

Nei nostri pascoli di montagna, ma anche più su fino a 2.000 metri di quota, è facile imbattersi d'estate in una pianta, dallo stelo diritto e fistoloso, alto fino ad un metro e dai caratteristici fiori gialli: è la genziana maggiore. Numerosi sono gli estimatori della radice di questa pianta che è a tutt'oggi largamente sfruttata per i principi attivi in essa contenuti: da sempre è infatti considerata **un tonico eccellente e un ottimo stimolante delle funzioni digestive**. Tuttavia, la raccolta a volte indiscriminata di questa parte della pianta ha purtroppo causato un notevole regresso nella



diffusione della specie; attualmente, tanto nella nostra come in altre regioni d'Italia, la specie è protetta e la sua raccolta è regolamentata da precise norme di legge.

La genziana, prima della fioritura, è molto simile al veratro (*Veratrum album*), una Liliacea molto velenosa: per non confondere le due piante, è bene ricordare che, a sviluppo completo, la genziana maggiore presenta le foglie opposte a due a due, mentre il veratro le ha alterne e pelose nella pagina inferiore. Inoltre, le foglie della genziana, se guardate in controluce, presentano le nervature intersecantesi a rete, mentre nel veratro sono nettamente parallele tra di loro. Quando le due specie sono in fiore, la distinzione è più facile perché il veratro ha i fiori bianchi.

Questa pianta medicinale era conosciutissima anche nell'antichità: il medico greco Dioscoride e il naturalista latino Plinio il Vecchio ne descrissero le molteplici e prodigiose virtù che pare fossero state già scoperte dal famoso *Gentius*, re dell'Illiria il quale, 150 anni prima della nascita di Cristo, avrebbe utilizzato alcune specie di questo genere a scopo medicinale.

La genziana maggiore (*Genziana lutea*) appartiene alla famiglia delle Genzianacee, comprendente circa 400 specie, diffuse in tutti i continenti

Conosciutissima fin dall'antichità, la genziana maggiore è da sempre considerata un tonico eccellente e un ottimo stimolante delle funzioni digestive. Perfetta per preparare infusi e amari. E una speciale acquavite

di Iris Fontanari

Tonica dalla radice

ad eccezione dell'Africa. In Europa ne crescono una ventina.

In Italia le genziane sono diffuse più o meno in tutto l'arco alpino e in buona parte dell'Appennino settentrionale e centrale. Sono piante erbacee perlopiù perenni con fiori colorati, oltre che di giallo, anche di blu, di rosso-rosato e di bianco.

La genziana maggiore è una delle più belle: è una pianta a lenta crescita, tipica dei pascoli di alta montagna ove può vivere anche sessant'anni. È chiamata "maggiore" per distinguerla dalle altre di dimensioni più piccole; mentre queste ultime sono piuttosto precoci, essa comincia a fiorire solo verso il decimo anno e produce un alto fusto florale ogni 4-8 anni.

La pianta ha una radice robusta, verticale, lunga e ramificata, di color bruno all'esterno e gialla all'interno dalla quale parte un fusto robusto e non ramificato, recante grandi foglie basali ovali, brevemente picciolate e con nervature molto marcate, e foglie caulinari sessili a forma ovoidale-lanceolata, di dimensioni decrescenti dalla base all'apice.

I fiori, di un bel colore giallo dorato e uniforme, sono raggruppati a mazzetti all'ascella delle foglie superiori del fusto; ogni singolo fiore è sorretto da un peduncolo abbastanza lungo ed ha la corolla divisa in 5-9 lobi strettamente lanceolati ed aperti verso l'esterno. Il frutto è una capsula che contiene semi schiacciati, di colore bruno, ovali e alati sul margine.

Della genziana maggiore si usano solo le radici (rizomi), che si raccolgono in autunno almeno dopo il secondo anno di età: si ripuliscono dalla terra (senza lavarle), si tagliano a dischetti, si essicano al sole e si conservano in sacchetti di carta o in vasi di vetro. La radice ha un odore forte ed acre e un sapore caratteristico, prima dolciastro, poi amaro. Contiene un glucoside (genziopicrina), zucchero (genzianosio), enzimi, alcaloidi (genzianina) ed altre sostanze amare che ne fanno un medicinale prezioso per i disturbi di tutto l'apparato digerente ed anche un energico febrifugo e vermifugo. Ha sempre costituito un efficace rimedio anche nella cura della malaria, sostituendo ottimamente il chinino.

Presa come infuso o macerato, prima dei pasti, stimola l'appetito ed eccita la secrezione salivare; presa dopo, facilita la digestione e combatte la diarrea e la costipazione. La radice di genziana maggiore viene spesso usata per la preparazione di liquori e di numerosi "amari" tonici e digestivi.



La ricetta Un amaro e un digestivo

L'amaro di genziana si prepara facendo macerare una manciata di radici (circa 30 g) in 2 litri di vino, marsala o vermut per una decina di giorni. Si filtra e si prende a bicchierini prima dei pasti; l'amaro svolge anche una buona azione febrifuga e depurativa. È pure raccomandato per combattere la malaria, la gotta, il rachitismo, l'inappetenza, i parassiti intestinali, il meteorismo e l'anemia.

Un infuso amaro e digestivo si ottiene con 30 g di radice per litro d'acqua, fatta bollire per 10 minuti e poi tenuta in infusione per altri 20.

Si addolcisce con miele o zucchero e si beve a tazzine prima dei pasti. Lo stesso infuso si può adoperare anche per lavare la pelle coperta di lentiggini che schiariscono notevolmente qualora il trattamento sia ripetuto per alcuni giorni di seguito.

Dalla fermentazione del rizoma si ottiene pure l'acquavite di genziana, un po' amara ma molto buona, usata spesso in montagna come digestivo.