

Carta d'identità***Tamus communis* L.****Famiglia:** Dioscoreaceae**Sinonimi:** *Dioscorea communis* (L.)
Caddick & Wilkin**Etimologia:** Sembra che il nome del genere sia stato ricavato da Linneo da un antico nome di un vitigno selvatico usato da Plinio e da Columella. Il secondo termine sta invece a significare la diffusione di questa specie.**Nomi comuni in Italiano:** Fra i diversi nomi comuni quello di tàmaro è il più usato. Si segnalano però anche quelli tanno, ligaboschi, asparagi, viticella, vite nera. Moltissimi sono quelli dialettali, stante la sua presenza nell'intera Penisola e il suo uso frequente nella tradizione alimentare: *cerasiola, pan d'la serp, viticella, sparacuogna, tambar, ligadolza, viticedda, sparaci niuri, amàrici, tossegh curaj d'la volp, fasoei de bosch, velugon, rafani, abbajoli, ecc.***Habitata e diffusione:** Specie euro-mediterranea anche se si spinge in altre parti d'Europa, a nord e a Est. In Italia si trova in tutte le regioni, dal piano fino all'alta collina. È pianta tipica del sottobosco, e in genere si incontra nelle boscaglie fitte, nelle macchie e nelle siepi.**Somiglianze e varietà:** Durante la raccolta i turioni del tamaro possono essere confusi con i getti di un'altra pianta, il vilucchio (*Calystegia sylvatica* (Kit.) Griseb.). A stadi più evoluti le due piante si mostrano decisamente diverse.**Il tàmaro**

Il tàmaro è pianta erbacea dioica perenne, caratterizzata da fusti sottili e glabri, rampicanti ai possibili sostegni, cui si attorcigliano con andamento destrorso, lunghi anche fino a 4 metri.

Ha una radice allungata, tuberosa e carnosa, ricca di sostanze mucillaginose, da cui ogni primavera si dipartono nuovi getti, dapprima rigidi e poi flessuosi, non dissimili da quegli degli asparagi allo stadio iniziale.

Le foglie sono grandi e a margine intero, alterne, cuoriformi e lucenti prima e arrotondate o acuminate verso l'apice

I piccoli fiori primaverili, solitari e di colore giallastro, sono riuniti in racemi ascellari. I tipici frutti, disposti in piccoli e vistosi grappoli, maturano all'inizio dell'autunno e si presentano come bacche di colore rosso lucido, globose, grandi più o meno come un pisello.

La pianta contiene diversi principi attivi, fra i quali ossalati, di calcio e di potassio, saponine, tannini, fenantrene, ecc., alcuni dei quali tossici, presenti abbondantemente soprattutto nelle bacche. Nei turioni queste sostanze si rinvenivano in quantità non rilevanti e sono termolabili.



Tamus communis

L'uso del tamaro

Nonostante la sua tossicità la pianta è stata ampiamente usata in passato in cucina (i turioni) e dalla medicina popolare, anche se oggi se ne sconsiglia decisamente l'uso incontrollato, anche per via esterna.

È stata usata soprattutto la radice, anche fresca, come lassativo e stimolante e contro reumatismi e geloni. Ancora oggi le si attribuiscono proprietà purgative, revulsive, emolitiche ed emetiche. La radice è stata usata anche in cosmetica, come rinforzante del cuoio capelluto.

In Francia la pianta è ancora comunemente chiamata *Herbe aux femmes battues*, perché la radice grattugiata veniva usata per impacchi su ematomi e sulle parti contuse in genere - frequenti nelle donne picchiate - o che avessero subito le conseguenze di distorsioni, curabili per via della presenza nella radice di istamina e ossalato di potassio, buoni per stimolare la

circolazione periferica, al di là delle conseguenti irritazioni che l'applicazione poteva comportare. .

In cucina

I giovani getti del tamaro, ancorché non usati diffusamente dalla tradizione alimentare delle erbe spontanee, sono usati in cucina in diverse località per piatti tradizionali, la cui preparazione permane ancora e anzi viene valorizzata in questi tempi legati a una sorta di riscoperta e riproposizione, più o meno veritiera, di ciò che è tipico. Del resto essi risultano usati a scopo alimentare fin dal tempo di Dioscoride nelle aree dove vegeta la pianta e oggi, oltre che in diverse località italiane, vengono consumati in vari paesi dell'area mediterranea, in Croazia e in Slovacchia.

I giovani germogli, somiglianti ai getti degli asparagi ma di un verde tendente al marrone, hanno un sapore amaro e vengono consumati cotti dopo aver cambiato l'acqua di cottura per eliminare il più possibile sia l'eccesso di amaro che le sostanze tossiche, termolabili e contenute in piccola parte nei getti.

Dopo questa preparazione preliminare - non mancano tuttavia segnalazione di usi a crudo - possono essere conditi con olio e limone, stufati in padella con olio e cipolle, entrare in frittate con uova e formaggio o in risotti o cucinati con salsa di pomodoro, costituendo così la base anche per condire pastasciutte.

Il consumo dei turioni del tamaro è frequente in area etnea. In particolare si segnala nella città di Bronte, dove gli spaghetti (o altra pasta fresca) con gli *sparacogni* costituiscono un vero e



Tamus communis

proprio piatto tipico d'eccellenza, e l'erbaggio si può anche acquistare nei mercati cittadini.

Il loro consumo appartiene anche alla tradizione di diverse località del Veneto, mentre entrano tradizionalmente, quand'è stagione e senza cambi d'acqua di cottura, nelle locali versioni locali dell'acquacotta a Tolfa (qui vengono chiamati *abbojeli*) e nei suoi monti e nel più ampio territorio intorno a Civitavecchia (chiamati generalmente *rafani*). In questa zona sono particolarmente ricercati e vengono anche consumati insieme alle giovani foglie, in frittate o in umido conditi con aceto.

La maggior parte degli autori di lavori e ricerche sull'uso alimentare delle piante spontanee ne sconsiglia l'uso in cucina e considera tutt'al più possibile il consumo solo dopo una lunga e ripetuta lessatura.

Un po' come per la vitalba anche noi non ci sentiamo di incoraggiarne l'uso, tuttavia la lunga sperimentazione nel tempo potrebbe anche fare abbandonare,

per un uso episodico, la giusta e naturale diffidenza.

Note

Il Tamaro contiene nell'intera pianta, ma particolarmente concentrati nella radice e nelle bacche, principi tossici ed irritanti. L'ingestione di parecchie bacche provoca avvelenamento che si manifesta con dolori intestinali, vomito e nei casi più gravi anche la morte. La pianta è irritante e fortemente catartica. L'uso non controllato è assolutamente sconsigliato.

