

VALERIANA OFFICINALE



Nome scientifico: *Valeriana Officinalis* L.

Famiglia: Valerianaceae

Nome inglese: Common valerian

Nome friulano: Valeriane, Jerbe pàssarie

Uso culinario:

Dato lo sgradevole sapore e gli effetti soporiferi, questa pianta non trova impieghi gastronomici se non come componente nell'infusione degli amari, delle grappe e di alcune caramelle balsamiche

Uso medicinale:

- Infuso per nervi tesi e disturbi come insonnia, palpitazioni, dolori cardiaci, crisi d'asma, gastriti, nevralgie, mal di testa e appetito scarso
- Decotto lenitivo per uso esterno

Proprietà: sedativo, antispasmodico, anestetico, vermifugo

Curiosità:

E' un'erba perenne e originaria dell'Europa e dell'Asia. In Italia si trova allo stato spontaneo nei luoghi umidi, dalla pianura alla montagna, ma, essendo molto rada, viene importata dal Belgio. Il nome "Valeriana" fu introdotto a partire dal 900-1000 d.c., precedentemente veniva chiamata "phu" dai Greci e dai Romani che la utilizzavano anche come profumo.