

## Lampascione o Lambacione

**Lampascione** o lambacione ( *Muscari comosum*). Famiglia: *Gigliacee*.  
Comunemente detto **Cipollaccio col fiocco**, oppure **Giacinto con pennacchio**, **Cipolla canina**, **Cipolla di serpe**, **Porrettaccio**, **Zazzerulo**.

**Curiosità:** Termine italiano: Muscari, termine importato nel 1600 da Costantinopoli.

Genere di pianta delle Gigliacee con 50 varietà di cui sette in Italia. Conosciuto dai greci e ribattezzato nel latino *Leopoldia comosa* in onore del Granduca Leopoldo di Toscana; è coltivato anche nei giardini in cinque delle sue varietà (fonte: **Enciclopedia Treccani**). L'etimo è tradotto dal greco in latino di cui troviamo traccia nel trattato (Prontuario (Pergamo, 325- Bisanzio 403) che esercitò la medicina in Atene , leggiamo testualmente *"..lampiodones nutritives sunt... bulbus lampagiones..."* .

**Descrizione:** Se ne trova in natura in tutta l'Italia centro-meridionale, dalla Sicilia alla Toscana ed Emilia Romagna. Le foglie sono basali erette che tendono ad afflosciarsi verso il basso; i fiori sono a grappolo di colore violaceo. Della pianta si raccolgono i bulbi, a febbraio – marzo, prima della fioritura.

**In cucina:** come contorni si usano i bulbi cotti alla brace o sotto la cenere e poi conditi con olio, prezzemolo e peperoncino; oppure lessi e conditi con olio, aceto, prezzemolo e peperoncino.

Ottime sono le frittate. Speciali cotti con le patate al forno. Una leccornia è l'agnello al forno con i lampascioni.

Si possono conservare sott'olio, conditi con origano , prezzemolo, aglio e peperoncino, cuocendoli preventivamente in aceto bianco di vino.

**Agnello con lampascioni:** ingredienti per 4 persone: Kg 1,300 di agnello, gr 300 di lampascioni, mezzo bicchiere di olio d'oliva extravergine, un mazzetto di odori( rosmarino, timo, prezzemolo), 1 bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio.

Pulire e liberare i lampascioni delle foglie esterne secche, lavarli e lasciarli asciugare. Tagliare la carne d'agnello in porzioni non molto grandi e lasciarla macerare in vino con rosmarino e timo per qualche ora.

In una teglia versare l'olio, l'aglio e far rosolare l'agnello; quando l'aglio è imbiondito toglierlo e versarvi il vino, coprire e far evaporare; aggiungervi i lampascioni avendo cura di inciderli in sommità in quattro parti; aggiungere un po' d'acqua e far cuocere al forno a 180° per circa 40 minuti.

**Salute:** Il bulbo fresco è un ottimo emolliente per i brufoli; ha funzioni diuretiche, regola la pressione arteriosa, abbassa la glicemia, è leggermente lassativo. Anticamente veniva usato come stimolante dell'attività sessuale.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo