

Conoscere le erbe Gennaio 2018

# EGK Newsletter

## Liquirizia comune

Liquirizia comune – *Glycyrrhiza glabra* / Faboidee = Faboideae (Papilionoideae)  
Altre denominazioni: pianta di liquirizia, radice dolce

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in  
cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Le più remote tracce della pianta di liquirizia risalgono all'antichità classica, con le origini che si perdono nell'epoca assira. In Germania si ricavava il succo di liquirizia già nell'XI secolo dopo Cristo. In Inghilterra, così come anche nel nostro confinante occidentale, la Francia, si cominciò a coltivarla in grande stile all'incirca intorno al 1550. Si ritiene che Napoleone Bonaparte (1769 - 1821) portasse sempre con sé polvere di legno dolce nelle sue campagne militari.



## Botanica e cultura

Chi non conosce la liquirizia, tanto amata dai bambini? Il genere *Glycyrrhiza* è rappresentato in tutti i continenti da più di 20 specie. Oltre alla liquirizia comune, da noi si coltiva anche la liquirizia setolosa (*Glycyrrhiza echinata*).

La liquirizia comune è una pianta erbacea perenne che, a seconda del luogo, può crescere fino a un'altezza di 80 cm e addirittura oltre. Quest'erba proviene originariamente dal bacino del Mediterraneo e dall'Asia occidentale, e alle nostre latitudini non è del tutto resistente agli inverni. Per questo raccomandiamo di coltivare da noi quest'erba come pianta da vaso. La liquirizia comune viene moltiplicata mediante semina precoce in primavera, oppure tramite divisione di piante più vecchie in autunno. Le foglie sono pennate e impari, e la loro pagina inferiore è resinosa e appiccicosa. Un'ubicazione assolata e un terreno profondo sono i migliori presupposti per una buona crescita. L'asportazione delle infiorescenze viola-azzurro multifiore favorisce la crescita di radici vigorose e la formazione di stoloni.



### Impiego nella medicina naturale

La raccolta delle radici di liquirizia viene effettuata nei mesi autunnali da settembre fino a novembre, dissotterrando quelle delle piante di tre o quattro anni. Le radici vengono poi lavate, sbucciate ed essiccate al sole. Da esse si possono produrre decotti, estratti, polvere e pastiglie.

Per la produzione del succo di liquirizia si bucherellano le radici e le si cuoce fino a formare una massa pastosa.

Gli usi medici della liquirizia sono diversissimi, perché tra l'altro ha la proprietà di fluidificare il catarro nella bronchite, alleviare le allergie e calmare la gastrite. I reumatismi, l'asma e il mal di gola possono essere trattati altrettanto efficacemente con la liquirizia. Dato che la liquirizia favorisce la funzione disintossicante del fegato, viene spesso somministrata anche in caso di sofferenza epatica.

In presenza di ipertensione arteriosa si dovrebbe però evitarla. Per informazioni dettagliate sulle molteplici possibilità di utilizzo della liquirizia raccomandiamo di rivolgersi a un droghiere o a un naturopata qualificato.

### Impiego in cucina

La liquirizia è una pianta che meriterebbe di essere impiegata più di frequente nella cucina moderna. La glicirizina contenuta nelle radici della pianta di liquirizia è 50 volte più dolce dello zucchero. Con l'estratto di liquirizia è quindi possibile addolcire biscotti, bibite e anche tisane alle erbe, senza aggiunta di calorie. L'estratto può essere però usato anche per creme, salse e confetture. La liquirizia viene anche impiegata in funzione di agente schiumogeno nella produzione della birra.



## Ricetta

### Tisana alla liquirizia contro il raffreddore Per 2 bicchieri

- 7 dl di acqua
- 1 limone biologico
- 2-3 cm di radice di zenzero
- 2-3 cucchiaini di radice di liquirizia tritata

Tagliare la metà del limone in fette sottili e spremere l'altra metà.

Mettere da parte 2 fette di limone per la decorazione.

Sbucciare lo zenzero e tagliarlo in striscio-line.

Portare a bollore insieme l'acqua, le fettine di limone, le fettine di zenzero e la radice di liquirizia.

Lasciar cuocere a fuoco molto lento per 4 minuti.

Filtrare la tisana e versare nei bicchieri. Decorare ogni bicchiere con una fettina di limone.