



TAMARO
incontro del 22 marzo

TAMARO – ORIGINI DEL NOME

CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

Genere: *Tamus* = *Dioscorea*

Specie: *Tamus communis* L. =
Dioscorea communis (L.) Caddick &
Wilkin

Famiglia: Dioscoreaceae

➔ **Nome generico:** Linneo ha scelto «**Tamus**» perché i grappoli dei frutti ricordano quelli della vite, un tempo esisteva un uva chiamata **tamina**

➔ 2002: Wilkin e Caddick dimostrano il genere più corretto è «**Dioscorea**»

• Omaggio a Dioscoride, il primo a trasmettere per iscritto le conoscenze botanico-erboristiche = «**De Materia Medica**», un erbario in 5 libri

➔ **Nome specifico:** «**communis**» in latino = comune, ordinario, diffuso

➔ **Nomi popolari** nelle diverse regioni: «**tamaro**», «**asparago matto**», «**vite nera**», «**ligaboschi**», «**sparacogno**»



TAMARO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

Genere e Specie: *Tamus* = *Dioscorea*

Specie: *Tamus communis* L. =
Dioscorea communis (L.) Caddick &
Wilkin

Famiglia: Dioscoreaceae

G rad = perenne con radici gemmate

- **Fusto:** flessuoso, glabro. Rampicante
= necessita di un rampicante dove si
attacca con attorcigliamento destroso

- Può raggiungere i 5 metri di altezza,
di solito rimane compreso tra 3-4 metri

- Tramite i **viticci** (➔) si lega a
qualsiasi supporto, per lo più alberi o
arbusti, ma possono essere qualunque
cosa (pali della luce, segnali stradali ...)

- **Foglie:** sono alterne, a forma di
cuore, di colore verde smeraldo

- Ricoperte da una patina lucida, hanno
la punta sempre rivolta in basso



TAMARO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Fiori:** Hanno un colore giallo pallido, sono unisessuali, separati sulla stessa pianta

Fiore ♂ *, P-6-, A(6), G 0

Fiore ♀ *, P-6-, A 0, G(3) (infero)

- * = simmetria raggiata (attinomorfa)
 - **Perigonio (P6):** formato da 6 tepali con tubo di 1 mm circa sia nei fiori ♀ che in quelli ♂ (→)
 - **Androceo (A6):** 6 stami, presenti solo nei fiori ♂
 - **Gineceo (G3):** con ovario infero, formato da tre carpellari, lo si trova solo sui fiori ♀
- I fiori maschili sono riuniti in lunghi racemi, di 5-15 cm, sono ben pedunculati
- I fiori femminili sono portati su brevi racemi, il loro peduncolo è corto



TAMARO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Frutti:** sono delle **bacche rotonde** (subsferiche), lucide, di un colore rosso intenso a maturità, stanno riunite in brevi grappoli piuttosto appariscenti

- Si attaccano al ramo con un breve pedicello, sono ricoperte da un guscio che si sbuccia facilmente

- Le bacche sono appetite dagli uccelli, ma molto tossiche per i mammiferi (uomo compreso).

Fortunatamente hanno un sapore assai sgradevole che aiuta ad evitare un'incauta ingestione

- **Semi:** sono piccoli, tondeggianti, di colore rosso-mattone, ogni bacca ne contiene sei

- **Radici:** dipartono dal **fusto ipogeo** (→), un tubero nerastro, carnoso

- In primavera dalle gemme ipogee partono dei fusti eretti che sono simili ai turioni degli asparagi, ma hanno l'apice incurvato verso il basso



TAMARO – FALSI AMICI



➔ Nelle prime fasi del suo sviluppo vegetativo la pianta assomiglia abbastanza al **convolvolo** o **villucchio** (*Calystegia convolvulus*), poi crescendo le piante sono ben distinguibili

- Inoltre il tamaro ha un attorcigliamento del fusto di tipo destro mentre quello del vilucchio è sinistoso

TAMARO – FALSI AMICI



tamaro



bruscardolo



asparago

→ Il **tamaro** può essere confuso con altre piante, in particolare con l'asparago selvatico e con il luppolo (bruscardolo), è possibile commettere errori nel momento della raccolta dei getti

→ I **getti** possono essere confusi sia in campo, ma, soprattutto in fase di post-raccolta

- Non è grave perché sono tutti commestibili

→ La crescita veloce rende questa pianta una terribile «**specie invasiva**», non lascia spazio alle piante vicine che spesso non riescono a ricevere sufficiente luce solare perché completamente coperte dalla vegetazione del tamaro

- Tende ad attorcigliarsi in modo esagerato attorno alle piante legnose o, in mancanza di altri tutori, su se stesso formando delle fitte siepi

→ Nel passato, in Francia il tamaro era conosciuto come l'«**erba per le donne picchiate**»

- Questa definizione deriva dall'utilizzo terapeutico della polpa grattugiata della radice che veniva applicata come impacco su contusioni, ematomi e distorsioni

→ Ai tempi dell'Impero Romano, le parti della pianta si usavano per il controllo dei pidocchi



TAMARO – SOSTANZE ATTIVE

→ Molte, tra le principali sostanze attive contenute nel tamaro, svolgono attività terapeutiche utili, infatti troviamo: **tannini**, **ossalato di calcio**, **glucidi**, **mucillagini**, e vari composti **istamino-simili**

→ Tra i principi attivi presenti in questa specie, alcuni sono molto tossici e/o velenosi, tra queste troviamo numerose **saponine** e il **fenantrene**

E' potenzialmente pericoloso

- Le bacche sono molto velenose con esiti anche mortali sui bambini e sui soggetti deboli
- L'ingestione di grandi quantità di tamaro provoca irritazione delle mucose intestinali con conseguenti coliche, vomito e diarrea
- Si possono avere complicanze respiratorie e alte temperature con esito mortale



TAMARO – SOSTANZE ATTIVE

→ **Tossicità:** le parti più pericolose del tamaro sono i frutti ma anche il tubero non scherza!

- I frutti acri e caustici, sono simili a quelli del **ribes rosso** = pericolosi soprattutto per i bambini, sono invece appetiti da merli e tordi ...
- Contengono sostanze che provocano dermatiti per uso esterno e gravi irritazioni per uso interno

→ In caso di ingestione casuale o volontaria si deve chiamare con urgenza il medico e/o correre al pronto soccorso o al più vicino centro antiveleno

→ Nel passato le bacche velenose si usavano per curare i **geloni**, ma la pratica risultava pericolosa in caso di pelle non integra

- Alto utilizzo comune avveniva in caso di **reumatismi** e di **contusioni**



TAMARO – FITOTERAPIA

→ L'uso del tamaro può avere effetti benefici per la nostra salute, va utilizzato con attenzione e sotto controllo medico

→ La pianta è dotata di interessanti proprietà, tra queste: **emolitiche**, **diuretiche**, **lassative**, **cicatrizzanti** e **rubefacenti** (anestetiche)

- E' in grado di svolgere numerose azioni terapeutiche; contrasta i disturbi legati all'**artrite**, alle **contusioni**, agli **ematomi** ed **ecchimosi**, alla **prostatite**, alla **stitichezza** ...

→ In fitoterapia ed omeopatia si impiega esclusivamente il **rizoma**, che va colto in dicembre, tagliato a pezzi e successivamente essiccato

- Un tempo si usava per preparare infusi e decotti contro l'influenza

- Con le **bacche mature**, conservate sotto spirito, si curavano i geloni



TAMARO – IN CUCINA

DOVE SI TROVA:

- Nel sottobosco di latifoglie, nelle siepi ben aggrappato ai suoi tutori

QUANDO SI RACCOGLIE:

- In primavera, nei mesi di aprile e maggio (meno)

COSA RACCOGLIERE:

- Le parti apicali dei giovani getti; la pianta è **velenosa**, in particolare lo sono i frutti, il tubero, le foglie crude
- Nei germogli la cottura neutralizza i veleni, **è consigliato cambiare l'acqua di cottura almeno una volta**
- Un tempo si consumava anche la radice ben cotta, ma è sconsigliato il suo utilizzo

QUAL È IL SAPORE:

- Il gusto è amaro, persistente, con un retrogusto salino



TAMARO – IN CUCINA

→ Gli abitanti di Bronte (Etna) vanno pazzi per il tamaro, lo «**sparacogne**» nel dialetto locale, che cresce spontaneo ed abbondante tra le sciare laviche e gli impianti dei pistacchi

→ In primavera il suo profumo pervade le vie di Bronte, gli abitanti ne fanno scorpacciate

- Oltre alla raccolta «personale», i getti del tamaro vengono venduti «a mazzi» a circa 5-10 € cadauno

→ A Bronte esiste «**u sparacugnaru**», è la persona che in primavera si guadagna da vivere raccogliendo il tamaro e rivendendolo per le strade cittadine sempre, pare, ottenendo ottimi guadagni

- L'unità di misura di questo commercio è «**u mazzu**» (il mazzo) che equivale a tutti i germogli o getti (fili di sparacogni) che possono essere contenuti in una mano



TIPI DI UTILIZZO: i più comuni sono:

1. Frittata: usare i germogli sbollentati da unire alle uova sbattute. Versare in una padella dove si è soffritto del porro

2. Bruschette: i germogli sbollentati vanno tritati finemente, spalmati sul pane caldo dove si è strofinato l'aglio

- Si possono unire altri vari ingredienti (pomodorini, mozzarella ...)

3. Risotti: aggiungere i germogli già sbollentati e sminuzzati a metà cottura del riso

- Si sposa bene con i **fiori di viola** (➡) che lo addolciscono in parte, vanno aggiunti verso fine cottura

4. Piatti di verdure miste: i germogli vanno cotti senz'acqua, saltati in padella con l'aggiunta di aglio, olio di oliva evo e peperoncino

- Aggiungere altre verdure cotte a parte



RAVIOLI DI ERBETTE E TAMARI AL BURRO E SALVIA + FORMAGGIO DEI POVERI

Ingredienti x 4 persone

Ravioli:

- 3-00 g di farina 00 o semola
- 3 uova fresche
- Un po' di curcuma, sale, pepe

Pesto o crema

- un tuorlo d'uovo
- 150 g di ricotta di pecora
- 50 g caciocavallo grattugiato
- Un pizzico di noce moscata
- 100 g di getti di tamaro
- 100 g di polmonaria e s'ciopet

Formaggio dei poveri:

- 4 cucchiaini di pane secco grattugiato
- 2-3 acciughe
- Uno spicchio di aglio
- Olio evo, sale, peperoncino

Passaggio finale:

- 40 g di burro, salvia q.b.



TAMARO – RICETTA

Pesto o crema

- Un tuorlo d'uovo
- 150 g di ricotta di pecora
- 50 g caciocavallo grattugiato
- 100 g di getti di tamaro
- 100 g di polmonaria e s'ciopet
- Sale pepe, noce moscata q.b.



Preparazione della crema di erbe:

1. Sbollentare i getti in acqua salata:

- Polmonaria per 5 minuti
- S'ciopet per 3 minuti
- Tamari 3 minuti, cambiare l'acqua e continuare per altri 3 minuti circa

2. Riunire tutte le erbe sbollentate e, tritarle finemente, tenere da parte

3. Mescolare tutti gli ingredienti previsti nella ricetta (erbe, un tuorlo d'uovo, ricotta, formaggio, sale, pepe, noce moscata). Usare una forchetta, non è necessario ricorrere a mixer

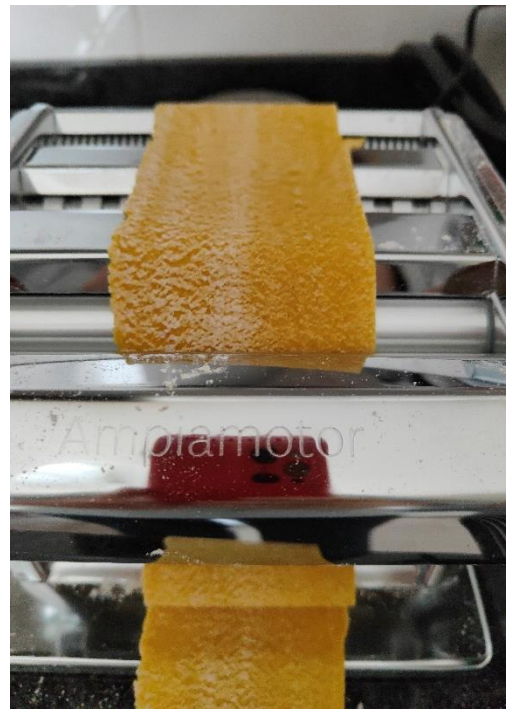


Ravioli:

- 3-400 g di farina 00 o semola
- 3 uova fresche
- Un po' di curcuma, sale, pepe

Preparazione ravioli:

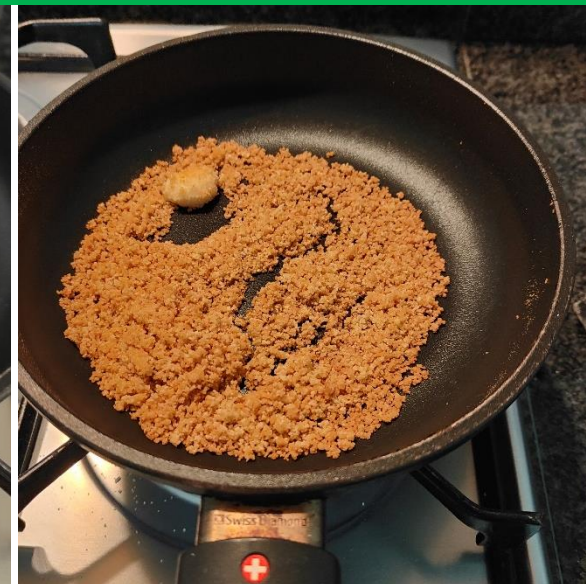
- 1.** Mescolare le uova conservate a temperatura ambiente con 400 g di farina 00 (o semola)
- 2.** Aggiungere un pizzico di sale e un po' di curcuma che dona colore e sapore
- 3.** Impastare fino a formare un panetto elastico che va lasciato riposare per almeno 30 minuti in frigorifero
- 4.** Tirare la pasta a mano o, meglio con l'apposita macchina, livello consigliato 5 su 7 (dipende dal tipo di macchina)
- 5.** Stendere la pasta e posizionare il ripieno, chiudere con un secondo strato di pasta e tagliare



TAMARO – RICETTA

Formaggio dei poveri:

- 4 cucchiaini di pane secco grattugiato
- 2-3 acciughe
- Uno spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva, sale, pepe nero, peperoncino



Preparazione formaggio dei poveri

1. Versare in una piccola padella un giro d'olio, fare imbiondire uno spicchio di aglio e sciogliere le acciughe
2. Tostare il pane grattugiato, deve diventare scuro, ma non bruciato

Passaggi finali:

1. Bollire i tortelli in abbondante acqua salata per 4-6 minuti
2. Sciogliere il burro in una padella dove si è posta la salvia, poi trasferire i ravioli cotti, scuotere e mescolare bene
3. Spolverare con il grana dei poveri



IL PIATTO È PRONTO !!!



BRUSCANDOLO
incontro del 22 marzo

BRUSCANDOLO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

Genere: *Humulus*

Specie: *Humulus lupulus* L.

Famiglia: Cannabaceae

→ **Nome generico:** sembra derivi da più termini latini:

- **Humeo:** significa umido, in relazione al fatto che la pianta predilige terreni freschi

- **Humus** = terra, ricorda l'ambiente dove vive la pianta

- **Humulus** = umile, piccolo, perché è una specie poco vistosa

→ Quello della specie fa chiaramente riferimento al lupo: **lupus** = lupo

• Il nome popolare **luppolo** unisce le due definizioni e significa «**piccolo lupo**», infatti la pianta ha la tenacia di quel animale, i fusti aerei si attaccano e stringono le altre piante, soffocandole come fa il lupo con le prede



BRUSCANDOLO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

Genere: *Humulus*

Specie: *Humulus lupulus* L.

Famiglia: Cannabaceae

→ **Luppolo:** è conosciuto con diversi nomi, vanta infatti una lunga lista di termini regionali:

- **Asparagina** in Lombardia
- **Luvertìn** in Piemonte
- **Bruscandolo** o **vidisone** in Veneto
- **Urtizon** in Friuli
- **Vartìs** in Emilia-Romagna
- **Luperi** in Umbria

● Nell' Italia centro-meridionale è meno diffuso e non ci sono denominazioni particolari

→ In Veneto localmente assume nomi differenti, i più comuni e diffusi sono: **bruscandolo**, **vidisone**, **ortison**, **vertigolo**, **colonbini**, **orticaccio** ...



BRUSCANDOLO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

Genere: *Humulus*

Specie: *Humulus lupulus* L.

Famiglia: Cannabaceae

G lian = pianta perenne, incapace di reggersi da sola

E' una specie dioica che può avere una vita di 20-25 anni

- **Fusti:** quelli **epigei** si estendono, esili, dalle radici. Sono flessibili, rampicanti, in un solo anno possono raggiungere i 7-8 m di lunghezza e/o altezza

- Presentano piccole spine uncinato, con il tempo tendono a lignificare (→)
- Si avvinghiano, in senso orario a qualunque tutore (pianta singola, siepe, traliccio ...)
- Il fusto **ipogeo** è un rizoma ramificato che può approfondirsi per più di 3 m; forma le gemme che danno origine a nuove piante



BRUSCANDOLO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Foglie:** sono portate da un lungo picciolo; hanno forma cuoriforme, sono seghettate, incise da 3 (5) lobi, molto simili a quelle della vite

- La pagina inferiore è resinosa, un po' attaccaticcia, mentre quella superiore è piuttosto ruvida al tatto

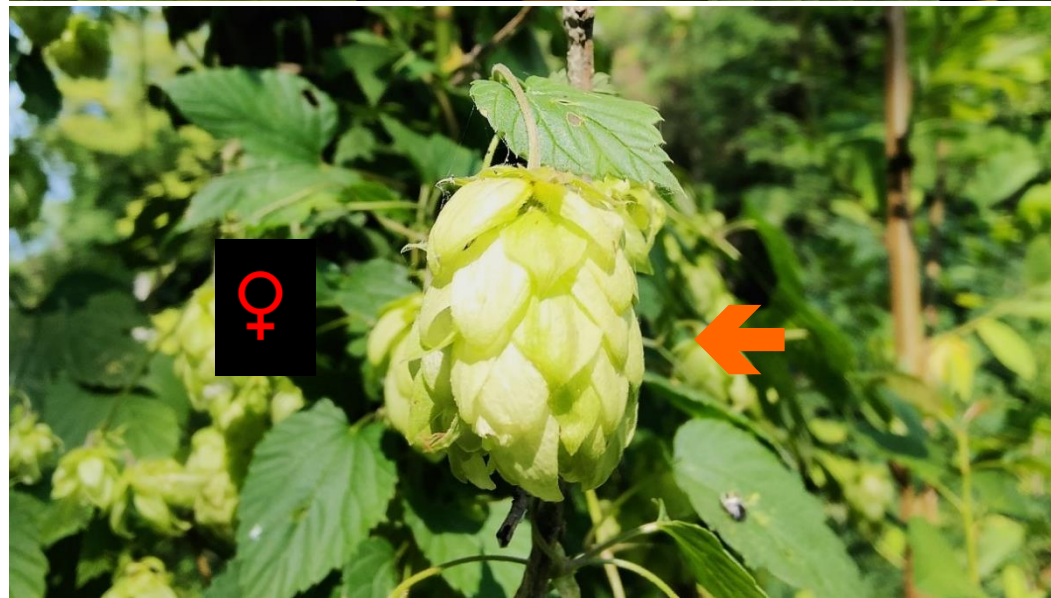
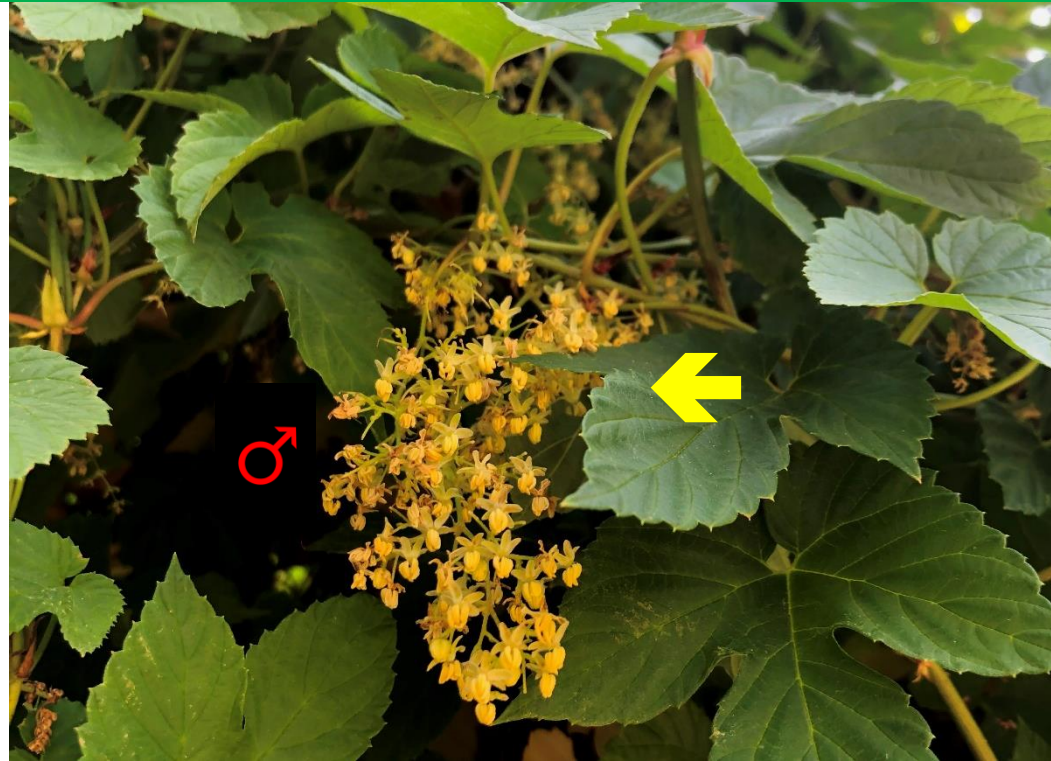
- **Fiori:** si distinguono fiori maschili e femminili portati da piante diverse (specie dioica)

- I fiori maschili, **staminiferi**, di colore bianco-giallognolo, poco vistosi

Si trovano all'apice dei fusti epigei, in un'infiorescenza a pannocchia, pendula (→)

- I fiori femminili, protetti da lunghe brattee, sono portati da una particolare infiorescenza, lo **strobilo**, a forma di cono (→)

La loro impollinazione è anemofila = gli insetti non sono necessari

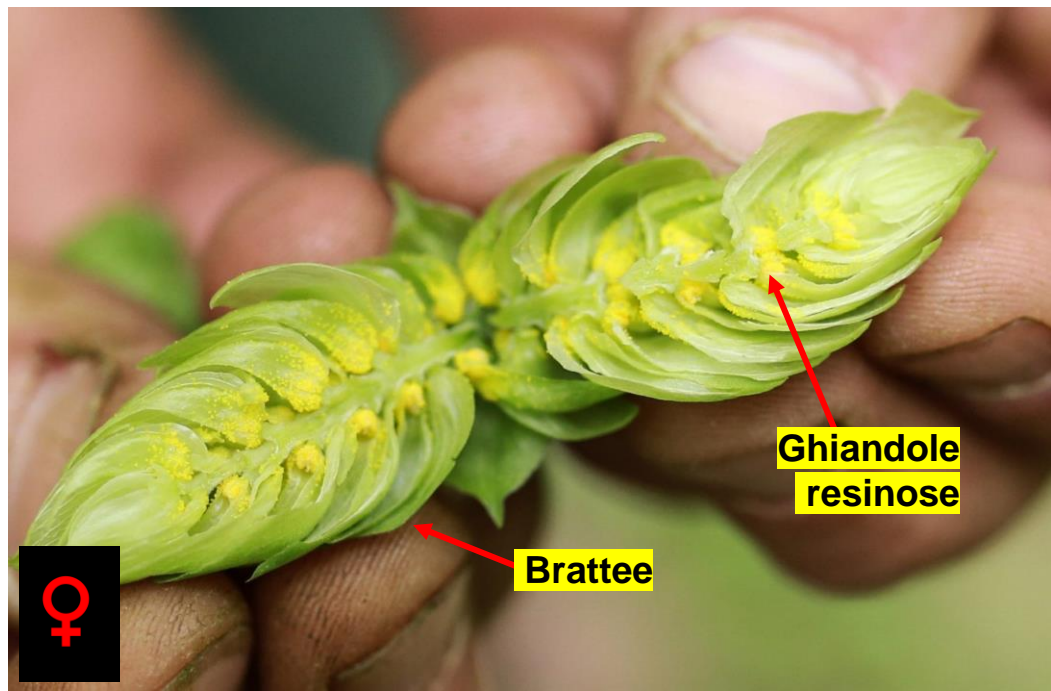


BRUSCANDOLO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

Fiore ♂ *, P 5 , A 5 , G 0

Fiore ♀ *, P 5 , A 0 , G (2)

- (*) Tutti i fiori, sia maschili sia femminili, presentano una **simmetria raggiata = fiori attinomorfi**
- **Perigonio (P5)**: tutti posseggono 5 tepali, nella foto si vede il fiore maschile (➔)
- I fiori ♀, **pistilliferi**, stanno a coppie lungo l'asse delle **brattee fogliacee** che formano l'infiorescenza femminile
- In totale ci sono 20 fiori per ciascuna infiorescenza (➔)
- Le brattee sono ricche di ghiandole che producono sostanze amare ed oli essenziali
- **Androceo (A5)**: presente solo nei fiori maschili è formato da 5 stami
- **Gineceo (G2)**: bicarpellare, sta solo nei fiori ♀, ha 2 lunghi stimmi pelosi



BRUSCANDOLO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Frutto:** è un **achenio** tondeggiante, alato, di colore grigio-verde (→), dimensione 2-3 mm

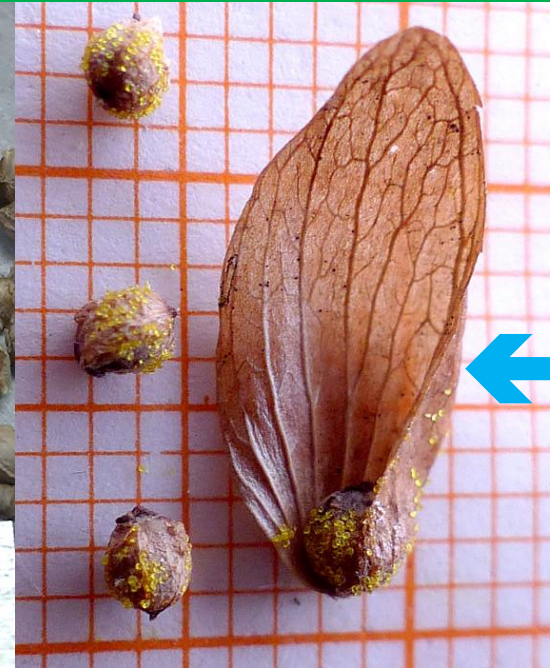
- Posto alla base delle infiorescenze, è rivestito dalle brattee tappezzate da numerose ghiandole che secernono una sostanza resinosa di colore giallo

- **Semi:** contenuti nel frutto e nelle brattee, uno per ogni brattea, hanno una forma tondeggiante (→)

- **Radici:** le vere radici dipartono dal robusto rizoma ramificato (il fusto ipogeo) che può approfondirsi per più di 3 m

- Per questo motivo l'apparato radicale è profondo ed esplora un ampio volume di terreno, lateralmente si espande per 2-3 metri

- Le radici che vanno in profondità diventano legnose, le più efficienti sono quelle giovani, sottili e ricche di peli radicali



BRUSCANDOLO - HABITAT

→ Il luppolo è una specie indigena, non endemica, cresce spontaneo gran parte delle zone temperate del nord

- Si ipotizza che il luppolo si sia originato in Asia e da lì si sia diffuso in direzione nord-est, verso l'Europa. In Italia è presente in tutte le regioni ad eccezione della Sicilia, dove è estinto

→ La sua pianta rampicante può passare inosservata, ma se si presta attenzione, nelle zone umide, lungo le siepi, il luppolo appare/appariva quasi ovunque (→)

- Negli ultimi decenni l'eliminazione incontrollata delle siepi spontanee ne sta riducendo la diffusione

→ Cresce fino alla quota di 500 m, eccezionalmente, in zone riparate, raggiunge i 1000 m (→)

→ La fioritura è prolungata, interessa il tutto periodo primaverile-estivo, mesi compresi tra maggio ed agosto (→)

Distribuzione della pianta (da Acta plantarum)



BRUSCANDOLO – SPECIE SIMILI

Luppolo del Giappone (*Humulus japonica*)

→ Specie di origine asiatica, coltivata in Europa come pianta ornamentale. Si è spontaneizzata nel Nord Italia divenendo una temibile invasiva

- Estremamente pericolosa per la flora autoctona, in particolare nelle zone umide delle golene

→ Specie dioica a ciclo annuale, alta fino a 7 metri, in inverno lascia il suolo nudo, esposto all'erosione lungo le rive dei corsi d'acqua

→ Elemento distintivo: la foglia con 5-7 lobi (→), il bruscardolo è normalmente trilobato, raramente presenta 5 lobi

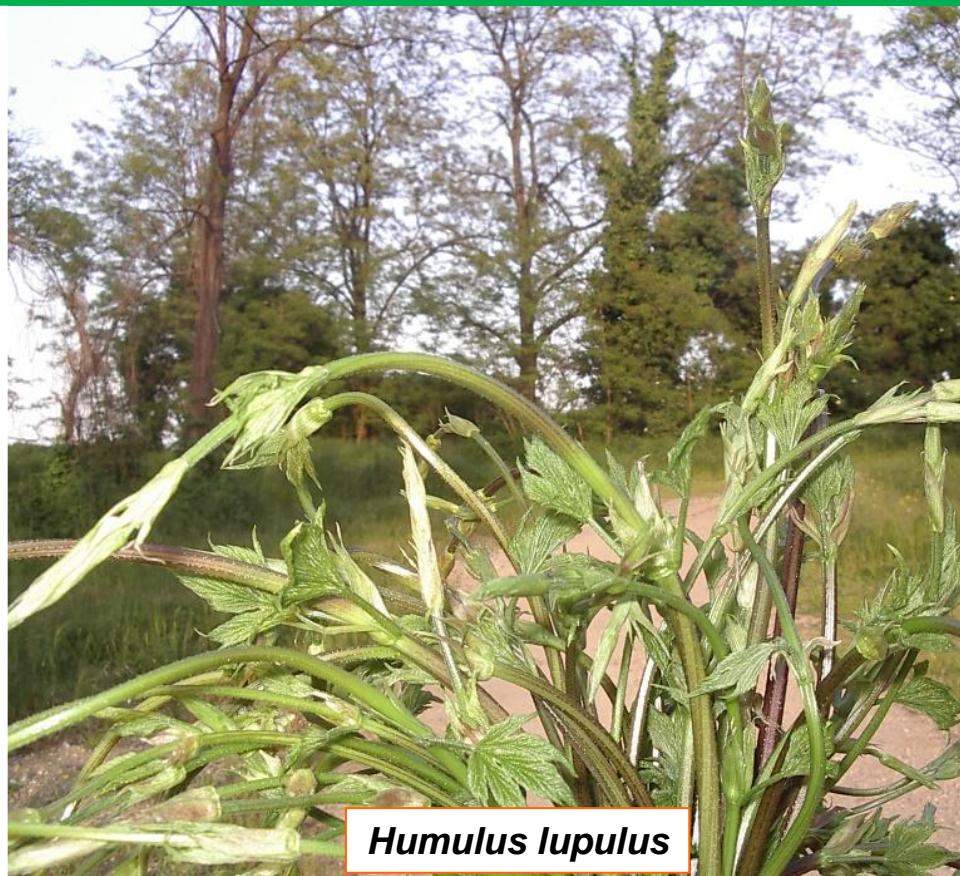
→ In Veneto la troviamo già piuttosto diffusa in Polesine, la prima segnalazione risale al 2006, nelle golene dei fiumi Adige e Po



BRUSCANDOLO – SPECIE SIMILI



Tamaro



Humulus lupulus



Asparago selvatico

FARE ATTENZIONE !!!

Talvolta il bruscardolo o luppolo può essere confuso con il tamaro, entrambe sono specie rampicanti che necessitano di un tutore. Comunque tutte e due si usano in cucina dopo essere sbollentate

• I getti già raccolti appaiono simili a quelli di:

- Asparago selvatico
- Pungitopo



entrambi non sono rampicanti e i loro germogli spuntano dal suolo

→ Nelle notti calde e umide (clima ideale per il luppolo) la pianta è capace di crescere fino a 30 cm in 24 ore = circa 8 metri in 2 mesi.

- Solo il bambù gigante cresce più rapidamente

→ La pianta era già ben conosciuta nelle prime civiltà mediterranee

- Gli antichi **egizi**, usavano il luppolo come erba medicinale, addirittura per curare la lebbra

- **Greci** e romani lo utilizzavano solo in cucina, fu la medicina araba ad evidenziare le sue notevoli proprietà fitoterapiche

I suoi germogli venivano venduti al mercato dell'antica Roma per essere consumati come gli asparagi

- In seguito con il modificarsi degli usi e delle abitudini, il suo utilizzo cadde in disuso



BRUSCANDOLO – CURIOSITA'

→ E' una pianta da sempre molto amata in Europa settentrionale, in alcuni siti archeologici preistorici (a.C.) è stata scoperta la presenza del suo polline

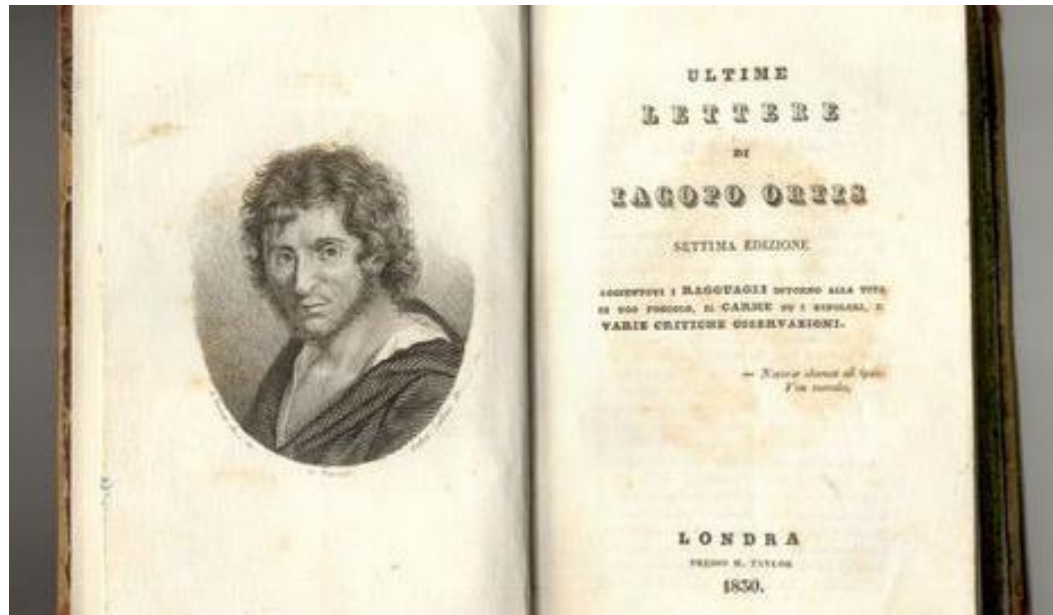
→ Nel medioevo il luppolo veniva utilizzato con vari scopi:

- Come calmante per gli uomini che soffrivano (necessitavano) di eccessiva attività sessuale
- I germogli si usavano nei rituali di legamento d'amore

→ Nel XIX secolo era considerato un efficace e **potente sedativo ad azione anafrodisiaca**

→ In Veneto fa da sempre parte della tradizione della cucina popolare

- **Ugo Foscolo** lo cita nella sua raccolta «Le ultime lettere di Jacopo Ortis» scrivendo della «**minestra di bruscardoli**» consumata in famiglia



→ Sappiamo che l'uomo ha tentato di addomesticare tutte le piante edibili:

- Con il luppolo c'è riuscito solo in parte = a fianco di quello coltivato, cresce libero quello selvaggio, incontrollato come il lupo
- Fino a qualche decennio fa la sua pianta era considerato una temibile invasiva

→ Oggi nei nostri ambienti è una pianta a rischio, più che il cambiamento climatico sta soffrendo l'eccessiva antropizzazione delle campagne

- La continua riduzione della superficie agricola, l'**eliminazione dei fossi e delle siepi** fanno sparire le condizioni base per lo sviluppo della pianta
- Poche piante selvatiche hanno subito una diminuzione della popolazione così intensa, in molti ambienti dove fino a pochi anni fa era assai comune, oggi è quasi totalmente sparito



BRUSCANDOLO – LA BIRRA

→ La scoperta che col luppolo si può produrre una bevanda alcolica la fecero per primi gli slavi, solo nel Medioevo si iniziò a usarlo per aromatizzare la birra

- Nel VII secolo il luppolo veniva coltivato solo presso i conventi, forse come sedativo del desiderio sessuale
- Fu **Pipino**, il padre di Carlo Magno, ad insegnare ai monaci dell'abbazia di S. Denis di Parigi il suo uso per aromatizzare la birra: il successo fu tale che la coltivazione di luppolo esplose

→ La coltivazione del luppolo in Italia fu introdotta a metà del XIX secolo dall'agronomo Gaetano Pasqui di Forlì, che costruì anche una fabbrica di birra

→ Un'antica storia racconta che nelle antiche fabbriche di birra i lavoratori che preparavano il luppolo rischiavano di cadere addormentati, per evitarlo dovevano interrompere periodicamente il loro turno di lavoro



BRUSCANDOLO – LA BIRRA

NASCITA DELLE BIRRERIE

→ In Inghilterra, a metà 1300, molte donne avevano il compito di produrre la birra, indispensabile per i maschi

- Queste birraie presero il nome di «**alewife** = **moglie birraia**» ed ogni giorno, con ricette più o meno arrangiate, creavano la birra casalinga

→ Ad un certo punto si resero conto che si poteva trarre profitto da questa attività e qualche **alewife** cominciò a vendere pubblicamente la birra nella propria abitazione

- Per farsi notare decisero di vestire un cappello a punta e di attaccare una scopa all'esterno della propria casa per segnalare che la birra era pronta

- La scopa divenne una rudimentale, insegna che faceva sapere agli assetati dove trovare la birra, con il tempo queste case sono diventate ciò che oggi conosciamo come **pub**



BRUSCANDOLO – CURIOSITA'

→ Luppolo selvatico e quello coltivato per produrre la birra appartengono alla stessa specie

- Negli impianti di luppolo si coltiva solo la femmina, le infiorescenze femminili sono infatti ricche di ghiandole resinose che secernono la luppolina

- E' l'olio essenziale che dona alla birra il gusto amaro ed è contenuta solamente nei fiori femminili che non sono stati fecondati

- Se il fiore femminile viene fecondato la qualità del prodotto decade

- La **luppolina** oltre a conferire il tipico sapore alla birra, favorisce anche una sua buona conservazione nel tempo

→ Per evitare incroci indesiderati con le piante maschio del bruscardo selvatico, attorno alla coltivazione di luppolo si vigila affinché siano eliminate tutte le piante spontanee che nascono incontrollate



BRUSCANDOLO – SOSTANZE ATTIVE

→ La pianta del luppolo contiene oltre 100 sostanze attive: **acidi amari, tannini, flavonoidi, fitoestrogeni ...**

→ I germogli hanno buone proprietà:

1. Sono ipocalorici, ricchi di **fibra** e di **antiossidanti** (flavonoidi e tannini)
2. Contengono **vitamine** (A e C) e **fibre**
3. **Gli acidi amari** e altri derivati gli conferiscono proprietà antibiotiche

→ **Attenzione!!!** Esistono casi, non così rari, di **allergia individuale** alla pianta, accadono per contatto o per la presenza di polline

Alcune s. a. **non sono indicate** nell'**allattamento**, in **gravidanza**, nel caso di **assunzione di psicofarmaci**

Studi clinici in corso fanno ritenere che i **flavonoidi** che contiene il luppolo, possano aiutare a inibire un enzima attivatore del processo del cancro



BRUSCANDOLO – PROPRIETA' FITOTERAPEUTICHE

→ In **erboristeria** il luppolo viene usato soprattutto per le sue note **proprietà sedative**

- Infatti in fitoterapia la pianta è considerata un **mite sonnifero**.

→ Trova inoltre utilizzo come rimedio naturale di **affezioni intestinali** (gastriti di origine nervosa)

- Stimola la produzione di succhi gastrici e **stimola l'appetito**

→ **Si può utilizzare la tisana i luppolo** che si prepara così:

1. **Versare 5 gr di coni di luppolo essiccati** in 250 ml di acqua

2. **Bollire l'acqua e mettere in infusione i coni luppolo** (tenuti in freezer ed utilizzati senza scongelarli).

Volendo aggiungere un cucchiaino di fiori camomilla in fiori

3. **Scolare e filtrare dopo circa 10 minuti**



BRUSCANDOLO – IN CUCINA

DOVE SI RACCOGLIE:

- Cresce in zone fresche vicine a corsi d'acqua, nelle siepi e tra i rovi

QUANDO SI RACCOGLIE:

- In primavera, la raccolta va da metà aprile a tutto maggio

COSA RACCOGLIERE:

- Di norma si usano i germogli (**cime**), le foglie sono ottime nelle frittate

QUALI GERMOGLI RACCOGLIERE:

- Meglio raccogliere quelli non troppo giovani perché sono più ricchi di sostanze attive = più saporiti
- Vanno raccolti i primi 10-15 cm, il sapore è tanto migliore quanto più grosso è il germoglio
- Portare con sé sacchetti di carta (quelli del pane), la plastica impedisce ai germogli raccolti di respirare



QUAL È IL SAPORE DEL LUPPOLO:

- Risulta essere gradevolmente amaro e mantiene una buona persistenza

COME PULIRE I GERMOGLI:

- Eliminare la parte più dura e poi lavare bene in acqua

TIPO DI CONSUMO:

- Il luppolo selvatico si impiega solo dopo cottura che può avvenire sbollentandolo o saltandolo in padella

COME SI CONSERVA:

- I **germogli freschi** si possono tenere un paio di giorni in frigo, avvolti nella carta del pane
- In **freezer** si conservano per 3-4 mesi, poi perdano parte del sapore

I germogli posseggono delle sostanze anti-nutrizionali (**fitati** ed **ossalati**) che vengono completamente inattivate dalla cottura



BRUSCANDOLO – IN CUCINA

→ Con il bruscardolo si possono preparare numerosi piatti, alcuni piuttosto comuni come:

FRITTATE: piatto semplice e forse il più noto ed utilizzato

Un buon consiglio: usare le cime e le foglioline dei bruscardoli e non i gambi che possono essere troppo duri

PESTO: ideale per condire la pasta

Un buon consiglio: non conservare nel freezer più di 4-6 mesi

RISOTTO: altro classico ed iconico impiego del luppolo

Un buon consiglio: sono necessari ca 300 g di germogli per 4 persone

GNOCCETTI: Verdi e delicati, una ricetta leggera, gustosa e sana

Un buon consiglio: Lessare a lungo i germogli dei bruscardoli per farli diventare molto morbidi



RISOTTO AI BRUSCANDOLI E CAPESANTE:

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g riso Carnaroli o Vialone nano
- 8-12 capesante (almeno 2 a porzione)
- Una generosa manciata di bruscardoli
- 1 scalogno
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe nero q.b.
- 1 lt brodo vegetale
- Parmigiano reggiano (è facoltativo)
- Un pezzo burro

Preparazione:

1. Tagliare a piccoli pezzetti i germogli di bruscardoli freschi e ben lavati
2. In una pentola versare l'olio evo, imbiondire lo scalogno (6-10 minuti), quindi aggiungere i bruscardoli preparati in precedenza



3. Quando i bruschandoli si sono ben ammorbiditi (4-5 minuti circa), versare nella pentola il riso e i coralli delle capesante, tostare il riso e poi sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco

4. In una padella a parte preparare le noci delle capesante

- Fare scaldare l'olio evo e cuocere un minuto e mezzo per parte a fuoco medio alto

5. Continuare la cottura del riso allungando con il brodo vegetale caldo quando necessario (in totale circa 14-15 minuti di cottura con il Vialone nano e 16-18 minuti con il Carnaroli)

4. A fine cottura aggiungere nel risotto il pepe nero e poi mantecare con il burro, mescolando energicamente

5. Impiattare il riso e porre 2-3 noci delle capesante su ogni piatto

BUON APPETITO !!!





FINE