



Le enormi distese di prati e di pascoli di cui l'**Alta Valle del Velino** è ricca, in primavera si tingono anche del giallo dei fiori della **Genziana Maggiore**. Se ci si trova nella zona, inoltre, è divenuto quasi un rito per i padroni di casa o per i ristoratori offrire il [liquore della genziana](#) "fatta in casa" agli ospiti dopo aver mangiato, quasi come simbolo di genuinità, qualità e unicità che caratterizzano questa valle.



La **genziana maggiore** (*Gentiana lutea*) è una pianta erbacea perenne che cresce tra prati e pascoli delle zone alpine ed appenniniche, ad un'altitudine che va dai 1000 ai 2200 metri. Presenta un fusto lungo, eretto e robusto, foglie ovali che diventano sempre più piccole man mano che ci si avvicina alla cima e fiori gialli. Può superare il metro di altezza. La sua radice è grossa, carnosa e cilindrica, ricoperta di squame, internamente spugnosa e giallastra. Il suo odore è aromatico ed il suo sapore dapprima dolciastro, diviene poi molto amaro. Può essere facilmente confusa con il Veratro bianco o l'Elleboro, entrambi molto velenosi.

La **genziana** si raccoglie in primavera

(marzo-aprile) o in
autunno
(settembre-ottobre),
ma attenzione perché
essendo una specie
protetta la sua raccolta
è vietata in molte
regioni o
regolamentata da
apposite leggi.

Subito dopo la raccolta
la **radice** della
genziana va
semplicemente pulita
dalla terra senza
essere lavata, e
necessariamente
essiccata al sole, fino
a raggiungere
all'interno il classico
colore giallo, altrimenti
anch'essa risulta
velenosa. La
conservazione avviene
in sacchetti di carta o
tela o in recipienti di
vetro dotati di buona
chiusura, riposti, poi,
in luogo asciutto.



Questa **radice**, viene
impiegata in molti
settori come quello
farmaceutico, della
cosmesi, ma
soprattutto in cucina
per la preparazione di
bevande alcoliche e
analcoliche e nei
prodotti da forno.
Famosissimo, è il
[liquore della genziana](#),
un ottimo amaro
digestivo. In
cosmetica, l'infuso di
genziana è adatto a
detergere le pelli
grasse e lentiginose.

La **radice di genziana**,
ha molte virtù salutari
grazie anche al suo
sapore amaro che gli
conferiscono i
numerosi principi attivi
che contiene. Tra i più
importanti: la
gentianina (alcaloide)
l'amarogentina la
sostanza più amara
conosciuta, la
gentiopicroina
(glicoside) e molti altri.

La genziana

Scritto da Lara Consalvi

Possiede proprietà tonico-stimolanti, febbrifughe, vermifughe ed antifermentative, stimolanti dell'apparato digestivo grazie all'aumento della secrezione dei succhi gastrici. Questa radice permette, inoltre di curare inappetENZE e apportare benefici nelle malattie di natura nervosa.

Esternamente viene utilizzata per curare ferite ed ustioni e nei prodotti medicinali, per la disassuefazione dal fumo.

Il nome "Genziana" viene fatto risalire a Gentius, re dell'Iliria, il primo a scoprire le proprietà benefiche di questa pianta ed il primo ad usufruire della sua radice per curarsi dalla febbre.