

Lapsana communis L.

Famiglia: Asteraceae
Nomi comuni in italiano: diversi i nomi comuni utilizzati in italiano, fra i quali il più frequente lassana, dal nome latino.
Sinonimi: alcuni sinonimi, poco usati, all'interno del genere.
Etimologia: il nome del genere si fa derivare dal greco <i>lapazein</i> , rammollire, purgare, e dal latino <i>lampsana</i> , nome di una pianta considerata simile alla senape, probabilmente da <i>lapso</i> , termini che farebbero riferimento comunque alle sue proprietà emollienti. Il termine <i>communis</i> per la sua diffusione o per via della sua presenza a gruppi.

La lassana

Presente in tutta Italia, è molto diffusa dal piano alla fascia montana anche nel nostro territorio, vivendo a margine delle macchie e dei boschi cedui così come nelle aree antropizzate, ruderi e orti compresi, amante comunque dei luoghi ombrosi. Erbacea annuale, alta anche oltre il metro, ha foglie basali picciolate e lirate, con due-quattro segmenti laterali minori e con lobo terminale più grande, più o meno pelose, e foglie del caule sessili, lanceolate, a margine poco inciso. Dalla rosetta parte un fusto eretto ma esile, con infiorescenze a corimbi, altrettanto esili, e numerosi piccoli capolini con fiori ligulati colorati di un giallo chiaro.

Uso della lassana

Oltre all'uso alimentare la pianta è nota per le sue riconosciute proprietà terapeutiche, utili per favorire la funzionalità digestiva ed epatica, il drenaggio dei liquidi corporei e il metabolismo dei carboidrati. Viene usata ancora oggi in diverse zone come alimento-medicina per le sue proprietà depurative ed emollienti.

La lassana in cucina

In cucina si utilizzano le foglie primaverili della rosetta, per lo più dopo essere state lessate e condite, ma anche in insalata. Il suo consumo tradizionale non è uniforme nel nostro Paese ma, seppure in aree lontane tra di loro, è qui e là anche intenso. Le foglie sono unite volentieri ad altre verdure per via del buon sapore, poco amaro, che ricorda poco quello del tarassaco e delle altre c. d. "erbe amare", e per il fatto che le rosette basali garantiscono raccolte abbondanti con poca fatica. Cotta, da sola o nelle mistanze, si utilizza poi nei modi e per tutte le preparazioni comuni a queste ultime: ripassata, come contorno e come ripieno di torte salate. Buona anche per essere congelata in freezer per usi successivi.



***Le ricette con la lassana***

Per l'uso che si fa della lassana sono adattabili pressoché tutte le ricette che capita di incontrare, tradizionali o innovative che siano, che si possono riferire alle più note erbe amare - cicoria, tarassaco, ecc. - comprese quelle di questo lavoro. Occorre tenere conto che il sapore della lassana è assai meno amaro e più gradevole di cicoria e tarassaco.