

VALERIANA

L'INSALATA CHE TI RILASSA

Lontana parente della famosa pianta officinale, ti aiuta a placare l'ansia e i bruciori di stomaco

di Valeria Ghitti

Chiamata anche songino, gallinella o valerianella, è solo parente alla lontana della più famosa pianta officinale. Ideale per il tuo orto autunnale sul terrazzo, è preziosa per la salute sia cruda che cotta.

SCEGLILA COSÌ

Spesso la trovi nelle buste, pronta all'uso, ma spendi meno se la compri sfusa. «I cespi devono essere dritti, con le foglie tese, croccanti e tenere. Il colore brillante, senza parti scure o appassite», spiega Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «Una volta acquistata la puoi conservare in frigorifero anche tre giorni, in un sacchetto di plastica forata».

CRUDA CALMA IL REFLUSSO

La valeriana è un'insalata dal sapore dolce e delicato, con un buon apporto di vitamina C, ferro e potassio, ma non molto ricca di fibre. «E questa caratteristica la rende, da cruda, una delle verdure a foglia verde più digeribili e che meno rallentano lo svuotamento dello stomaco: utile, quindi, se soffri di gastrite e di reflusso», spiega la nutrizionista Anna D'Eugenio. «Inoltre, non è lassativa, ma anzi è la prima verdura cruda che puoi tornare a consumare dopo un'infezione intestinale con dissenteria».

COTTA FAVORISCE IL SONNO

Il songino si presta anche a essere consumato cotto, da solo o come ingrediente di minestrone, frittate, zuppe. «La cottura aumenta l'azione leggermente ansiolitica, tranquillante e ipnoinducente che la valeriana ha in comune con l'omonima pianta officinale», continua la nutrizionista. Prima di un esame o di un evento importante che può agitare il sonno, a cena punta su questa insalata. «È ottima abbinata con i carboidrati, naturalmente sedativi, che stimolano la liberazione di serotonina», conclude la nostra esperta.

DI QUALE NAZIONALITÀ?



OLANDESE

La varietà "a seme grosso" ha foglie ampie e allungate, verde chiaro, disposte a rosetta. Da provare anche cotta, in zuppe, frittate e vellutate.



FRANCESE

Chiamata *Verte de Cambrai* è a foglie piccole, corte e carnose, di colore verde scuro. Dal sapore dolce-amaro, è ottima in insalata.

VALORI NUTRIZIONALI
Un etto di foglie apportano
459 mg di potassio
38 mg di vitamina C
19 calorie