

La Valeriana: leggera, dolce e delicata...praticamente perfetta!

La Valeriana è una pianta dalle molteplici virtù, ricca di sorprese e benefici per la salute. Nel nostro articolo esploriamo il mondo affascinante di questa erbetta, nota per la sua delicatezza e dolcezza unica. Dalla sua storia millenaria come rimedio naturale, alle sue moderne applicazioni nella medicina e nella cucina, la Valeriana si rivela una protagonista versatile e insostituibile.

La Valeriana: la carta d'identità

La Valeriana (*Valerianella* o *Formentino*) che, a seconda delle varie zone d'Italia, assume i nomi di *dolcetta*, *gallinella*, *lattughella*, *songino* e *soncino*, è una pianta erbacea annuale, appartenente alla famiglia delle *Valerianaceae*, al genere *Valerianella* e alla specie *Locusta*; per questo spesso viene riportata la nomenclatura di *Valerianella locusta*.

Ben diversa dalla *Valeriana officinalis* che viene ampiamente utilizzata in erboristeria per le proprietà tranquillanti delle radici, la *Valerianella* viene sfruttata soprattutto per fini alimentari, gustata nella storia, prima come erbetta, poi come vera e propria insalata e consumata dai tempi più remoti. Infatti, è ormai dimostrato che l'insalata in genere è stata la prima delle coltivazioni.

La Valeriana: dove ha affondato le sue prime radici

Le prime attestazioni della Valeriana sono da collocare nelle terre del bacino del Mediterraneo, presente fin dall'antichità in tutte le zone a clima temperato. Largamente diffusa poiché di facile coltivazione, non necessita di accorgimenti particolari. L'insalata valeriana è una pianta spontanea del territorio Mediterraneo ed è presente in tutte le relative zone a clima temperato. Ma sappiamo di più: sembra, infatti, che le terre d'origine di questa pianta erbacea siano state la Sicilia e la Sardegna.

La Valeriana: quando il fuoco è amico

Ma lo sai qual è il processo di genesi di queste erbe e delle cosiddette "insalate" in generale, prima che venissero introdotte vere e proprie pratiche di coltivazione? Gli ultimi studi hanno dimostrato che per molto tempo è stato impiegato il fuoco come strumento fondamentale, prima dello sviluppo di un'agricoltura vera e propria. Proprio così nell'antichità, fin dalla preistoria, l'uomo incendiava per produrre diversi tipi di vegetali. L'incendio era un mezzo per coltivare soprattutto erbe commestibili di largo uso come le insalate che, infatti, sono diffuse ovunque si sia praticata questo tipo di ignicoltura, tra l'altro talvolta ancora diffuso attualmente.

Quindi l'"insalata" è stata la prima coltura e il fuoco il primo strumento di coltivazione.

La fortuna della Valeriana si deve senz'altro al suo gusto gradevole, ma anche al fatto che può essere facilmente coltivata, poiché non necessita di accorgimenti particolari. Si adatta con successo sia in pianura che in montagna, anche se predilige terreni soleggiati, ben drenanti e

ricchi di azoto. Naturalmente, essendo una pianta che nasce in climi temperati, nelle regioni settentrionali deve essere protetta dal gelo.



Come riconoscere la Valeriana durante le tue passeggiate in campagna

La puoi trovare già pronta al supermercato ma, durante una delle tue passeggiate in campagna, potrai sicuramente incontrare quella spontanea e selvatica. Come riconoscerla? La Valeriana è una pianta erbacea annuale o biennale a seconda della stagione di semina. Si presenta alla vista come un piccolo cespuglio privo di stelo, con foglie di un verde brillante a forma di spatola e lunghe una decina di centimetri.

Verso la fine della primavera, lo stelo si dirama in vari mazzetti di piccoli fiori bianchi e azzurri: da loro nascerà il frutto che è un achenio grigio dalla superficie liscia.

La Valeriana nell'alimentazione: un prezioso tesoro

Con il suo apporto energetico molto ridotto, la Valeriana è utilizzata da sempre come insalata per il suo gusto dolce e delicato. Ricca di sostanze nutritive fondamentali per la salute del nostro organismo, contiene sali minerali come calcio, fosforo, potassio, ferro, magnesio, e vitamine A, B e C. Possiede anche proprietà calmanti, simili alla sua omonima officinale. Le caratteristiche organolettiche descritte sono un dono dalla piantina ancora giovane; da adulta perde molte delle sue proprietà.

Il vantaggio di mettere a tavola una fresca insalata di Valeriana è quello che le sue calorie sono di origine glucidica e proteica, mentre i grassi risultano pressoché assenti; inoltre, non dimentichiamo, che questa delicata insalatina possiede anche importanti effetti diuretici e

depurativi. Tutto ciò la rende ideale per qualunque tipo di dieta, comprese quelle per la cura delle patologie del metabolismo e per chi ha problemi di colesterolo.

La Valeriana di Nunhems e la Nunhems ACADEMY VALERIANA

Il mercato della Valeriana in Italia oggi conta circa 4000 ettari potenziali/annui per un valore di mercato sementiero pari a 7 milioni di euro. Le aree di maggiore produzione in Italia sono distribuite tra nord, centro e sud con prevalenza nell'area settentrionale.

L'assortimento varietale della Valeriana di Nunhems si avvale di *cultivar* primaverili-estive: Sensation, Canyon, Vision, Baron, Bison, Odeon.

Perché scegliere la Valeriana di Nunhems? Basta dire che i suoi punti di forza sono: uniformità, ottime rese ad ettaro, tenuta del cotiledone che non ingiallisce, portamento eretto ideale per la raccolta a macchia e, infine, un'ottima shelf life.

Per questo Nunhems da anni è partner perfetto dei suoi clienti, con varietà che continuano a confermarsi vincenti. I breeders e product specialist di Nunhems, infatti, sono alla continua ricerca di varietà sempre più moderne e performanti per soddisfare la richiesta del mercato.

Proprio per rispondere alle domande e alle curiosità dei partners, i professionisti di Nunhems hanno creato la Nunhems ACADEMY VALERIANA rivolta a tutti i portatori d'interesse. Si tratta di una presentazione del portfolio Valeriana Nunhems 2024, consultabile online; un catalogo multimediale a disposizione in ogni momento.



Scopri la versatilità della Valeriana in cucina!

La Valeriana si usa in cucina come insalata in modo simile alla lattuga e alle cicorie. Il momento migliore per la raccolta perché il suo gusto risulti più piacevole, è quello che precede la fioritura. Dopo questa fase, infatti, la pianta sviluppa porzioni meno gradevoli se consumate crude. In questo caso meglio saltarla in padella!

La Valeriana può diventare un delizioso arricchimento dei tuoi piatti preferiti. Può essere cotta in padella come contorno perfetto per accompagnare secondi piatti a base di carne o di pesce, aggiungendo un tocco di freschezza e un gusto unico.

Inoltre, può essere la protagonista di piatti creativi e gustosi: vellutate, pesti aromatici e sughi saporiti che daranno vita a primi piatti gustosi e originali. E non dimentichiamo i frullati e gli *smoothie*, a cui la Valeriana aggiunge un tocco di vitalità e freschezza.

La Valeriana e il menù perfetto!

Sei pronto a preparare un menù per una giornata in cui la delicatezza e la versatilità della Valeriana si fondono con la creatività in cucina? Ecco il nostro menù dedicato alla Valeriana, perfetto per esplorare tutte le sue sfumature e deliziarti con sapori autentici e genuini, dalla colazione alla cena!

Inizieremo la giornata con un fresco e salutare **Smoothie di Valeriana**, per poi proseguire con un pranzo raffinato e gustoso con **Pasta al pesto di Valeriana** e **Frittata di uova e Valeriana**, per giungere ad una cena rilassante a base di **Vellutata di Valeriana**. Una proposta di piatti che sapranno conquistare il tuo palato con un'attenzione particolare alla linea. 😊



Smoothie di Valeriana a colazione: per depurarti e fare il pieno di energia

Immagina di svegliarti al mattino con il sole che filtra attraverso le finestre e illumina delicatamente la stanza, mentre un profumo fresco e invitante ti accoglie in cucina. Questo può essere l'inizio di una giornata con il potere rivitalizzante di un **Smoothie alla Valeriana**.

La prima sorsata è come un abbraccio energizzante, che ti avvolge con la sua freschezza e ti prepara per affrontare la giornata con slancio e vitalità. Le foglie di Valeriana, delicate e aromatiche, si fondono armoniosamente con la dolcezza della mela e il tocco acidulo del succo di limone, creando una sinfonia di sapori che risveglia i tuoi sensi.

Ma non è solo una questione di gusto. Questo *smoothie* è un concentrato di benessere, ricco di vitamine, antiossidanti e sostanze nutritive che nutrono il tuo corpo, donandoti tutta l'energia di cui hai bisogno per affrontare la giornata.

Ingredienti:

- 1 mela verde
- 1 manciata di foglie di Valeriana
- succo di mezzo limone
- 1 tazza d'acqua
- ghiaccio (opzionale)

Istruzioni:

1. Lava e taglia la mela a pezzi.
2. Metti tutti gli ingredienti nel frullatore.
3. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
4. Aggiungi il ghiaccio se desideri una consistenza più fresca.
5. Versa lo *smoothie* in un bicchiere e servi subito.

Pasta con pesto e frittata a pranzo: protagonista la Valeriana

La Pasta al pesto di Valeriana è una vera e propria sinfonia di freschezza e sapore. Le foglie di Valeriana, delicate e aromatiche, si uniscono in un pesto che esalta la pasta integrale con un tocco di dolcezza e vitalità. Un piatto che nutre non solo il corpo, ma anche l'anima, portando in tavola l'essenza stessa della natura.

E che dire della **Frittata di uova e Valeriana**? Una vera delizia per il palato e un concentrato di energia. Le uova, morbide e cremose, si sposano armoniosamente con la freschezza della Valeriana, per un secondo piatto leggero ma appagante, perfetto per una pausa pranzo gustosa e salutare.

Ricorda che, quando mangi con consapevolezza e gusto, ogni pasto diventa un'opportunità per nutrire non solo il corpo, ma anche lo spirito.



Primo piatto: Pasta al pesto di Valeriana

Ingredienti:

200g di pasta integrale

100g di foglie di Valeriana

50g di mandorle o pinoli

50g di noci

2 spicchi d'aglio

50g di parmigiano grattugiato

Olio extravergine di oliva

Sale q.b.

Istruzioni:

Cuoci la pasta in acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione.

Nel frattempo, prepara il pesto: frulla insieme le foglie di Valeriana, le mandorle, le noci, l'aglio, il parmigiano e l'olio.

Una volta cotta, scola la pasta e condiscila con il pesto di Valeriana.

Mescola bene e servi il piatto ben caldo.



Secondo Piatto: Frittata di Uova e Valeriana

Ingredienti:

6 uova

100g di Valeriana

Sale e pepe q.b.

Parmigiano grattugiato q.b.

Istruzioni:

Lava delicatamente la Valeriana, asciugala con cura e tagliala a pezzetti.

In una ciotola, sbatti le uova con il sale, il pepe e il parmigiano grattugiato.

Aggiungi la Valeriana alle uova sbattute e mescola bene.

Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio e versaci il composto.

Cuoci la frittata a fuoco medio fino a quando sarà dorata su entrambi i lati. Se preferisci, ancora nel tegame, puoi disporla a forma di crepes e farcirla con i tuoi ingredienti preferiti. Se hai inserito del formaggio, fai fondere a fuoco lento con coperchio.



Vellutata di Valeriana a cena: prepara il tuo riposo

Ingredienti:

- 200g di valeriana
- 2 patate medie
- 1 dado vegetale
- 1 noce di burro
- Sale e pepe q.b.
- Fiori commestibili (per decorare)
- Olio extravergine di oliva (per condire)

Istruzioni:

- Sbollenta la Valeriana e le patate in acqua salata con il dado vegetale.
- Fai soffriggere le verdure in una padella con una noce di burro.
- Frulla il tutto fino ad ottenere una crema densa ed omogenea.
- Aggiusta di sale e pepe.
- Decora con alcuni fiori commestibili e aggiungi un filo di olio a crudo prima di servire.

Buon appetito!

Alternare piatti e gusti più complessi ad alimenti semplici, può contribuire alla salute del corpo e della mente. La Valeriana è certamente tra le scelte di freschezza per iniziare alla grande, complice l'arrivo della primavera, un nuovo regime alimentare.

Da una semplice erbetta, un grande dono per corpo e mente! 😊