Il lampascione

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Tra i prodotti tipici della Puglia merita di essere segnalato il lampascione, nome regionale del cipollaccio (*Muscari comosum*), ortaggio della famiglia delle liliacee. Il lampascione è diffuso anche in Basilicata ed è considerato una prelibatezza. Allo stato selvatico cresce prevalentemente nei terreni delle zone collinari.

Questa pianta è facilmente riconoscibile per le foglie brevi e sottili e per i fiori violacei che sbocciano in primavera e sono persistenti sino all'estate. Il bulbo, che è la parte commestibile, si sviluppa sotto terra ad una profondità di circa 10-20 centimetri.

Per stemperare il gusto amarognolo i lampascioni si immergono in acqua uno o più giorni.

Come l'aglio e le cipolle questo ortaggio contiene componenti ricche di zolfo, flavonoidi, acidi fenolici, steroli, saponine e mucillagini.

Il lampascione era ben noto agli antichi romani ed è citato persino da Ovidio e da Plinio.

A questo ortaggio sono attribuite molteplici proprietà benefiche: è diuretico, emolliente, lassativo, stimolante generale e dell'appetito, attiva le funzioni gastriche, stimola la secrezione biliare, favorisce la riduzione del colesterolo e svolge anche un'azione antipertensiva; per la sua azione antiputrida potrebbe aiutare a prevenire il tumore intestinale. Ha un basso valore calorico ed un buon contenuto di calcio.

È controindicato per i sofferenti di stomaco e di disturbi epatorenali e se ne consiglia sempre un consumo moderato.

Viene venduto a prezzi piuttosto elevati ed è poco coltivato.

Il lampascione è stato classificato come prodotto agroalimentare tradizionale italiano ed è incluso in un apposito elenco predisposto dal ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali in collaborazione con la Regione Puglia.

I pugliesi tengono molto a questo "loro" ortaggio e a tale proposito si segnalano alcune curiosità. A San Severo di Puglia è stata fondata l'Accademia del lampascione per valorizzarne le caratteristiche. In alcuni comuni della Puglia, poi, si tengono ogni anno sagre dedicate a questo ortaggio ed il noto personaggio televisivo, Renzo Arbore, ha costituito recentemente l'Assolampa: un'associazione per la tutela del lampascione.