



Nasturtium Officinale

Famiglia: *Brassicaceae*

Genere: *Nasturtium*

Specie: *N. officinale*

CARATTERISTICHE BOTANICHE:

Il crescione d'acqua è un'erba perenne, d'aspetto liscio e lucente, conosciuta fin dall'antichità come "l'insalata che guarisce"; il consumo delle sue foglie è però consigliabile solo a coloro che godono buona salute e sempre in quantità moderata.

I fusti del crescione d'acqua sono cavi e angolosi, deboli e spesso striscianti, emettono facilmente radici nella parte inferiore; quando sono eretti la loro altezza può raggiungere il mezzo metro.

Le foglie, alternate lungo il fusto, sono indivise o tripartite nella parte inferiore dello stelo, mentre divengono imparipennate, cioè composte da foglioline di forma ovale e di consistenza leggermente cerosa. I margini delle foglie possono essere interi o dentati.

I piccoli fiori bianchi sono formati da quattro petali e fioriscono tra aprile ed agosto a seconda delle località.

HABITAT/DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE: Il *Nasturtium officinale* è detto comunemente crescione d'acqua proprio perché cresce nei pressi di fossi e ruscelli o comunque nelle zone boschive umide. Un tempo questa erba si trovava con una certa frequenza, oggi a causa dell'inquinamento delle acque la sua diffusione è molto ridotta. Naturalmente, a tutela della salute, occorre accertarsi che il corso d'acqua da cui l'erba trae nutrimento non sia inquinato, altrimenti il suo consumo darebbe luogo a un'intossicazione simile a quella che si genera quando si ingeriscono cibi avariati. La cottura in acqua salata infatti, mentre uccide gli eventuali germi, attenua fortemente le proprietà della pianta.

PRINCIPI ATTIVI /PROPRIETA':

Il crescione contiene vitamina A, C (150 g di pianta fresca ne ricoprono il fabbisogno giornaliero di un adulto), D e sali minerali, come iodio, potassio e in particolare ferro. Inoltre gli isosolfocianati conferiscono a questa pianta proprietà stimolanti ed espettoranti. Se consumato fresco è ricco di composti di olio di senape, amari e tannini.

UTILIZZO:

IN CUCINA: Sia per il sapore piccante di quest'erba che non sempre riesce gradito, sia per le sue caratteristiche è consigliabile consumare il crescione d'acqua con moderazione, mischiandolo con altre erbe da insalata, quali il tarassaco, il piattello, l'aglio orsino e il radicchio selvatico.

BELLEZZA: Pare che frizionando il succo di crescione, posto in un uguale quantitativo di alcool a 90°, sul cuoio capelluto si arresti, o comunque rallenti, la caduta dei capelli.

SALUTE: Le foglie di crescione d'acqua, mangiate fresche in insalata, arricchiscono l'organismo di vitamine e sali minerali e agiscono come depurativo, ma vanno consumate in quantità limitata e solo da chi gode buona salute.

CURIOSITA': Se viene cotta quest'erba perde quasi totalmente la sua efficacia medicinale, dunque è importante ricordarsi di consumarla cruda dopo essersi accertati che sia cresciuta presso acque pure.

ESIGENZE PEDOCCLIMATICHE/TERRENO E AMBIENTE:

Resiste al freddo, cresce praticamente in ogni tipo di terreno (meglio se ricco di sostanza organica), non necessita di particolari trattamenti. I semi basta interrarli pochissimo, un paio di millimetri, nei suoli argillosi che si possono coprire con sabbia o con un po' di terriccio.

Se sotto tunnel o in periodo asciutto, bisogna bagnare poco e frequentemente per aiutare la germinazione dei semi.

COLTIVAZIONE:

Una esposizione ombrosa è prediletta dal crescione che ama l'umidità.

La moltiplicazione del crescione si effettua per semina primaverile o per divisione dei cespi. Le piante del crescione crescono presso i fossi, e talora anche nelle acque stesse, purché limpide e poco mosse; i cespi di crescione d'acqua possono venire coltivate anche in un angolo ombroso del giardino ove il terreno venga sempre mantenuto umido.

Si raccolgono le foglie tenere prima della fioritura, avendo cura di non estirpare le radici e le piante quando sono in fiore, cioè tra maggio e agosto.

Le piantine vanno conservate fresche, ponendole in sabbia umida, in quanto l'essiccazione determina la perdita delle proprietà.