

## Carta d'identità

### *Nasturtium officinale* R. Br..

**Famiglia:** Brassicaceae

**Sinonimi:** *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Schino et Th.; *Nasturtium aquaticum* Weinm.

**Etimologia:** Il significato del genere si fa derivare dal latino *nasi tortium*, naso torto, a causa dell'odore intenso e acre delle foglie. *Officinale* per il tradizionale impiego in preparati medicinali.

**Nomi comuni in Italiano:** La pianta è comunemente conosciuta come crescione o crescione d'acqua, ma con il termine crescione vengono chiamate altre specie, anche di altre famiglie. Non mancano i nomi dialettali.

**Somiglianze e varietà:** La pianta si potrebbe confondere con qualche altra brassicacea, tipo cardamine amara, ma lucentezza delle foglie e sapore la rendono riconoscibile.

## Il crescione

La specie è presente in tutta Italia dal piano alla montagna e si può considerare pressoché cosmopolita. Predilige acque calme o a scorrimento lento, come quelle dei fossati e delle risorgive, meglio se pulite. Proprio a causa dell'inquinamento in alcune aree si osserva una progressiva riduzione della sua presenza. Il crescione è specie che ha bisogno di tenere le radici a mollo, o comunque bagnate. È una pianta erbacea, dalle radici fascicolate, avventizie nei pressi del terreno, e dalle foglie lucide e carnosette, alterne, pennatosette, con elementi laterali più o meno ovali e quello apicale reniforme. I fusti possono essere prostrati o eretti,

cavi all'interno e lunghi fino a mezzo metro. I fiori bianchi, presenti in tarda primavera, sono raccolti in grappoli sommitali, piccoli e dalla tipica forma delle brassicaceae. I frutti sono silique cilindriche contenenti numerosi semi. La pianta è ricca di buone sostanze minerali e di vitamine.



## L'uso del crescione

La pianta è nota per essere usata come aromatica, oltre che per l'uso alimentare e officinale, e non mancano le cultivar utilizzate a questi scopi. L'uso alimentare delle parti tenere risale all'antichità (Persiani, Greci e Romani) e da quell'epoca si tramanda perfino un detto greco che suona più o meno così: "mangia crescione e apprendi di più".

La pianta è legata anche a miti e credenze del mondo antico. L'uso è continuato nei secoli e non tanto tempo fa si poteva ancora trovare in vendita nei mercati romani, sui banchi dei venditori di erbe selvatiche. In fitoterapia viene consigliata come ottimo remineralizzante, ma anche come depurativo e diuretico, antianemico, espettorante,

# Nasturtium officinale

decongestionante del fegato, ipoglicemizzante. Viene anche indicato contro le affezioni polmonari e nelle disfunzioni renali e per curare piccole ferite o le gengive sanguinolenti. Con maggiore o minore efficacia anche per diverse altre patologie.

Non manca però chi consiglia il consumo in quantità moderata e solo da parte di coloro che non hanno problemi di salute, o quanto meno di stomaco. Per tradizione si ritiene che l'acqua di cottura del crescione bevuta subito dopo il parto stimoli la produzione di latte, mentre non sono mai mancate, fin dall'antichità, le credenze circa le virtù afrodisiache della pianta. In cosmetica è stato a lungo utilizzata come tonico per i capelli e anche per favorirne la crescita.



## In cucina

Si usano le cime e le tenere foglie, che si possono raccogliere con continuità senza rovinare la pianta, dalla primavera fino all'autunno inoltrato. Le parti da consumare vanno lavate accuratamente e nel caso di raccolta in acque che non si possono considerare

sicure al cento per cento - anche quelle trasparenti ma a valle di luoghi dove si abbeverano o pascolano ovini o bovini - è opportuno lasciar perdere il consumo a crudo.



Il crescione viene consumato soprattutto crudo in insalata, variamente condito, anche da solo, ma in considerazione del suo intenso ancorché ottimo sapore si aggiunge per lo più alle misticanze. Si può utilizzare anche cotto, come ingrediente di minestre "d'erbi" o dell'"acquacotta", o insieme a erbe miste poi ripassate in padella per contorni, oppure come ingrediente aromatico principale di gustose frittate. Con le foglie tenere si ottengono anche salse dal sapore particolare con cui accompagnare carni, pane e formaggi. Dai semi si possono ricavare altre salse, tipo senape. Nella tradizione della gente più povera il crescione veniva consumato anche solamente crudo con il pane e frequente era il suo uso come alimento-medicina (evitando la cottura che fa perdere quasi tutte le qualità della pianta).