

Consigli alimentari / di Caterina e Giorgio Calabrese



Il lampascione, che bulbo toccasana

Ha proprietà emollienti e rinfrescanti. Stimola l'appetito, fa digerire. Soprattutto, riesce a prevenire l'insorgere di trombi

Pacchjà u cambasciòle ada scava affunne, ovvero «per trovare il lampascione bisogna scavare profondamente».

I lampascioni (muscarì comosum) sono bulbi della famiglia delle liliacee, cioè la stessa a cui appartiene l'aglio, il porro, la cipolla, ecc... Le due varietà più note di lampascioni sono la muscarì racemosum autoctona e la muscarì comosum, meno pregiata, più grossa e che può essere coltivabile. Il lampascione, come quasi tutti gli ortaggi, è ipocalorico, contiene solo 30 calorie per 100 grammi di parte edibile, è diuretico e quindi aiuta ad abbassare la pressione sanguigna, diminuisce la percentuale di grassi nel sangue e per questo aiuta a prevenire la formazione di trombi. Sono consigliati a chi soffre di intestino pigro per la loro azione lassativa. Il medico greco del I sec. d.C., Dioscoride, infatti, descrisse in *De medicinali materia, II, CLXI* «il bulbo commestibile [...] salutare per lo stomaco, libera l'intestino [...] favorisce la digestione». I lampascioni stimolano l'appetito, contribuiscono ad attivare la funzione digestiva, hanno un effetto antinfiammatorio, disinfettante e antitumorale. Sono ricchi di acqua, fibre solubili, sali minerali e vitamine, componenti solforati, flavonoidi, acidi fenolici, steroli, saponine e pectine. Il lampascione viene definito il re dei bulbi grazie alle innumerevoli virtù benefiche.

Tunicati come cipolle. Come tutti gli alimenti, anche questo non si sostituisce ai farmaci, specialmente in presenza di patologie. Nella normalità, questo alimento povero, insieme alla varietà di verdure e ortaggi, contribuisce al benessere nella prevenzione. È una pianta selvatica dai caratteristici fiori azzurri: una varietà, infatti, viene coltivata a fini ornamentali (armeniicum). In generale, cresce un po' dovunque in Italia ma, in Puglia, è un prodotto caratteristico. Qui connota la regione come squisitezza alimentare, la cui notorietà ha di fatto superato i confini locali. Non è inusuale, perciò, trovare vasetti di lampascioni nelle ceste di Natale. Questi bulbi sono tunicati come le cipolle e si sbucciano allo stesso modo, oltre a



presentare spesso un sapore amarognolo che si elimina con un ammollo che può andare da 6 fino a 24 ore. Contenendo mucillagini, oltretutto, i bulbi hanno proprietà emollienti e rinfrescanti. La cottura più squisita è quella alla brace o sotto la cenere, perché il bulbo racchiuso in se stesso mantiene tutto il sapore. Generalmente si accompagna all'agnello, cucinato allo stesso modo. La cottura classica è la lessatura previa pulizia e ammollo di

24 ore in acqua, quindi si condisce con olio e aceto, con i quali si il lampascione si può anche conservare.

I migliori? Mai amari.

Sembra che i lampascioni raccolti sulla Murgia siano i migliori perché non sono mai amari. La loro raccolta manuale è molto faticosa, però, come recitava bene il proverbio

d'apertura, e richiede di scavare la terra con delicatezza. I raccoglitori usano uno strumento particolare detto "zocco": davanti ha forma di una piccola zappetta e dietro ha una punta. Pare fosse lo strumento che nelle cave si usava per quadrare i blocchi di tufo; un tempo le arature fatte con i vecchi aratri smuovevano il terreno alla profondità giusta e lasciavano affiorare i lampascioni, graditi fin dai tempi degli antichi Romani.

PAGINE DI SCIENZA

di Giovanni Caprara

Percepire il mondo ascoltando suoni e rumori

Immersi nel rumore, abbiamo perso il piacere dei suoni e con esso un mondo di conoscenza. Tuttavia anche i rumori più sgradevoli hanno dei significati e quindi tutti raccontano una dimensione diversa dell'ambiente in cui viviamo. Trevor Cox, insegnante di ingegneria acustica all'università inglese di Salford (e abile divulgatore) ci aiuta con il suo affascinante libro a scoprire e percepire una realtà che spesso è oggi cancellata dall'impatto dell'immagine, per cui nella battaglia dei sensi, quello della vista prevale sull'udito. Ma come nascono i suoni, come può l'ambiente modificarli, come reagisce il nostro organismo a particolari rumori? Sentirli non genera soltanto delle sensazioni, anch'esse rilevanti, ma significa poter decifrare in altro modo la vita intorno cogliendo aspetti che altrimenti ci sfuggirebbero e che invece sono il necessario completamento. Ad esempio, se osserviamo un uccello in volo e non

ascoltiamo il suo cinguettio, del volatile avremo ovviamente una visione molto parziale. La scienza dei suoni (interessante intreccio tra fisica, musica e neuroscienze) si accompagna talvolta persino alla poesia, ulteriore e prezioso valore aggiunto da non trascurare, ricco anch'esso di significati. E quante cose ci racconta l'impercettibile suono della sabbia mossa dal vento.



PIANETA ACUSTICO

di Trevor Cox, Edizioni Dedalo, pp. 317, 17 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA