



Conoscere le erbe

Lemongrass

Cymbopogon citratus

Erba cedrina (*lemongrass*) – «seducenti» conoscenze agrumate sull'erba dolce



Storia, botanica e cultura

Non è chiaro se la pianta perenne, inglese *lemon grass* o francese *verveine des Indes* fosse già nota anche nell'antichità.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Il seducente profumo di limone si può riprodurre in cucina con il lemongrass.



Ricetta

Striscioline di pollo con lemongrass



Cenni storici – Lemongrass

Il nome botanico *Cymbopogon* deriva dal greco *kymbe* = «barca» *pogon* = «barba» e si riferisce alle spighe a forma di barca e con molti fiori che dovrebbero ricordare una barba.

Originario dell'India, del Sri Lanka e di tutto il Sudest asiatico, il lemongrass ha una lunga tradizione e da secoli non viene più utilizzato solo in cucina o a scopi curativi. I profumi, i saponi e gli oli prodotti nell'area asiatica furono portati in Europa già nel 17° secolo dai marinai inglesi, francesi e olandesi, dove erano molto apprezzati dalla nobiltà.

Un cenno storico importante in questa sede è che dall'erba Palmarosa (*Cymbopogon martinii*) – detta anche geranio indiano – viene estratta la base per «l'olio di geranio indiano» che, tagliato con l'olio di rosa, veniva addirittura mescolato agli insetticidi.

Botanica e cultura

Nome: *Lemongrass (Lemongrass dell'India occidentale) Cymbopogon citratus*

Nomi popolari: *lemongrass, verbena odorosa, erba limoncina, citronella*

Il lemongrass è una pianta pluriennale e appartiene alla famiglia delle *Poaceae* = graminacee. Risiede in quasi tutti i luoghi tropicali, ma il Sudest asiatico può essere definito come la zona di maggiore coltivazione.

Molte delle 56 specie sono ricche di oli eterici con un'elevata percentuale di citrale e olio di geranio.

Il nome della specie *citratus* si riferisce al profumo di limone di questa pianta e si riflette in diversi paesi, come ad es. in Portogallo *erva-cidreira*, in Danimarca *citronengroes*, in Ungheria *citromfü* e in Islanda *sitronugras*.

Il lemongrass è una pianta resistente ma non all'inverno. I fitti cespugli che profumano di limone, le foglie molto lunghe e strette hanno bisogno di sufficiente umidità e sole pieno per una buona crescita. La temperatura minima di questa pianta aromatica e curativa che da noi si coltiva in vaso non deve mai essere inferiore ai 13 °C, nemmeno d'inverno. La riproduzione del lemongrass avviene mediante la semina o la talea dei rami più vecchi.

I rami vengono raccolti tagliandoli alla base e vengono utilizzati freschi o anche essiccati.

Nel Kerala, regione dell'India meridionale, il lemongrass dell'India orientale (*Cymbopogon flexuosus*) viene coltivato su grande scala a causa del suo olio utilizzato come aroma alimentare, mentre l'erba citronella (*C. nardus*) si trova piuttosto sull'isola di Giava e in Sri Lanka.



Impiego nella medicina naturale

Le caratteristiche del lemongrass sono: rinfrescante, refrigerante, sudorifero, disinfettante e calmante. Non c'è quindi da meravigliarsi che l'olio estratto dal lemongrass venga utilizzato per la pulizia della pelle grassa e per i bagni rilassanti, ma che sia anche coadiuvante per i funghi dei piedi e per i pidocchi.

L'impiego interno combatte efficacemente i problemi digestivi, i dolori allo stomaco e la diarrea, nonché gli stati di raffreddamento con una leggera febbre.

L'olio eterico del lemongrass viene anche utilizzato in molti cosmetici, saponi e profumi.

Impiego in cucina

In tutto il Sudest asiatico, il lemongrass viene utilizzato fresco come spezia per zuppe, insalate, curry e pietanze a base di carne. Le foglie finemente tritate vengono impiegate per un tè molto aromatico.

Macinato secco, è disponibile in commercio con il nome di «sereh», che non deve mai mancare per la preparazione di raffinate ricette asiatiche a base di pesce.

Anche i dolci da forno, le torte e i dolciumi si possono rifinire con il lemongrass, creando un'atmosfera molto speciale nella nostra cucina quotidiana.



Ricetta

Striscioline di pollo con lemongrass

Per 2 persone

200g–300 g	di petto di pollo
4 gambi	di lemongrass
4	spicchi d'aglio
1	peperoncino
1 cucchiaino	di miele d'acacia
3 cucchiari	di salsa di soia
1 cucchiaio	di olio d'oliva

- Asciugare il petto di pollo con la carta da cucina e tagliarlo a striscioline.
- Togliere le foglie dure esterne del lemongrass. Tagliare i gambi a fettine finissime.
- Sbucciare l'aglio e tagliarlo a fettine finissime.
- Tagliare i peperoncini a metà nel verso della lunghezza, togliere i semi. Tagliare il baccello a pezzi di ca. 1 cm di lunghezza.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Aggiungere le fettine d'aglio e i pezzi di peperoncino. Fare dorare a fuoco lento e mescolando continuamente.
- Aggiungere le striscioline di pollo e farle dorare mescolando continuamente finché non sono cotte.
- Aggiungere il miele d'acacia, la salsa di soia e il lemongrass e fare cuocere ancora brevemente.

Consiglio: servire con il riso.

