**NASTURZIO** (*Tropaeolum majus* L.)

Il nasturzio comune o crescione indiano, appartiene alla famiglia delle Tropaeolaceae.

Il nome generico è il diminutivo del greco 'trópaion' (trofeo) in riferimento ai fiori particolarmente vistosi.

Il nasturzio è originario dei paesi dell’America centrale e meridionale, in particolare del Messico e del Perù, fu introdotto in Europa come pianta ornamentale e oggi è coltivato ovunque, sia come pianta ornamentale che per uso culinario ed erboristico.

Il nasturzio predilige esposizioni luminose e soleggiate e richiede irrigazioni regolari, soprattutto nei periodi più intensi di sviluppo e fioritura, che avviene tra la primavera e l’estate. Cresce su suoli piuttosto ricchi in sostanze azotate, di solito presso gli abitati, al di sotto della fascia montana superiore.

Il nasturzio è una pianta erbacea, annuale o perenne, strisciante o rampicante. La radice principale è sottile; il fusto è tondo, carnoso, ramificato e glabro, come del resto tutta la pianta. Le foglie sono alterne, lungamente picciolate dalla forma rotondeggiante, molto carnose, consistenti e profumate, con una spiccata capacità idrorepellente. I fiori sono campanulati e speronati, possono essere di colore rosso, giallo o arancio, con o senza striature rossastre. Hanno un delicato profumo che ricorda il miele, per questo motivo sono fiori molto amati dalle api, dalle farfalle e dalle coccinelle.

**Proprietà**

Fiori e foglie sono ricchi di vitamina C, contengono glucosinolati, composti organici solforati con proprietà antibatteriche, antifungine e antivirali che possono aiutare a combattere una serie di infezioni, comprese quelle del tratto urinario e respiratorio. Inoltre il nasturzio è ricco di carotenoidi, precursori della vitamina A, essenziale per la salute degli occhi, la crescita e lo sviluppo del corpo e il mantenimento di un sistema immunitario sano. Ci sono però anche effetti collaterali ed interazioni con alcuni farmaci (es per il diabete e l’ipertensione), quindi va utilizzato con cautela.

**Curiosità**

Il nasturzio viene considerato un [repellente](https://www.my-personaltrainer.it/cosmetici/insettorepellenti.html) per gli afidi, per questo motivo lo si pianta nei giardini per preservare le altre piante dagli attacchi di questi [insetti](https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/punture-di-insetto.html).

I fiori del nasturzio attirano le api, il cui lavoro è essenziale per l'impollinazione e per l'equilibrio ecologico.

Nel linguaggio dei fiori e delle piante il nasturzio simboleggia la lottae la guerra, tale significato lo si deve sia alla forma ad elmo dei suoi fiori e all’antica tradizione di utilizzare la pianta come palo sulla cui cima venivano legati gli elmi e le spade dei nemici uccisi.