

La rubrica è sempre a cura di Patrizia Boaglio

## CRESCIONE ( nasturtium officinale )

E' una pianta erbacea acquatica con radici lunghe e filamentose , che forma larghi cespi a volte galleggianti.

Il fusto può innalzarsi fino a 30 cm.

Due paia di foglie, piccole e ovali, sono disposte lungo il fusto, con all'apice una foglia più grande, arrotondata e vagamente a forma di rene.

I fiori sono minuti, bianchi, riuniti a mo' di ombrello.

Il crescione è comune nei ruscelli e lungo i fossi, dove vive immerso in acqua o sulle sponde.

Fiorisce da maggio a luglio , e si può raccogliere dalla primavera all'autunno inoltrato a più riprese.

Badate quindi a non estirpare le piantine, meglio se le tagliate con un coltellino, per avere una nuova ricrescita.

Prima della raccolta, informatevi se a monte del corso d'acqua stazionano greggi che con le loro deiezioni potrebbero inquinare.

Per sicurezza è preferibile cercarlo presso le sorgenti o nei boschi umidi.

Il crescione va pulito e lavato accuratamente sotto l'acqua corrente, poi lasciato a bagno in acqua e aceto per almeno 15 minuti, visto che si consuma crudo.

Si raccoglie tutta la pianta e si aggiunge ad altre erbe nell'insalata ma con parsimonia, dato il suo sapore piccante. Questa sua caratteristica ne fa un ingrediente ottimo per le salse; non solo, il crescione costituisce una carica vitaminica e minerale veramente eccezionale .

Evitate di consumarlo cotto, perchè buona parte dei principi attivi si alterano a causa del calore.

Nella cosmesi stimola la crescita dei capelli. A tale scopo miscelare in parti uguali succo di crescione e alcool a 95° ; frizionare il cuoio capelluto una volta al giorno.

I soldati dell'antica Grecia lo consideravano un ricostituente per l'organismo e per fortificare il fisico; con i Romani divenne uno dei “medicamenti” ufficiali per curare le affezioni polmonari e fu riconosciuto tale per molti secoli.