

Pianta del mese

***Tamus communis*, Tamaro, Dioscoreaceae**

di Ennio Lazzarini

È una pianta erbacea perenne frequente nelle siepi, nelle radure boschive, nei cespuglieti e negli incolti dalla zona pianeggiante a quella collinare. È munita di radice carnosa e tuberosa, profonda, da cui originano in primavera i fusti eretti con l'apice curvo verso il basso. Successivamente, sviluppandosi, diventano flessuosi, striscianti, volubili, rampicanti, striati, rossicci, glabri e alti 3-4 metri. Le foglie sono alterne, lungamente picciolate, cuoriformi alla base, acuminata all'apice, intere al margine, lucide da giovani e poi opache. Portano 3-5 nervature che partono dalla base e si riuniscono all'apice. I fiori unisessuali giallo verdastri in

aprile-maggio, riuniti in racemi ascellari sono presenti sulla stessa pianta. Quelli maschili solitari o in fascetti su racemi allungati, presentano l'involucro diviso in 6 ampi lobi, mentre quelli femminili in numero di 3-5, portati da racemi più brevi, presentano il perigonio lungo 1 mm e le lacinie di circa 2 mm. I frutti sono bacche subsferiche, scarlatte a maturità, contenenti 3-6 semi tondeggianti; non cadono in autunno quando i rami e le foglie appassiscono, se ingeriti possono dar luogo a irritazione del tubo gastroenterico. Andando per i boschi conviene vigilare con la massima attenzione affinché i bambini non le raccolgano. La radice è ancor più nociva al tubo gastroenterico perché maggiormente dotata di principi irritanti. D'altra parte la radice un tempo veniva usata per via interna come purgante di grande efficacia proprio perché le sostanze acroresinoidi, i saponosidi steroidici, gli ossalati di calcio e una sostanza istamino-simile presenti, irritando la parete, favoriscono la motilità intestinale. Visto che il danno supera di gran lunga il beneficio, l'uso è stato abbandonato. È stato pure abbandonato l'uso della radice per via esterna in impacchi contro contusioni e distorsioni perché il potere rubefacente, su pelli particolarmente sensibili, provoca gravi irritazioni.

A scopo commestibile si raccolgono da sempre i germogli che si mangiano crudi o, meglio, cotti. Non sono eccezionali,



Nelle immagini: a sinistra, germoglio di Tamaro, a destra i rossi frutti.

(Foto di Ennio Lazzarini)

però in primavera possono, al pari di altre erbe, fornire in cucina sapori diversi dai soliti mangiari.

Innanzitutto conviene sbollentarli perché i germogli, pur contenendo basse percentuali di sostanze irritanti, senz'altro inferiori a quelle presenti nei frutti e nella radice, possono ugualmente dar fastidio alla mucosa gastroenterica delle persone particolarmente sensibili.

Tamaro gratinato: si sbollentano in acqua i germogli per qualche minuto, si scolano, si lasciano raffreddare, si condiscono con pangrattato, aglio tritato, sale, olio extra vergine d'oliva (e peperoncino). Si mescola e si versano in una piro-

fila unta che si pone a gratinare nel forno già caldo a 180°C. Si possono gratinare i germogli anche con le patate. Si sbollentano 500 g di germogli di tamaro, quindi si scolano e si tritano. Si portano a metà cottura in acqua 500 g di patate con la buccia, quindi si pelano e si tagliano a tocchetti. Si trita uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo. Si mettono i germogli di tamaro, le patate, l'aglio e il prezzemolo in una ciotola, si uniscono il sale, l'olio extra vergine d'oliva (e il peperon-

cino). Si mescola, si versa in una pirofila e si pone la pirofila a gratinare nel forno sempre a 180°C.

Rotoli con germogli di tamaro: si fa la besciamella con ½ litro di latte, 40 g di farina e 40 g di burro. Si fa l'impasto con 400 g di farina e 4 uova, si taglia la sfoglia in quadrati di circa 10 cm di lato, si passano in acqua bollente e poi in acqua fredda, si stendono sopra ad un canovaccio. Si sbollentano 400 g di germogli di tamaro in acqua, si scolano, si strizzano e si tritano, si mettono in una terrina con 250 g di casatella, il sale, l'odore del formaggio grattugiato e l'odore dell'aglio tritato, si amalgama questo composto e si stende sui quadrati di sfoglia che poi si arrotolano a mo' di cannelloni. Si sistemano i rotoli in una placca imburrata, si coprono con un leggero strato di besciamella. Si pone la placca a gratinare nel forno già caldo a circa 180°C per circa 30 minuti.