

30 Luglio 2020

## Insalata Valeriana: il dolce sapore del benessere

Conosciuta anche come Soncino o Valerianella, è un'insalata leggera, ricca di sali minerali e vitamine. Le sue proprietà la rendono un toccasana per la salute



Veneto

Con l'insalata Valeriana l'estate non porta solo bontà e colore, ma anche semplicità e benessere. Soprattutto nelle stagioni calde, non dovrebbe mai mancare sulla tavola: la valeriana è infatti un'insalata molto **leggera** ? 100 gr di prodotto contengono solo 20 kcal ? ma è anche ricca di sali minerali, vitamine e fibre. Conosciuta anche come Soncino, Valerianella, Gallinella o Dolcetta, le caratteristiche nutrizionali di questa insalata ne fanno un autentico **toccasana**: possiede infatti **proprietà depurative**, ed è ricca di ferro, fosforo, potassio, di vitamina A, B, e C. Ha inoltre **funzione diuretica**, peculiarità che la rendono preziosa per aiutare il fegato, i reni e la digestione. È quindi irrinunciabile per qualsiasi regime alimentare e dietetico.

Le **virtù** più ricercate della Valerianella si trovano nella pianticella giovane: per questo motivo si predilige, al fine di non disperdere le sue preziose caratteristiche organolettiche, il consumo a crudo, da sola o con altre varietà di verdura, condita con olio extravergine di oliva. Per le foglie più vecchie, e quindi meno brillanti e più scure, si consiglia invece di farle saltare in padella.

La valeriana è un'insalata molto coltivata negli orti perché è resistente al freddo, ma può essere coltivata anche nei mesi estivi: un ortaggio semplice, sano e **nutriente** che può crescere facilmente anche sul terrazzo.

La pianta appartiene alla famiglia delle valerianacee, e non si deve confondere con l'altrettanto celebre valeriana officinalis, utilizzata, per via delle sue proprietà, in omeopatia.

Un'insalata deliziosa, il cui impiego in cucina è simile a quello degli altri ortaggi: **la dolcezza** di questa pianta, e le sue foglioline tonde, possono tuttavia suggerire tante idee, per gustare, decorare e guarnire. La valeriana si presta ad essere vestita e condita nei modi più disparati, e accompagna volentieri piatti di carne, sposando e arricchendo ogni tipo di salsa. Il suo più grande pregio, se abbinata a pietanze dal sapore forte, è

quello di **sgrassare e rinfrescare** il palato. Versatile, si abbina con grandi risultati anche a formaggi e frutta secca. È l'ingrediente perfetto per arricchire di preziosi nutrienti qualsiasi insalata di riso. La Valerianella si presta, inoltre, ad essere trasformata in una dolcissima vellutata.

---