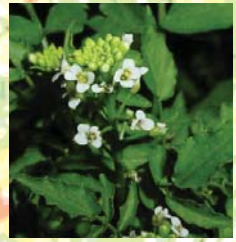




CAMPERBERING

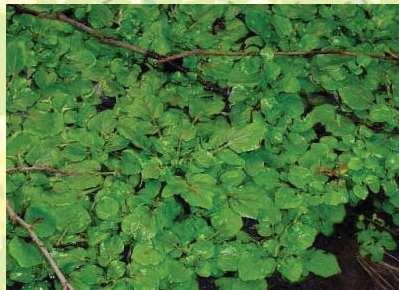


IL CRESCIONE (*Nasturtium officinale*)

a cura di Elisabetta Tommasi

Care amiche/amici lettori della rubrica che tratta la ricerca e la raccolta delle erbe spontanee, questa volta consiglio di calzare robuste scarpe oppure stivaletti di gomma perchè vi condurrò lungo i bordi di fiumiciattoli e ruscelli, nelle vicinanze di pozze o sorgenti d'acqua, dove respira e verdeggia il CRESCIONE ovvero "Nasturtium Acquaticum". Si tratta di una pianta acquatica dalle verdeggianti foglie alterne composte a loro volta da 3 o 4 foglioline carnose e fiori bianchi che ondeggia e traballa tra le acque sia stagnanti che limpide e correnti. È proprio vero che spesso la natura ci porge la salute sotto gli occhi e noi non ci facciamo caso, la nostra erba anche se di piccola taglia e comunissima non sfuggì all'attenzione di Greci e Latini che la usavano come stimolante della memoria e corroborante per attenuare le fatiche di lunghe marce. Ma veniamo ai nostri tempi, una volta raccolte le attraenti foglie si potranno aggiungere ad una insalata verde fresca apportando un particolare sapore oltre ad una cospicua quantità di

vitamina C, di ferro e di sostanze solforate. Il Crescione, della famiglia delle Crocifere, lontano parente del rafano, del cavolo e della senape si distingue nell'arte culinaria come un tipetto tutto pepe, e con il suo aroma piccante ed amarognolo si avvicina molto al gusto del rosso ravanello. Provate a preparare anche una zuppa al Crescione nel seguente modo: fate soffriggere una cipolla dorata in olio e.v.o., aggiungete delle patate a fettine ed un mazzetto di foglie dell'erba in questione, aggiungere sale e pepe q. b. e ricoprire d'acqua



lasciando bollire il tutto per una ventina di minuti. Frullare e colare la zuppa su fette di pane abbrustolito... non vi pentirete dell'esperienza.

Per usufruire delle sue qualità terapeutiche vi ricordo che specificamente in questo caso non si dovrà mai scaldare, cuocere, fare degli infusi in quanto andrebbero perse le innumerevoli proprietà curative. Date le sue caratteristiche sarà bene per esempio ingerirne due cucchiaini di succo di foglie fresche prima dei pasti principali ottenendone un benefico sollievo da intossicazioni epatiche e da eczemi della pelle mentre i tipi deboli, gli apatici e gli anemici sicuramente potranno tornare a sorridere.

Se vi ho anche minimamente convinte a scendere dal camper ed andare lungo un bel ruscello a raccogliere (non estirpando le radici) le foglie di Crescione sappiate pure che un bicchierino di succo preso la mattina a digiuno è un ottimo antidoto della nicotina... con salubri effetti. Un caro saluto ed alla prossima uscita...

Elisabetta


TIBERI
CAMPER

Viaggiare in Libertà

PIONEER

 **KENTUCKY**
Camp

 **ACE**
Caravans

Vendita Le marche più prestigiose scelte con l'esperienza di chi costruisce camper e caravan.

Noleggio I migliori mezzi, belli, affidabili e confortevoli. Ampia possibilità di scelta.

Assistenza ...da più di vent'anni siamo in questo settore. Chiedete, niente è impossibile!

Outdoor Vi consigliamo di venirci a trovare e valutare i prodotti che abbiamo selezionato per voi.

Allestimenti Speciali Trasformazioni e allestimenti personalizzati.

Tiberi S.r.l.

Via Vado la lena, 31 - 03100 Frosinone
Tel amm.ne 0775/200422 • Fax 0775/330764
Cellulare aziendale 393/9283436

Mail: info@tibericamperservice.it • www.tibericamperservice.it



**ovunque
a casa mia.**