



Il lampascione

di
Giuseppe
Chella

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, fa-

vorisce la riduzione del colesterolo e svolge anche un'azione antipertensiva; per la sua azione antipurtrida 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.

RISOTTO DI LAMPASCIONI E SALSICCE

Di sapore pastoso e amarognolo, i lampascioni (o lampacioni) si preparano alla brace o sotto la cenere, fritti (precedentemente ricoperti di pastella) o al forno, in agrodolce o sott'aceto. Sono solitamente associati a ingredienti quali: l'agnello, le uova, le patate, il formaggio, le zucchine.

Qualora non riuscite a trovare i lampascioni, di difficile reperibilità in alcune zone della penisola, per preparare la ricetta proposta potreste sostituirli con degli scalogni o con dei porri ed avrete comunque un gustoso risotto!

Ingredienti (4 persone)

300 grammi di riso Carnaroli, 300 grammi di lampascioni, 2 salsicce, olio extra vergine di oliva, $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco secco, 4 foglie di salvia, peperoncino, parmigiano, pecorino, prezzemolo, brodo di carne, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

Dopo aver tenuto in ammollo i lampascioni almeno per una notte (molto meglio

sarebbe per 24 ore) per eliminarne l'amaro, togliere la pellicola più esterna e tagliarli a spicchi. Metterli in una pentola con acqua fredda, porli sulla fiamma e, quando l'acqua raggiungerà il bollire, lasciar cuocere i tuberi per 40 minuti. Quindi tagliarli molto finemente e farli appassire in olio extravergine d'oliva. Aggiungere la salsiccia sminuzzata, il peperoncino e le foglie di salvia. Regolare di sale e di pepe.

Far tostare il riso nella salsa di lampascioni e salsicce, versare il vino bianco e alzare la fiamma per far evaporare l'alcol. Abbassare nuovamente il fuoco e aggiungere il brodo che verserete di volta in volta nel tegame fino a portare a cottura completa il risotto.

A cottura ultimata spegnere la fiamma e far riposare per un paio di minuti.

Servire con una spolverata di parmigiano e pecorino grattugiato e terminare dando una punta di colore con il prezzemolo tritato e, per gli amanti della paprica, un po' di rosso non guasterà.

