

Conoscere le erbe Agosto 2021

# EGK Newsletter

## Coclearia

Coclearia = Cochlearia officinalis // Crocifere = Brassicaceae  
Nomi triviali o comuni: erba dello scorbuto, erba cocchiara, crescione amaro

 Cenni storici

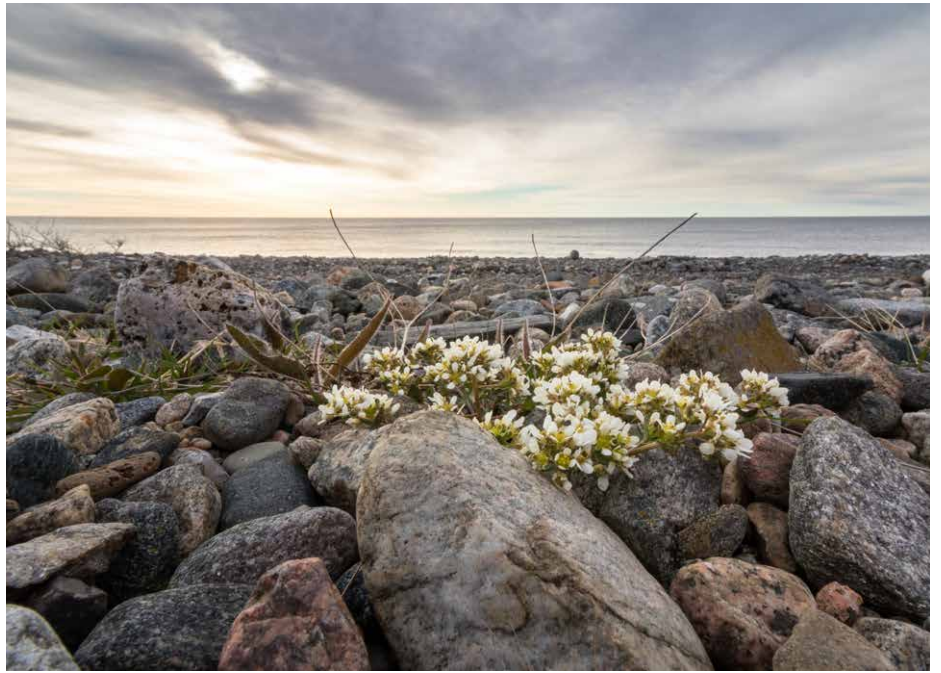
 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Un tempo la coclearia era il rimedio più utilizzato contro lo scorbuto contratto dai marinati. Si pensa che già i vichinghi la portassero con loro in mare come rimedio contro questa malattia da carenza. È proprio per questo motivo che questa pianta usata anche come insalata è conosciuta tra l'altro con il nome comune o triviale di erba dello scorbuto. La coclearia (*Cochlearia officinalis*) è un'antica pianta che fino al secolo scorso veniva ancora coltivata in molti giardini privati.



## Botanica e cultura

Il nome «crescione» si ritrova in molte piante, come ad esempio nel crescione d'acqua, nel crescione cappuccino, nel crescione dei prati, ecc. solo per citarne alcune. La pianta descritta qui di seguito è la coclearia, chiamata talora anche con il nome popolare di crescione amaro.

La coclearia cresce come pianta erbacea annuale, biennale o anche semiperenne. Questa graziosa erba di colore verde chiaro può essere riprodotta da seme. Si può seminare direttamente da marzo ad aprile o da agosto a settembre. Affinché i semi possano germinare entro due o tre settimane, sono sempre necessarie però sementi fresche. L'apparato radicale ha uno sviluppo fusiforme e presenta numerose radici fibrose. La pianta raggiunge un'altezza di 20-50 cm. Le foglie si sviluppano in una rosetta basale e sono distribuite lungo lo stelo. Le foglie basali assomigliano a un cucchiaino, da cui deriva il nome erba a cucchiaino. I piccoli fiori bianchi che si uniscono in una sorta di grappolo sono un'ottima fonte di nutrimento per api e calabroni.

Il crescione amaro non ha in realtà grandi esigenze in fatto di terreno. Cresce in qualsiasi condizione piuttosto umida e, nonostante l'elevato contenuto d'acqua, è molto resistente al freddo e ai parassiti.



### **Impiego nella medicina naturale**

Come pianta officinale, la coclearia è un rimedio contro la stanchezza primaverile e aiuta nel recupero dopo grandi sforzi fisici. Ha un effetto emostatico in caso di sanguinamento dalla cavità orale e nasale, mentre la tisana ricavata dalla pianta essiccata viene impiegata per lenire gotta e reumatismi.

Un macerato in acqua fredda, preparato in cui le sostanze contenute nella pianta vengono rilasciate dopo circa 18 ore di bagnomaria fredda, serve per sciacquare i denti e aiuta anche contro la paradontosi.

*Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.*

### **Impiego in cucina**

Dalla pianta si raccolgono le foglie a forma di cucchiaino, dal gusto speziato e piccante, simile al crescione. Le foglie fresche vengono tritate finemente per aggiungerle a salse, quark, piatti a base di uova e come contorno a piatti a base di burro e patate. La coclearia è verde tutto l'anno, anche d'inverno sotto una coltre di neve. Fatta eccezione per il periodo di fioritura che avviene a maggio e giugno, è sempre possibile raccogliere le foglie nei 12 mesi.

Poiché non si possono essiccare, è consigliabile raccogliere solo la quantità necessaria alle preparazioni.



## Ricetta

### Taboulé con coclearia Per 4 persone

#### ingrediente

- 1 tazza di acqua salata
- 1 tazza (150 g) di couscous
- 6-7 cucchiaini di succo di limone
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 zuccina piccola
- 1 cetriolo Nostrano
- 12 pomodori ciliegini
- 1 rametto di menta piperita
- 1 tazza di foglie di coclearia
- un pizzico di sale alle erbe aromatiche

Portare a bollire l'acqua salata.

Porre il couscous in un'ampia ciotola e versarvi sopra l'acqua. Lasciare riposare per 5 minuti. Sgranare il couscous con una forchetta.

Aggiungere al couscous il succo di limone e l'olio d'oliva, quindi mescolare.

Tagliare a dadini la zuccina e il cetriolo.

Tagliare a metà i pomodori ciliegini.

Tritare finemente le foglie di menta piperita.

Tritare finemente anche le foglie di coclearia.

Aggiungere zucchine, cetrioli, pomodori ciliegini, menta piperita e coclearia al couscous. Mescolare con cura e insaporire con un pizzico di sale alle erbe.