

VALERIANA

SCHEDA TECNICA

Nome: Valeriana

Nome scientifico: Valeriana officinalis

Caratteristiche di coltivazione:

1. Clima:

- La valeriana è una pianta perenne che predilige climi freschi e temperati.
- La temperatura ideale per la crescita della valeriana si situa tra i 10°C e i 20°C.
- Può tollerare temperature più basse, ma non superiori ai 25°C, per evitare problemi di crescita e fioritura precoce.

2. Luce solare:

- La valeriana può essere coltivata sia in pieno sole che in luoghi parzialmente ombreggiati.
- Tuttavia, in climi caldi, l'ombreggiatura parziale può essere preferibile per evitare lo stress termico.

3. Tipo di suolo:

- La valeriana preferisce suoli profondi, ricchi di sostanza organica e ben drenati.
- Il pH del suolo ideale per la valeriana si situa tra 5,5 e 7,0.

4. Semina:

- La valeriana può essere coltivata tramite semina diretta o attraverso il trapianto di piantine.
- La semina diretta viene preferita, con i semi sepolti a una profondità di 1-2 cm nel terreno.

5. Distanza di impianto:

- La distanza di impianto consigliata per la valeriana dipende dalla finalità di coltivazione e dallo spazio richiesto per le piante.
- Di solito, si consiglia di piantare le piantine di valeriana a una distanza di 15-30 cm tra loro, con file distanziate di 30-60 cm.

6. Irrigazione:

- La valeriana richiede un'irrigazione regolare per mantenere il terreno costantemente umido.
- Evita l'eccesso di acqua che può causare ristagno idrico e marciume radicale.



7. Concimazione:

- Prima della semina o del trapianto, puoi arricchire il terreno con materiale organico come compost o letame maturo.
- Durante la stagione di crescita, puoi applicare concimi a base di azoto, fosforo e potassio per favorire una crescita sana.

8. Controllo delle infestanti e delle malattie:

- Mantieni l'area di coltivazione della valeriana libera da erbacce che possono competere per i nutrienti e l'acqua.
- Monitora attentamente le piante per rilevare segni di malattie come l'oidio o la peronospora.
- Applica trattamenti fitosanitari mirati in caso di infestazioni, seguendo le indicazioni del produttore e rispettando i tempi di carenza.

9. Raccolta:

- La valeriana può essere raccolta a scopo ornamentale o per l'utilizzo delle radici a fini medicinali.
- Le foglie possono essere raccolte quando le piante raggiungono una dimensione sufficiente.
- Per la raccolta delle radici, puoi aspettare almeno due anni dalla semina per ottenere una maggiore concentrazione di principi attivi.

10. Caratteristiche:

- È ricca di vitamina A, vitamina B, vitamina C e sali minerali come il potassio, ferro e fosforo. Tra le sue proprietà benefiche ricordiamo: prevenzione dell'anemia, prevenzione dell'arteriosclerosi.