

---

## E' possibile coltivare in casa il crescione?

Lun 19/04/2021 - 10:27

Il crescione (*Lepidium sativum*) è apprezzato per il suo aroma intenso e leggermente piccante che ricorda la senape. A produrlo sono gli oli di senape in esso contenuti, che vengono rilasciati dai glicosidi dell'olio di senape (glucosinolati) quando il tessuto della pianta viene distrutto. Queste sostanze vegetali secondarie sono molto utili anche per la salute umana, poiché neutralizzano i radicali liberi e rafforzano il sistema immunitario.

“Coltivare da sé il crescione è facile e lo si può fare anche sul davanzale di casa e senza l'uso di terriccio”, sostiene Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

Se possedete un riccio in terracotta per la coltivazione del crescione, inumiditelo con dell'acqua, distribuitevi fittamente i semi e copriteli con l'acqua per qualche ora, fino a quando non si forma uno strato limaccioso trasparente. L'acqua in eccesso va scolata e il riccio in terracotta mantenuto umido. Dopo sette-dieci giorni, quando le piantine avranno raggiunto un'altezza di circa sette centimetri, il crescione può essere raccolto, tagliandolo appena sopra il fondo del riccio. In alternativa al riccio di terracotta già predisposto si può ricoprire una scodella o una ciotola bassa, o un piatto fondo con ovatta o un paio di fogli di carta da cucina. I semi vengono sparsi su questo strato, e l'ovatta o la carta da cucina va regolarmente imbevuta d'acqua e mantenuta umida. Anche un setaccio per semi di crescione – un setaccio in acciaio inossidabile sistemato in un contenitore adatto – o i cosiddetti contenitori microgreen sono indicati per coltivare il crescione in casa.

Naturalmente, il crescione può anche essere seminato in giardino oppure nei vasi di fiori o nei cartoni di uova, su terra (sabbiosa). In questi casi occorre che la terra sia sempre umida, ma mai troppo bagnata. In giardino, il crescione può essere raccolto dopo due o tre settimane.

“Il crescione si consuma solo fresco, per esempio su una fetta di pane con burro, in un'insalata di patate o per condire una crema spalmabile”, spiega la nutrizionista del CTCU, “mentre non si presta a essere riscaldato, congelato oppure essiccato”. Se si desidera raccogliere più spesso il crescione fresco, basta seminarlo nuovamente.