



Conoscere le erbe

## Crescione di Para, acmella oleracea

*Spilanthes oleracea Spilanthes acmella Composite = Asteraceae*



### Storia, botanica e cultura

«Fiore maculato» si riferisce al nome del genere *Spilanthes*.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

Rinfrescante e frizzante in croccanti insalate a foglia



### Ricetta

Agnello in crosta di erbe



## Cenni storici

È sorprendente in quanti paesi e regioni si trovino riferimenti al nome utilizzato nell'area linguistica italiana *Crescione di Para*. In Danimarca la pianta è denominata *Parakarsa*, mentre all'altro capo della Terra – in Corea – si chiama *Parakuresu*. *Cresson de Para* in Francia, *Parakresse* in Germania, *Parakrassi* in Finlandia, *Paratuinkers* nei *Paesi Bassi*, *Paracress* in Gran Bretagna o anche *Agriao do Para* in Brasile. Dal punto di vista storico, degno di nota è lo spilantolo, un efficace insetticida che viene realizzato da molti decenni da questa pianta che sa di mitologico.

## Botanica e cultura

Originaria del Sudamerica o anche del Madagascar, questa tenera pianticina oggi viene coltivata in tutto il globo. Il nome sembra derivare dalla provincia brasiliana Para. Non è apparentata con il crescione degli orti e nemmeno con il tropeolo e si trova in commercio con il nome di crescione di Para e acmella oleracea. Nelle fonti più svariate si trova l'accento anche ad altri nomi che rimandano a un utilizzo medico, come per es. la pianta del mal di denti.

La pianta si riproduce da maggio per semina diretta. Per la germinazione, la temperatura deve essere di almeno 18 gradi. L'ubicazione dovrebbe essere da soleggiata a penombra. Un terreno ben drenato e ricco di humus è il presupposto affinché questa pianta annuale possa svilupparsi bene. L'umidità deve essere però omogenea. La pianta si diffonde a tappeto e gli allegri fiori giallo-rossi creano deliziosi accenti colorati sul manto erboso.

Il crescione di Para giovane è particolarmente amato dalle lumache, per cui spesso viene coltivato anche in vasi sul balcone o nel giardinetto.



## Impiego nella medicina naturale

Masticare le foglie rafforza le gengive e lenisce il mal di denti.

Purtroppo, però, spesso non si può evitare la visita dentistica.

Il crescione di Para è mucolitico, favorisce la digestione e ha un effetto anestetico. Un estratto realizzato con il crescione di Para (*Acmella Oleracea*) dovrebbe diminuire visibilmente e rapidamente le rughe del viso. In diversi paesi, gli efficaci ingredienti di questa pianta vengono utilizzati anche in caso di bronchite, ustioni, mal di testa, emicrania e prurito.

## Impiego in cucina

Vengono utilizzate le foglie appena raccolte e gli allegri capolini che ricordano i cappelli degli ussari. La sensazione di pizzicorio alle labbra e al palato, causata dalle foglie e dai fiori a forma di bottone, è estremamente rinfrescante. Grazie al suo aroma piccante, questa erba speziata è adatta per zuppe, insalate o speciali contorni di verdure.

Ha dell'incredibile che la pianta sia del tutto sconosciuta come spezia al di fuori del Brasile e dei paesi confinanti. Per la cucina creativa e innovativa, questa erba può essere un'interessante alternativa alle spezie piccanti che vengono utilizzate nella cucina occidentale.



## Ricetta

# Agnello in crosta di erbe

4 bistecche di cosciotti d'agnello, da ca. 150 g l'una

Crosta di erbe:

100 g di burro morbido  
1-2 cucchiaini di crescione di Para sminuzzato  
1 cucchiaino di origano sminuzzato  
4-5 cucchiaini di prezzemolo sminuzzato  
4 cucchiaini di pangrattato (da 2 fette di pane bianco secco)  
4 cucchiaini di mandorle macinate  
un po' di sale  
un po' di pepe nero macinato fresco

- Unire le erbe sminuzzate e il burro a formare un composto compatto.
- Con il mattarello, lavorare il pane bianco per ottenere fine pangrattato.
- Aggiungere il pangrattato e le mandorle macinate al composto col burro e mescolare.
- Aggiungere il sale e il pepe. Mettere il tutto in un sacchetto freezer e appiattare la massa con il mattarello. Mettere in freezer.
- Preriscaldare il forno a 220°C.
- Salare leggermente la carne d'agnello e disporla in una teglia oleata. Farla cuocere per ca. 10 minuti (a seconda dello spessore dei pezzi di carne, dovrebbe restare rosa!) nel forno preriscaldato.
- Togliere dal forno. Impostare il forno su grill 220°C.
- Togliere delicatamente il composto con il burro dal sacchetto freezer. Per ciascun pezzo di carne, tagliare un pezzo del composto di burro e disporlo sui pezzi di carne.
- Mettere nuovamente la teglia in forno e fare gratinare per 3-4 minuti sotto il grill. La crosta alle erbe dovrebbe diventare dorata e croccante.

