



## VALERIANA

(Valeriana officinalis)



### DESCRIZIONE



#### Coltivazione

Si adatta a qualsiasi tipo di terreno ma ben drenato. È una pianta che cresce bene sia esposta al sole che in mezza ombra. Annaffiare al bisogno.



#### Raccolta e conservazione

Della Valeriana si utilizza il rizoma fresco o essiccato che viene raccolto da piante di almeno due anni. Il rizoma viene pulito, lavato e lasciato essiccare all'aria.



#### Uso in cucina

È una pianta nota per le sue proprietà rilassanti, in quanto favorisce il sonno e combatte l'ansia. Si trova in commercio essiccata per fare ottime tisane e infusi.