

**Genziana maggiore** ( *Gentiana lutea L.*) **Famiglia:** *Gentianaceae*.

Altri nomi: *genziana gialla*.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne alta fino a cm 140, ha fusto semplice, eretto e cavo, grossa radice ( lunga fino a 100 cm ) ramosa e fittonata, di colore grigio esternamente e giallo-bruno internamente (sotto la scorza), di odore gradevole e di sapore amarissimo; **le foglie** basali sono a rosetta, lanceolate larghe fino a 15 cm e lunghe fino a 30 cm, quelle superiori (lungo il fusto) di cm 5-7. Le foglie basali sono percorse da 5-7 nervature.

**I fiori** di un bel colore giallo vivo , munite di un breve peduncolo, sono raggruppati all'apice del fusto e alle ascelle delle foglie sessili in numero minimo di tre e massimo di dieci e sono muniti di una corolla di petali disposti a stella. **Il frutto** è una capsula bivalve contenenti numerosi semi alati di colore bruno.

La Genziana maggiore è diffusa nelle zone alpine e appenniniche ed è quella usata in erboristeria, mentre quella più diffusa nei campi è la Genzianella con fiore blu.

**La pianta è specie protetta**, per cui è preferibile rivolgersi nelle erboristerie per acquistare le radici secche, che provengono da piantagioni specializzate della Francia e dell'Italia.

**Curiosità:** La pianta è nota fin dall'antichità e deve il nome al re dell'Illiria Gentium che per primo la diffuse decantandone i pregi medicamentosi, come riferisce Plinio. Inoltre Dioscoride ne faceva largo uso per curare molti mali ed anche come diuretico, regolatore del flusso delle donne e dice “ *L'acqua fatta di radici a bagno di Maria, sana mirabilmente le febbri causate dalle oppilazioni dell'intestino,...ammazza i vermi dei fanciulli,e purga tutte le macule della faccia, lavandosene spesso,..*”

**Parti usate:** radici.

**Contenenti:** Principali sostanze contenute sono: genziopicina, pectina, fermenti, gentisina, acido genziotannico, oli essenziali, mucillagine e zuccheri e minerali.

**Proprietà:** Tónico, aperitivo, stomachico, colagogo, colerico, depurativo, antireumatico, febbrifugo e vermifugo.

I prodotti a base di genziana sono indicati contro le dispepsie, inappetenza, flatulenza, anemie, convalescenze, insufficienza epatica,gotta, dissenteria, parassiti intestinali, malaria.

La genziana può essere assunta sia con infusi, sia con liquori o sciroppi.

**Infuso 1:** gr 30 di radice secca spezzettata in 1 l. d'acqua bollente in infusione per 12 ore. Assumerne 1 tazza prima dei pasti.

**Infuso 2:** 1 cucchiaino da tavola di polvere di radice di genziana lasciato a macerare in una tazza di acqua tiepidina per 3 ore; filtrare, dolcificare poiché è molto amaro.

**Vino alla genziana:** spezzettare 30 gr di radice secca ( 0 60 gr di radice fresca) in 1 litro di vino bianco secco, lasciare macerare per 10-12 giorni, filtrare e berne prima dei pasti come aperitivo e tonico.

**Liquore di Genziana:** Ingredienti gr 50 di radice fresca o 30 di radice secca; 1 litro di vino bianco secco ( Trebbiano o simile); mezza stecca di cannella; 200 gr di alcool etilico a 90°; 200 gr di zucchero. ( **Per quantitativi maggiori di vino aumentare le dosi proporzionalmente**).

Versare in un vaso di vetro a chiusura ermetica la radice di genziana spezzettata e la

cannella sminuzzata, il litro di vino bianco e lasciare macerare per 40 giorni, avendo cura di agitare con frequenza il contenuto. Filtrare il liquido, avendo cura di strizzare le parti solide e aggiungere lo zucchero e l'alcool rimestando per farlo disciogliere. Lasciare riposare ancora per 5 giorni. Filtrare nuovamente, se necessario. Si beve a bicchierini sia come aperitivo, sia come digestivo.

**Liquore digestivo della nonna (ricetta personale).**

Ingredienti: gr 100 di radice secca di genziana maggiore o gr 200 se fresca, gr 50 di Centaurea minore, 2 litri di vino bianco, gr 450 di alcool a 90°, gr 400 di zucchero. Lavorazione. In un vaso di vetro a chiusura ermetica sistemare la radice spezzettata di genziana, le foglie e i fiori della centaurea minore e versarvi litri 2 di vino; chiudere e lasciare a macerare per 40 giorni, avendo cura di mescolare spesso. Dopo 40 gg. Filtrare, avendo cura di spremere le parti solide; sciogliere lo zucchero in 300 gr di acqua calda, versare lo zucchero disciolto e l'alcool nel vino e lasciare riposare ancora per 5 giorni. Infine, se necessario filtrare ancora, altrimenti si versa il liquore in bottiglie e usare come amaro, tonico e digestivo.

**Nelle erboristerie e farmacie** sono in vendita sia la Tintura, sia l'Estratto molle, sia lo Sciroppo e sia gli **Infusi** in associazione con altre erbe come la Centaurea minore, la Noce vomica, il Trifoglio, il Cardo benedetto.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



Genziana maggiore