



Conoscere le erbe

# Crescione di fonte *Nasturtium officinale*

(sin. Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek)  
Brassicacea



## Storia, botanica e cultura

Dal XIV secolo il crescione di fonte perenne – cresson de fontaine (franc.) – viene coltivato in Francia.



## Impiego in cucina e nella medicina naturale

Per il suo elevato tenore di vitamina C, il watercress (ingl.) viene usato per purificare il sangue.



## Ricetta

Toma calda su letto di crescione di fonte



## Cenni storici – Crescione di fonte

Già nell'antica Roma il crescione di fonte veniva descritto dagli scrittori romani come una preziosa erba medica e aromatica contro ogni sorta di malattia.

«Naso torto» – *nasturtium* o in latino *nasus tortus* fa di certo riferimento al sapore un po' piccante, come si legge negli scritti antichi.

I greci utilizzavano i semi del crescione di fonte o crescione d'acqua come ingrediente da aggiungere ai filtri d'amore.

La coltivazione per scopi commerciali del crescione di fonte ebbe inizio, ad eccezione della Francia, soltanto nel XIX secolo e di conseguenza anche il suo impiego in cucina e in farmacia.

## Botanica e cultura

**Nome:** *crescione di fonte Nasturticum – officinale (sin. Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek), brassicacee (Brassicaceae)*

**Nomi popolari:** *crescione d'acqua, crescione di ruscello*

La moltiplicazione di questa pianta perenne, della quale esistono cinque specie, avviene prevalentemente mediante talee di radice a circa 10 gradi durante il periodo di massima vegetazione. Queste piante lunghe da 30 a 50 cm si trovano tutto l'anno in corsi d'acqua tranquilli e nei pressi di specchi d'acqua. Le foglie, che emergono dalla superficie dell'acqua, sono leggermente pennate, composte da foglioline tondeggianti in numero variabile da cinque a nove.

Durante i freddi mesi invernali la pianta non muore, ma mantiene le sue foglie verdi.

Il periodo della fioritura dei piccoli fiori di color bianco latte è da maggio a settembre. Durante la fioritura il crescione di fonte ha un sapore particolarmente piccante.

Se parliamo del crescione di fonte che teniamo nei nostri giardini, si tratta spesso di ibridi del *nasturtium officinale*, caratterizzati da un aroma più delicato rispetto al crescione di fonte che cresce spontaneamente.



## Impiego nella medicina naturale

In virtù dell'elevato tenore di vitamina C e di preziosi minerali come ferro, iodio e calcio, le piante fresche o l'olio che se ne ricava vengono impiegati con successo nelle cure contro la spossatezza primaverile.

Negli antichi trattati di medicina naturale si legge che l'erba fresca, pestata e applicata sulla pelle, rimuoverebbe impurità e lentiggini.

Le proprietà del crescione di fonte sono: è amaro, piccante, disintossicante, diuretico, ma anche digestivo e mucolitico.

Ne risulta un ventaglio relativamente ampio di impieghi in medicina in caso di catarro, tosse con espettorato di muco, bronchite, così come in caso di anemia, reumatismi e disturbi biliari.

## Impiego in cucina

Il crescione di fonte ha un sapore simile al rafano e alla senape ed è perciò piuttosto piccante e forte.

Tradizionalmente è molto apprezzato come erba primaverile corroborante, come ingrediente di creme da spalmare sul pane.

Celebre è anche la minestra di crescione di fonte, che si prepara facendolo bollire lentamente in abbondante acqua insieme a patate tagliate a pezzetti e quindi si passa al passaverdura. Condita con sale e pepe e con l'aggiunta di panna, è una minestra straordinariamente aromatica e sana.

Come insalata, con tarassaco e ortica, come pure con mele tagliate fini, sedano e timo aromatico, permette di preparare un'insalata di erbe selvatiche sana e molto aromatica.

Anche con il salmone freddo il crescione di fonte è un contorno molto speciale e aromatico.



## Ricetta

# Toma calda su letto di crescione di fonte

Per 2 persone

1 toma al naturale o formaggio di capra  
4 pomodori sott'olio  
4 manciate di crescione di fonte

### Vinaigrette:

1 cucchiaio di aceto di vino bianco  
1 cucchiaio di aceto balsamico bianco  
2 cucchiari di olio d'oliva  
1 cucchiaio di olio d'oliva al limone  
un po' di sale e pepe macinato fresco

### Vinaigrette:

emulsionare tutti gli ingredienti insieme.

- Dividere la toma a metà e disporla su una teglia da forno. Cuocere nel forno preriscaldato a 220°C per 7–10 minuti.
- Tagliare i pomodori sott'olio a pezzetti.
- Disporre il crescione di fonte su un piatto e irrorarlo con la vinaigrette.
- Disporre la toma cotta sul crescione di fonte e guarnirla con i pezzetti di pomodoro.

