

CRESCIONE D'ACQUA

(*Nasturtium officinalis*)



*Il crescione (*Nasturtium officinalis*) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Crocifere.*

Altro nome comune: Pepe d'acqua, Lavarone, Erba di scorbuto, Nasturzio acquatico.

*Il crescione d'acqua è un'erba perenne conosciuta sin dall'antichità come "l'insalata che guarisce". Il **fusto** è privo di peluria; le **foglie** sono composte da 5-7 foglioline ovali o tonde, di cui la terminale è la più grossa; i **fiori** sono piccoli, bianchi, a quattro petali; il **frutto** è secco con tanti semini giallo-rossicci che germinano in pochissimi giorni.*

***Habitat:** Cresce spontaneo nei nostri luoghi, lungo i corsi d'acqua o addirittura in acque ferme o poco correnti purché fresche e limpide e su terreni umidi fino a 2300 metri di altitudine.*

***Parti usate:** tutta la pianta tranne la radice.*

***Conservazione:** si utilizza solo appena colto.*

Proprietà nutrizionali:

Il crescione ha proprietà detergenti, diuretiche e stimolanti. È inoltre, ricco di Sali minerali e vitamine, fondamentali per lo sviluppo delle ossa, per la vista e per i processi di coagulazione.

***Note:** non deve essere assolutamente consumato in caso di infiammazione alle vie urinarie.*

Nasturtium vuol dire "che fa storcere il naso" per l'odore penetrante, officinalis perché usato nelle antiche farmacie.

Uso in cucina:

Si utilizzano sia i fiori che le foglie; entrambi vanno raccolti quando la pianta è in piena fioritura, cioè da marzo a luglio. Il crescione deve essere adoperato fresco poiché con l'essiccazione perderebbe molte delle sue proprietà.

Il crescione non è molto apprezzato nella cucina italiana per il sapore acidulo-piccante che lo caratterizza, mentre è molto apprezzato in Francia.

E' usato di solito per aromatizzare burri, formaggio, puré. Il crescione può essere preparato sia cotto (lesso) sia crudo (in insalata) e viene spesso impiegato per decorare le pietanze.

Ricette culinarie

Brodo di crescione:

Ingredienti e dosi per persone

100 cl di brodo di pollo, 1 mazzetto di crescione, 1 costa di sedano, 1 ciuffo di prezzemolo, sale e pepe.

Preparazione:

Lavate e asciugate bene un mazzetto di crescione, una costa di sedano e un ciuffo di prezzemolo.

Tenete da parte dodici foglioline di crescione e tritate finemente tutto il resto.

Riscaldare il brodo di pollo e quando è sul punto di bollire mettetevi le verdure tritate.

Mescolate e fate cuocere dolcemente per pochi minuti.

Filtrate il brodo, regolate sale e pepe.

Disponete sul fondo delle tazze o delle fondine le foglioline di crescione tenute da parte, versatevi sopra il brodo bollente.

Servite con fette di pane abbrustolite.

Crema verde

Ingredienti per persone

250 gr di crescione, 3 patate, 2 porri, 100 dl di brodo vegetale, 1 bicchier di panna, 30 gr di burro, 1 pizzico di noce moscata, sale e pepe.

Preparazione:

In una pentola scaldare il burro e fatevi appassire la parte bianca dei porri tagliata a fettine sottili.

Unite le patate sbucciate e tagliate a cubetti.

Mescolate e versate il brodo.

Cuocete a fuoco basso per 10 minuti.

Aggiungete il crescione spezzettato, salate, pepate, insaporite con un pizzico di noce moscata, continuate la cottura per altri 10 minuti.

Frullare il tutto.

Amalgamate al frullato un bicchiere scarso di panna, mescolate delicatamente e scaldare soltanto pochi minuti.

Servite con crostini di pane tostati e velati con il burro.

Crema di crescione

Ingredienti e dosi per persone.

300 g di crescione, una cipolla, 250 gr di yogurth, 1 limone (scorza grattugiata), sale e pepe.

Preparazione

Sbucciate la cipolla e tritatela finemente con la mezzaluna, quindi ponetela in una casseruola con due bicchieri d'acqua bollente.

Fatela sobbollire a calore moderato per 2-3 minuti, poi unitevi il crescione mondato e lavato più volte sotto l'acqua corrente; proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Trascorso il tempo indicato, lasciate intiepidire gli ortaggi, poi metteteli nel bicchiere del frullatore e azionate l'apparecchio alla massima velocità per qualche minuto.

Travasate il composto ottenuto in una terrina e passatelo in frigorifero per circa u'ora, o fino a quando si sarà addensato bene.

Dopodiché, incorporate al frullato di verdura lo yogurth, mescolando con un cucchiaino di legno per amalgamare bene.

Cospargete la crema con il sale necessario e una macinata abbondante di pepe. Infine aggiungete la scorza di un limone grattugiata finemente.

Date una mescolata, trasferite la crema in una zuppiera e servite.

Puré di crescione (da servire come salsa per guarnire il pesce oppure altre verdure).

Ingredienti e dosi per persone

500 gr di crescione

2 cucchiaini di succo di limone

15 cl di panna, sale e pepe.

Preparazione.

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata.

Eliminate i gambi grossi del crescione e le eventuali foglie gialle, lavatelo, immergetelo nell'acqua bollente e lasciatevelo per tre minuti.

Scolatelo e fatelo raffreddare sotto l'acqua corrente, scaldatelo di nuovo.

Strizzatelo tra le mani per estrarre tutta l'acqua.

Frullate il crescione insieme al limone e alla panna finché la preparazione diventa omogenea e cremosa; badate a non frullarlo troppo.

Setacciate il puré e raccoglietelo in una casseruola.

Salate e pepate abbondantemente.

Scaldate a fuoco dolce e servite immediatamente.

Il crescione, come l'acetosella, perde colore rapidamente.

Non fatelo cuocere troppo a lungo e non aspettate troppo prima di servirlo.

Utilizzate questo puré verde come salsa per guarnire il pesce oppure altre verdure.

Gnocchi al crescione

Ingredienti per 4 persone

1000 g di gnocchi di patate, 200 gr di crescione, 1 pezzetto di porro, 30 gr di burro, 1dl di panna fresca, un cucchiaino di senape, sale.

Preparazione.

Mondare e lavare il crescione, scartando le foglie più dure. Tritare il porro e farlo ammorbidire, aggiungendo poi il crescione e cuocerlo per 2 minuti, fino a quando sarà appassito.

Frullare il tutto, versare il puré di crescione di nuovo nel padellino, unire la panna, la senape, salare e mescolare tenendo in caldo su fuoco bassissimo.

Cuocere gli gnocchi, disporli sul piatto di portata e condirli con la salsa al crescione.

Insalata depurativa.

Ingredienti e dosi per 4 persone.

Tarassaco, crescione, acetosa, insalata cicoria, borraggine

Alcune gocce di limone, yogurth magre,

1 puntina di zucchero di canna

Un trito di erba cipollina e finocchio.

Preparazione.

Preparare un misto di tarassaco, crescione, acetosa, cicoria e borraggine.

Condire con qualche goccia di limone e yogurth magro mescolato a una puntina di zucchero di canna e a un trito di erba cipollina e finocchio.

Non è necessario aggiungere sale poiché il sapore è dato dal trito di erba cipollina e finocchio.

Le ricette sono tratte da: " Cucinare Meglio").

♥ Ogni vostro suggerimento è gradito ♥