

Carta d'identità

Centranthus ruber (L.) DC.

Famiglia: Valerianaceae

Sinonimi: *Valeriana rubra* L.

Etimologia: Il termine usato per il genere si fa derivare da *kentron*, pungolo e *anthos*, fiore, mentre *Valeriana* è termine medievale (da *valere*, nel senso di guarire). *Ruber* ovviamente per via del colore dei fiori.

Nomi comuni in Italiano: La pianta è comunemente conosciuta come valeriana rossa o camarezza comune, ma non mancano altri nomi italianizzati e molti termini dialettali.

La valeriana rossa

Pianta erbacea alta frequentemente oltre il metro, che cresce pressoché ovunque, dal mare fino alla bassa montagna, in ambienti anche molto diversi, dai muri ai prati, dai ruderi agli incolti, purché si tratti di terreni calcarei e luoghi soleggiati. Nonostante si tratti



di una specie comune nella maggior parte del territorio nazionale - comunque più frequente al Centrosud - in alcune regioni è pianta sottoposta a tutela.

Presenta fusti lunghi e ramificati e tipiche foglie carnosette, ovali con apice acuminato, intere e glauche. I fiori, presenti da giugno ad agosto-settembre, sono portati in fitti corimbi apicali con fiorellini caliciformi di colore che varia dal rosa al violaceo. La pianta contiene un particolare olio essenziale e sostanze simili alla comune valeriana.

L'uso della valeriana rossa

È pianta di scarse tradizioni alimentari e medicinali, anche se il suo uso in entrambi gli ambiti è comunque noto. Alla pianta, che non è da confondere dal punto di vista fitoterapeutico con la più nota *Valeriana officinalis*, anche se può agire comunque sul sistema nervoso, vengono attribuite proprietà sudorifere, antispasmodiche e ipnotiche, mentre i semi pare che venissero anticamente utilizzate nella pratica dell'imbalsamazione.

La pianta è stata anche oggetto in passato di credenze e di usi disparati a fini terapeutici. È segnalato anche un uso cosmetico dell'olio essenziale e di altre sostanze, oltre che come antiforfora.

In cucina

In cucina vengono consumati in alcune regioni italiane le parti tenere, getti e foglie, crudi in insalate miste o cotti insieme ad altre erbe, in zuppe e altre tipiche preparazioni come il *preboggion* ligure. Alle insalate le tenere foglie aggiungono un particolare e apprezzato gusto amarognolo. Qualcuno segnala anche l'utilizzo in zuppe e minestre delle radici, che tuttavia risultano molto amare.