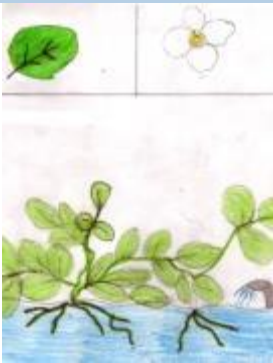


Crescione d'Acqua



Descrizione Vive in acqua, raggiunge i 30 cm ed è riconoscibile per le cime fiorite con piccole corolle bianche a 4 petali.

Distribuzione e Habitat Lo si trova nelle risorgive più pulite.

Risente molto delle opere di spurgo (cioè di rimozione di piante e sedimenti dagli alvei). Caratteristiche biologiche.

Le foglie e gli steli sono ricchi di sostanze (vitamine, zuccheri e olii) utili alla salute dell'uomo.

Caratteristiche ecologiche E' molto utile per l'alimentazione ed il rifugio della fauna acquatica.

E' utilizzato per la cura della tosse, per la digestione e per la depurazione del sangue.

Per le cuoche - 90 g di crescione; - 1 lattuga piccola; - 120 g di ravanelli; - 60 g di foglie di dente di leone; - 4 cipolle primaverili; - 4 cucchiaini di prezzemolo tritato; - pepe nero appena macinato; -120 g di pancetta magra; -2 cucchiaini di olio di oliva; -2 cucchiaini di aceto di sidro. Tagliare la lattuga, il crescione, le foglie di dente di leone e le cipolle. Affettare i ravanelli. Mescolare insieme in una insalatiera e aromatizzare con il pepe. Scaldare l'olio e cuocervi la pancetta. Togliere il tegame dal fuoco e aggiungervi l'aceto. Versare il contenuto della padella sull'insalata, mescolare e servire subito. Buon appetito!