



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  
gentiopirina  
(glicoside) e molti altri.

## La genziana

Scritto da Lara Consalvi

---

Possiede proprietà tonico-stimolanti, febbrifughe, vermifughe ed antifermentative, stimolanti dell'apparato digerente 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'Illiria, il primo a scoprire le proprietà benefiche di questa pianta ed il primo ad usufruire della sua radice per curarsi dalla febbre.