

VALERIANELLA

NOME SCIENTIFICO: *VALERIANELLA OLITORIA*

NOME FRIULANO: *Argielùt*

<p>Pianta erbacea perenne con fusti erbacei.</p> <p>Le foglie sono opposte di un bel colore verde intenso riunite in rosette.</p> <p>Ha i fiori piccoli, bianchi o azzurri raccolti in ombrelle e sono profumati.</p>		<p>E' una pianta che cresce bene sia esposta al sole che in mezz'ombra, è comune nei campi e nei luoghi erbosi incolti, fino a 1400 m.</p> <p>È conosciuta anche come soncino e valerianella.</p>
---	---	---

PROPRIETA': contiene vitamine, sali minerali e ha un alto contenuto in vitamina C. Inoltre viene anche usata per i disturbi del sonno.

IN CUCINA: della valerianella si utilizza la piantina tenera e gustosa quando si presenta come una semplice rosetta di foglie verdi: le sue foglioline tenere sono un'ottima insalata primavrilie da condire con olio, aceto e sale.