tubuli e pori anziché lamelle.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio Marco Della Maggiora e Sergio Matteucci per avermi permesso, con la loro fiducia, di scrivere il mio primo articolo su questa rivista e per avermi fornito le foto che completano le schede descrittive.

BIBLIOGRAFIA DI APPROFONDIMENTO

- A.G.M.T. (Associazione Gruppi Micologici Toscani), 2008: *Io sto con i funghi*. Edit. La Pieve Poligrafica, Villa Verucchio, Rimini - I.
- A.M.I.N.T (Associazione Micologica Italiana Naturalistica Telematica), 2007: *Tutto Funghi*. Edit. Giunti Demetra, Prato - I.
- GALLI R., 1996: *Le Russule*. Edit. Edinatura, Andria, Foggia – I.
- NARDUCCI R. & P. PETRUCCI, 2003: *Russula cyanoxantha* var. *variata* (Banning) Singer in *Lucchesia*. Bollettino del Gruppo Micologico Lucchese “B. Puccinelli” 2003 n. 1: 4-8.
- PAPETTI C., G. CONSIGLIO & G. SIMONINI, 2005: *Atlante fotografico dei Funghi d'Italia*. Vol 1. Edit. A.M.B. Fondazione Centro Studi Micologici, Bagnolo Mella, Brescia - I.
- SARNARI M., 1998: *Monografia illustrata del genere Russula in Europa*. Tomo Primo. Edit. A.M.B. Fondazione Centro Studi Micologici, Bagnolo Mella, Brescia - I.
- SARNARI M., 2005: *Monografia illustrata del genere Russula in Europa*. Tomo Secondo. Edit. A.M.B. Fondazione Centro Studi Micologici, Bagnolo Mella, Brescia - I.