

Carta d'identità

Valerianella olitoria L.

Famiglia: Valerianaceae

Sinonimi: *Valerianella locusta* (L.) Laterr.

Etimologia: Il nome del genere è il diminutivo di *Valeriana*, altro genere della stessa famiglia, che a sua volta deriva da deriva dal latino “*valere*” ossia star bene, essere sano, in relazione alle proprietà medicinali di queste piante. Il nome specifico ha il significato dell'erba che si tiene coltivata nell'orto essendo destinata all'alimentazione.

Nomi comuni in Italiano: fra i nomi più comuni prevale senz'altro quello di valerianella, ma se ne usano numerosi altri, italianizzati, come quello di *gallinella*, mentre non si contano quelli dialettali.

La valerianella

È una piantina erbacea diffusa in Europa e nel Mediterraneo, di piccole dimensioni, generalmente non più alta di una trentina di centimetri, caratteristica per le foglie basali spatolate e uninervie, a margine intero, delicate al tatto e alla vista. In Italia è presente un po' ovunque, dal mare alla montagna, ed è considerata come tradizionale infestante di talune colture foraggere (oggi assai meno).

La pianta ha una radice a fittono e un piccolo fusto eretto, striato e alato. Le foglie superiori sono sessili, ellittico-spatolate e di ridotte dimensioni. I fiori di colore bianco-azzurro, presenti in primavera, sono portati in cime bratteate e sono piccolissimi.

L'uso della valerianella

La valerianella viene considerata per talune sue proprietà come disintossicante e lassativa ed è buona portatrice di vitamine e sali minerali, ma è nota

soprattutto per via di alcune *cultivar*, ampiamente diffuse e proposte ormai su tutti i banchi di verdura come tenera insalata primaverile. Alle radici vengono tuttavia attribuite proprietà simili a quelle della *Valeriana officinalis*, nota per le proprietà sedative e disturbi del sistema nervoso, oltre che come antielmintico.



In cucina

Si tratta di un'erbetta tenera e dal gusto gradevole, buona in insalata e ampiamente utilizzata in primavera in diverse regioni e soprattutto in alcune aree centro-settentrionali. A Norcia è tradizione accompagnare con contorno di valerianella il capretto al forno (*capretto con i faricilli*) [6]. Si consumano in insalata e variamente condite le foglie basali, da cogliere prima dell'avvio della fioritura, da sole o miste ad altre verdure nelle tipiche mistricanze di stagione (difficilmente la pianta si trova abbondante da sola). Le foglie, anche quelle non più giovani, possono essere consumate cotte, nelle minestre d'erbe tradizionali (ad esempio quelle liguri o dell'Alta Toscana) o nel minestrone.

Per le note bibliografiche visionare la “Documentazione consultata” nella sezione Bibliografia del nostro sito.