Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Come utilizzare il crescione?

Lun 15/05/2017 - 15:10

L'crescione (Lepidium sativum), appartiene alla famiglia delle crocifere. La parentela si riconosce dall'aroma lievemente piccante, di senape. Il crescione prende questo sapore dagli oli di senape contenuti, che vengono liberati dai glicosidi di olio di senape (glucosinolati) quando le fibre della pianta vengono distrutte. Per la pianta, queste sostanze sono una protezione dai parassiti, ma risultano anche molto utili per gli esseri umani. Vengono considerati dei metaboliti secondari, ed hanno effetti salutari; così ad esempio neutralizzano i radicali liberi e sostengono il sistema immunitario. Il crescione fornisce inoltre preziose vitamine e minerali, come vitamina C, vitamine del gruppo B, potassio e calcio.
Il crescione va sempre mangiato crudo, in quanto può sviluppare un sapore agro se riscaldato. Porta una nota piccante nei companatici a base di ricotta, ma anche nelle insalate oppure su un semplice panino spalmato di burro. Il crescione armonizza poi bene con pietanze a base di patate, uova oppure con le zuppe. Il crescione non può però essere essiccato.
Il crescione cresce velocemente nel proprio giardino, sul balcone o sul davanzale. Non serve nemmeno il terriccio, i semi germogliano e crescono anche su dell'ovatta umida. Già dopo pochi giorni il crescione fresco può essere raccolto.