

## Erbe Conoscere Riconoscere E Utilizzare Erbe Arbusti Alberi E Le Loro Proprietà Gastronomiche E Medicinali Guide Compact

*La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'impiego di frutti, semi e fiori selvatici, che appartengono però a buon titolo a quella categoria di vegetali spontanei presenti nel nostro Paese che da lungo tempo fanno parte della nostra tradizione alimentare. È il quinto e ultimo degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro tratta di piante importanti di cui non si è parlato negli altri approfondimenti e dà attenzione sia agli utilizzi più consueti che a quelli innovativi che si possono fare con queste parti di grande interesse gastronomico, note a molti ma spesso trascurate o magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno. Tiene conto di abitudini attuali e di usi residui locali, ma vengono proposte al lettore anche ricette per sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere del selvatico in cucina.*

*Questo nuovo libro nasce dal rispetto e dall'amore profondo verso le piante e le "semplici" erbe officinali in particolare. Con spirito curioso ed affascinato, Saccavini cerca le leggende, le favole, le meraviglie, le virtù di queste piante, conosciute fin dal profondo passato e che sono oggi spesso confermate da prove scientifiche. Queste pagine vogliono essere un invito, un gentile richiamo, a ricordare i nostri rapporti stretti ed eterni con il mondo vegetale, proprio in questo tempo in cui ci troviamo di fronte ad atteggiamenti distruttivi o di fredda indifferenza verso le piante.*

*La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'uso in cucina delle parti meno consuete dei vegetali spontanei presenti nel nostro Paese buoni per l'utilizzo alimentare. È il secondo degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate dagli autori alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi che si possono fare di turioni, polloni, germogli, parti spinose, bulbi, tuberi e radici, di sicuro interesse gastronomico, spesso trascurati, poco apprezzati o misconosciuti, e magari meglio utilizzati in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quali e quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno e non solo per quella alta degli chef stellati. Tiene conto delle abitudini diffuse e ancora attuali così come di usi residui locali, ma vengono dati al lettore anche suggerimenti per ampliare le sue conoscenze, invitandolo a sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere generalmente del selvatico in cucina.*

*Il selvatico in cucina: bulbi, spine e germogli. Piante spontanee, consigli e gastronomia.*

*la letteratura francoprovenzale in Valle d'Aosta*

*Erbe. Conoscere, riconoscere e utilizzare erbe, arbusti, alberi e le loro proprietà gastronomiche e medicinali*

*Le erbe curative*

## ***Rimedi Naturali e Benefici Delle Piante***

### ***Piante grasse***

*Il lavoro riguarda la Brianza e il Triangolo Lariano per un aspetto molto particolare ma che negli ultimi tempi interessa un numero crescente di persone, ossia la raccolta e l'uso in cucina di erbe e frutti selvatici, ormai un intreccio culinario e gastronomico fra sguardo sul passato, interesse per gli usi degli altri e innovativa curiosità. Si rivolge agli abitanti del territorio non meno però che a coloro che vivono nell'area metropolitana milanese e qui alimentano un quotidiano intenso turismo di prossimità, a quelle persone che amano sempre di più frequentare le campagne e i boschi per camminare e stare a contatto con la natura. Lo fa suggerendo che possono anche farlo per raccogliere erbe e frutti spontanei buoni da mangiare e provare così sapori nuovi, peraltro gratis, godendo inoltre di altri benefici effetti collaterali. La guida, con numerose schede delle specie più interessanti e una ricca proposta di ricette, può tornare utile a molti e non solo agli appassionati del naturale o della cucina creativa, ossia anche a coloro che nel territorio risiedono e sono variamente interessati ad attività divulgative, di educazione ambientale o a un particolare sviluppo turistico.*

*Terza parte di un'opera, iniziata nel 1999, che cataloga la flora spontanea mediterranea di un territorio delimitato, attraverso la ricerca sul campo. La strutturazione agile fa del volume un notevole strumento didattico capace di guidare giovanissimi e adulti nel mondo della flora selvatica, conducendoli attraverso lame, sentieri e macchie, riabituandoli all'osservazione analitica e ai tempi lunghi della natura nella direzione della riappropriazione di sé e dell'auto-orientamento.*

*Una guida completa alla conoscenza delle piante medicinali, aromatiche e velenose. 350 schede consentono di conoscere tutte le piante officinali e le loro proprietà. Il testo è completato da 300 fotografie e 50 disegni a colori. Dall'indice: le piante officinali, ricette fitoterapiche, le piante spontanee commestibili, le piante aromatiche, le piante aromatiche in cucina, guida alla consultazione delle schede, le erbe dalla A alla Z, appendici, gli alberi officinali spontanei, glossario farmacologico, indice. Per ogni pianta c'è una breve descrizione e sono indicati: la diffusione e l'habitat, la raccolta e la conservazione, le proprietà terapeutiche, i sinonimi con cui è conosciuta.*

*Il selvatico in cucina: le aromatiche spontanee. Piante, consigli e gastronomia.*

*La Sentinella agricola*

*Lettere valdostane*

*Erbe Medicinali e Curative*

*Dante e la gnosi*

*Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti. Erbe e frutti spontanei: raccolta, utilizzi e gastronomia.*

*Sono sempre più numerosi coloro che si dedicano alla raccolta delle piante curative. Cercare erbe e frutti spontanei, raccogliere qualcosa che serve o che potrebbe essere utile, è una pratica affascinante, un modo per avvicinarsi alla natura con attenzione, sensibilità e anche una certa dose di divertimento. Per aiutare il lettore-raccoglitore ad avere una conoscenza precisa e attenta, il volume fornisce una descrizione corretta e minuziosa di numerose piante officinali dell'Italia e dell'Europa, accompagnate da immagini che non creino equivoci, onde evitare errori che in alcuni casi potrebbero*

risultare fatali.

Oggi le piante grasse (più propriamente succulente), quasi tutte di origine americana o africana, sono oggetto di grande interesse come elementi di arredo in giardini e appartamenti. Moltissime possono essere coltivate in vaso, anche quelle che nel loro habitat raggiungono dimensioni quasi arboree. Questa guida vuole accompagnare il neofita e l'appassionato alla conoscenza di questo mondo, mettendogli a disposizione nozioni botaniche e consigli pratici per coltivare con successo le piante grasse. Dopo una prima parte di carattere generale con informazioni e consigli sul mondo delle cactacee e delle succulente, seguono le schede descrittive, ognuna dedicata a una specie, descrivendone i caratteri morfologici e offrendo consigli pratici per la coltivazione.

A realizzare i fermentati ci si prende gusto, si parte con la scelta di un frutto e ci si ritrova nell'arco di pochi mesi a volerne provare sempre di nuovi, ad osare con le erbe e frutti, ad azzardare con i semi e le spezie. I motivi che ci avvicinano a questa tecnica sono quasi sempre gli stessi: perché la scelta del frutto, dell'erba, del seme giusto, osservare la giusta preparazione e la successiva cura che si riserva al fermentato è già l'inizio della cura, l'inizio del nostro personale cambiamento; perché utilizzare e autoprodurre fermentati vuol dire cambiare abitudini, cambiare il proprio stile di vita, non ci accontentiamo più di quello che viene sponsorizzato, ricerchiamo il nostro benessere riscoprendo le origini, riponendo fiducia in uno dei rimedi più antichi che la natura ci offre; perché i fermentati sono alimenti vivi, che nutrono il nostro organismo a livello molecolare, vibrazionale, energetico, donandoci quella energia vitale che agisce anche sull'umore, aiutandoci a ritrovare serenità ed equilibrio; perché lavorare con le erbe è affascinante, soprattutto se spontanee e non scontate, un concentrato di energia che ci viene offerta direttamente da Madre Terra e, cosa non da poco, sono gratuite. Non dovete fraintendere, il fatto che erbe, frutti e semi selvatici siano facilmente fruibili non vuol dire che sono per tutti. Perché certe cose si imparano solo con la passione, la devozione, molta conoscenza e la giusta intuizione che ne deriva. Etica di raccolta e giusto spirito d'animo sono indispensabili quando ci si avvicina al giardino dei semplici. Le erbe bisogna conoscerle, rispettarle perché, come sosteneva Paracelso, tutte le piante sono dotate di una loro forza vitale, ma non tutte le piante aiutano l'uomo ad aumentare la sua vitalità. Deve essere pertanto l'erba giusta. La pianta ha il valore di una medicina e queste fermentazioni lunghe, selvatiche, ricche di microrganismi benefici, permettono di ottenere proprietà importanti da radici, cortecce e foglie che altrimenti sarebbero per noi non assimilabili, è fondamentale quindi conoscere sempre ciò che si andrà a utilizzare come base vegetale dei nostri fermentati, importantissimo per evitare di fermentare vegetali con sostanze tossiche, irritanti e velenose. Altrettanto importante è non prelevare di più di quello che è necessario. Rispetto e giusto riconoscimento daranno maggiore forza al nostro operato. Vi raccontiamo la nostra esperienza, tutte le informazioni utili che abbiamo raccolto per potersi avvicinare

## Download File PDF Erbe Conoscere Riconoscere E Utilizzare Erbe Arbusti Alberi E Le Loro Proprietà Gastronomiche E Medicinali Guide Compact

all'autoproduzione e all'utilizzo dei fermentati con i frutti, i semi e le erbe spontanee. Abbiamo la fortuna di avere dei bravi maestri al nostro fianco che nel tempo ci trasmettono il loro sapere. Doveroso quindi trasmetterne anche una sola piccola parte, perché tutti abbiano la possibilità di conoscere, confrontare e scegliere di volersi bene.

Modelli, strumenti e interventi per i professionisti della salute

Conoscere, riconoscere e allevare tutte le razze equine più note del mondo

Il selvatico in cucina: le erbe spontanee più buone e versatili. Piante, consigli e gastronomia.

L'erbolario. I segreti dell'erborista. Conoscere e utilizzare le erbe per il benessere di corpo e mente

Cavalli

Erbe Conoscere, riconoscere e utilizzare erbe, arbusti, alberi e le loro proprietà gastronomiche e medicinali De Agostini

Conoscere la natura è il primo, fondamentale passo per utilizzarla al meglio sfruttandone tutte le sue potenzialità! Leggete sul vostro PC, Mac, Smartphone, Tablet o dispositivo Kindle e da oggi anche su Audible accedendo al link <https://adbl.co/2EMjKva> Con i consigli contenuti nel manuale imparerete a riconoscere le proprietà e i benefici delle piante e ad impiegarle a vostro vantaggio per curare malattie e fastidi cronici con metodi naturali! Desiderate finalmente avere chiaro il concetto di fitoterapia ed erboristeria per capire come utilizzare al meglio le piante curative? Vi sentite spesso stressati, stanchi, tesi e siete convinti che esistono rimedi al 100% naturali e biologici che possono aiutarvi a trovare la soluzione definitiva? Tutto questo adesso è disponibile in questo libro! In questa guida sul tema della fitoterapia troverete tantissimi suggerimenti, approfondimenti e tecniche per usufruire dei grandi benefici di piante, semi e fiori. Qui apprenderete le tecniche per utilizzare queste preziose erbe; molte di queste possono essere coltivate anche nel tuo orto! Come ad esempio, il timo, la calendula e la lavanda. Imparerete a riconoscere le qualità di ogni pianta e le tecniche per impiegarle al meglio ottimizzandone le proprietà. Con i giusti consigli e metodi applicativi sarete in grado di beneficiare dei vantaggi derivanti dalle piante sia a livello corporeo che spirituale. In questo utile manuale imparerete...-... cos'è esattamente la fitoterapia, come funziona e come potete integrarla nella vostra routine quotidiana-... come iniziare, grazie ai preziosi suggerimenti, a sfruttare i benefici delle piante, delle erbe e dei fiori per risolvere i vostri problemi cardiaci, circolatori, muscolari, nervosi, ossei ecc.-... quali piante possono fare al caso vostro e come utilizzarle sotto forma di oli essenziali, tisane, tinture, estratti, decotti ed altre metodologie-... come utilizzare ben 33 erbe medicinali analizzate approfonditamente nel manuale-... e molto, molto altro! Non perdetevi tempo e iniziate già oggi ad applicare i consigli e le tecniche descritte in questo volume. Acquistate adesso questo manuale ad un prezzo speciale!

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'uso in cucina delle cosiddette "erbe amare" e di molte altre che, nell'accezione comune, possono essere considerate "erbacce" e che appartengono però a buon titolo a quella categoria di

vegetali spontanei presenti nel nostro Paese che sono conosciuti per il loro utilizzo alimentare. È il terzo degli approfondimenti che seguono la “ Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti ” e le guide dedicate alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi che si possono fare di piante di interesse gastronomico, talvolta note ai più ma spesso trascurate, poco apprezzate o misconosciute, e magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno. Tiene conto di abitudini ancora attuali così come di usi residui locali, ma vengono dati al lettore suggerimenti per ampliare le sue conoscenze e sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere del selvatico in cucina.

Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici della Brianza e del Triangolo Lariano

Sichelgaita

Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici delle vallate dei Nebrodi

Il manuale dell'abbinamento cibo-vino

esoterismo del "Convivio"

signora del Mezzogiorno

*Whether it's the tang of ozone in the air just before a rainstorm, the homey smell of freshly baked bread, or the inspiring scent of roses, natural aromas are everywhere with us, influencing our moods, and informing our perceptions. But natural aromas are capable of much more. Science is just beginning to reveal how aromas affect our bodies as well as our spirits, and what once seemed far-fetched—that you can treat many common ailments with nothing more than a pleasing smell—is now being taken seriously by many in the medical community. Yes, you can smell your way to good health, and now Aromatherapy For Dummies shows you how. This down-to-earth guide takes the mystery out of essential oils and other aromatherapy tools, and shows you how pleasing scents can cure what ails you and enhance your life at home and at work. Among other things, you'll discover how to: Safely and easily treat hundreds of common ailments Increase focus and concentration Relieve tension and relax Improve athletic performance Enhance romance Sniff out the right essential oils Create fragrant essences in your kitchen Under the expert guidance of one of America's leading botanical experts, you'll bring the wonders of aromatherapy into your own life. Kathy Keville provides clear, concise, scientifically informed explanations of how plant essences can support body, mind, and spirit. She offers common sense advice on everything from therapeutics and cosmetics to the recreational uses of essential oils. And she supplies: Easy-to-follow instructions on how to select genuine aromatherapy products Symptom Guide—simple and easy remedies for 60 common conditions, listed alphabetically by symptom Aroma Guide—an A-to-Z guide of fragrant plants used in aromatherapy More than a hundred recipes for everything from oily skin to indigestion that you can whip up at home in five minutes The world is full of natural fragrances that can help you feel better, work smarter, play harder, and relax. It's time to get well with the healing power of smell, and now Aromatherapy For*

*Dummies shows you how.*

*La guida riguarda il territorio dei Nebrodi - isola nell'Isola - in Sicilia, per un aspetto particolare ma che negli ultimi tempi interessa un numero crescente di persone, ossia la raccolta e l'uso in cucina di erbe e frutti selvatici, ormai quasi un intreccio culinario e gastronomico fra sguardo sul passato, interesse per gli usi degli altri e innovativa curiosità. Degli stessi autori della "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e di quella dedicata alle piante selvatiche alimentari della Brianza e Triangolo Lariano, con numerose schede delle specie più interessanti e una ricca proposta di ricette, si rivolge agli abitanti del territorio dei Nebrodi ma è utilizzabile in tutta la Sicilia e anche in altre aree del sud. Può tornare utile a molti e non solo agli appassionati del naturale o della cucina creativa, ma anche a coloro che qui risiedono e sono interessati ad attività divulgative, di educazione ambientale o a un particolare sviluppo turistico, e non solo di prossimità. Serve in ogni caso a chi ama la cucina di ogni giorno, nelle forme non necessariamente "impegnate", e anche a taluni dei più avveduti ristoratori per proporre dei menù a base di erbe spontanee.*

*La guida tratta di un ambito assai particolare ma che ai nostri tempi affascina numerose persone, e si rivolge a coloro che per curiosità, interesse o passione vogliono utilizzare il selvatico nella cucina quotidiana. Il libro approfondisce l'utilizzo delle specie alimentari spontanee che vegetano nel nostro Paese, dalla raccolta alla preparazione per la tavola, con particolare attenzione agli aspetti culinari e gastronomici. Il tema fa oggi tendenza e l'ambito è noto agli addetti ai lavori, dal momento che la pratica è frequentata da tempo da diversi chef stellati, in tutta Europa e non solo. Il titolo "cucina quotidiana per tutti" significa però che il tema non è trattato dal punto di vista dell'alta cucina ma da quello "di casa", perché scopo della guida è di rivolgersi a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questo mondo, neofiti o già esperti. Gli autori non fanno il tifo per gli usi tradizionali o piuttosto per il foraging, e alle discussioni sul mangiare selvatico vengono preferiti consigli, indicazioni e ricette. Le pagine sono ricche di informazioni ma anche di opportuni inviti alla prudenza nel maneggiare e mangiare alimenti che magari si conoscono poco.*

*Erbe*

*Bibliografia nazionale italiana*

*Micologia italiana*

*Storia, tecniche di degustazione, ricette. Con esercitazioni e schede di analisi sensoriale*

*Guida pratica di fitoterapia. Scopri come trovare e coltivare erbe officinali. Crea ricette erboristiche per la guarigione naturale e la salute quotidiana.*

*Alimentazione consapevole evolutiva*

Di fronte alla storia di Libereso Guglielmi, viene alla mente l' Icaro involato di Queneau, dove un personaggio fugge da un romanzo verso la realtà. Libereso infatti ha avuto due vite. Una immaginaria, come personaggio nel racconto di Italo Calvino Un pomeriggio, Adamo, scritto all' epoca in cui era giardiniere del professor Mario Calvino, padre dello scrittore. L' altra reale, vissuta intensamente

come chi rinasce ogni giorno su questa terra che egli considera l'unico paradiso, e durante la quale è diventato un giardiniere noto in Italia e all'estero. Prefazione di Nico Orengo

1222.136

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'uso in cucina delle erbe spontanee più buone e versatili, che appartengono per ora a buon titolo a quella categoria di vegetali spontanei presenti nel nostro Paese che da lungo tempo fanno parte della nostra tradizione alimentare. È il quarto degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro tratta di piante importanti di cui non si è parlato negli altri approfondimenti e dà attenzione sia agli utilizzi più consueti che a quelli innovativi che si possono fare di piante di interesse gastronomico, note ai più ma spesso trascurate o magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno. Tiene conto di abitudini attuali così come di usi residui locali, ma vengono proposte al lettore anche 250 ricette per sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere del selvatico in cucina.

Manuale pratico di sopravvivenza

Conoscere, riconoscere e coltivare tutte le cactacee e le succulente più diffuse

Piante spontanee del nostro territorio

Il selvatico in cucina: frutti, semi e fiori. Piante, consigli e gastronomia.

Conoscere, riconoscere e utilizzare erbe, arbusti, alberi e le loro proprietà gastronomiche e medicinali

Un erbario inedito veneto (sec. XV) svela i segreti delle piante medicinali

**Questo libro ha l'intento di chiarire la confusione legata ai vari dibattiti alimentari e di dare una direzione semplice che segua il buonsenso e l'etica. Concetti derivati da un'osservazione disarmante della realtà in cui viviamo, vista con gli occhi di un bambino, che spazzano via le complessità create dalla disinformazione e dalle diete moderne viziate da business e interessi manipolatori. Il tutto arricchito da una conoscenza più profonda che parte dall'essere consapevoli di chi siamo e dove stiamo andando come umanità.**

**All'alba di una nuova ERA...**

**Il massimo delle informazioni in formato tascabile: ecco il segreto del successo della collana Minicompact. Questo volume è una guida essenziale e pratica per gli appassionati del mondo dei cavalli, per poter conoscere al meglio un animale che ha avuto per l'uomo una grande importanza nel corso dei secoli. L'organizzazione degli argomenti per singole schede conferisce al volume praticità d'uso e immediatezza di consultazione con lo scopo d'illustrare la straordinaria e variegata ricchezza del mondo equino, descrivendo in modo chiaro e dettagliato tutte le razze più importanti e diffuse. Come per tutti i volumi della collana, anche questo titolo è fornito della particolare rilegatura a spirale nascosta che, unita al formato tascabile, rende il volume particolarmente maneggevole e facile da portare con sé.**

**?? Lo sapevi che con alcune erbe che usi in cucina puoi curare i più diffusi disturbi di salute? Allora continua a leggere .....**

## **Giornale della libreria**

**Le capacità di recupero dell'anziano. Modelli, strumenti e interventi per i professionisti della salute**

**Aromatherapy For Dummies**

**Libereso, il giardiniere di Calvino**

**Breve guida pratica per erboristi fantasiosi**

**Da un incontro di Libereso con Ippolito Pizzetti**

Il vino in cucina - L'abbinamento cibo-vino nel tempo - Abbinamento e cultura - I fattori culturali - Abbinamenti particolari - Elementi di fisiologia sensoriale - La degustazione del cibo - La degustazione del vino - Le schede di valutazione dell'abbinamento.

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sulla raccolta e sull'uso gastronomico delle specie spontanee presenti nel nostro Paese che, per le loro funzioni in cucina, sono considerate "aromatiche". È il primo degli approfondimenti che seguono la recente "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e delle guide dedicate dagli autori alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi che si possono fare di aromatiche insolite ma di sicuro interesse gastronomico, spesso trascurate, poco apprezzate o misconosciute, e magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quali e quanti buoni profumi e sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno e non solo per quella alta degli chef stellati. Tiene conto delle abitudini diffuse e ancora attuali così come di usi residui locali, quanto meno tradizionali, ma vengono dati al lettore anche suggerimenti e consigli per ampliare le sue conoscenze, invitandolo a sperimentare strade nuove con le aromatiche spontanee.

Guida pratica alle piante officinali

Vita in campagna

Il selvatico in cucina: erbe amare e altre erbacce spontanee. Piante, consigli e gastronomia.

Erbe delle valli Alpine. Alla scoperta di 260 piante commestibili

Erbe aromatiche e piante medicinali

Vocabolario degli Accademici della Crusca