



Conoscere le erbe

Verbena odorosa *Aloysia triphylla*

Aloysia – in onore della principessa di Parma, Maria Luisa, morta nel 1819.



Storia, botanica e cultura

Come pianta in vaso, la verbena odorosa ama essere concimata con fettine sottili di bucce di banana.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Le foglie della verbena odorosa sono ottime per profumare le candele.



Ricetta

Risotto con verbena



Cenni storici – Verbena odorosa

L'immediata forza di attrazione della verbena odorosa risiede nelle foglie che emanano un forte profumo di limone. Ciononostante sorprende il fatto che a questa pianta sudamericana non siano collegate storie o leggende.

Dalla sua introduzione da parte dei marinai spagnoli nel 17° secolo, la pianta è di casa in Europa. Inizialmente presente soltanto nei giardini dei castelli e nei parchi, dalla metà degli anni cinquanta la verbena odorosa ha iniziato la sua marcia trionfale e oggi è ormai presente in moltissimi giardini privati.

Botanica e cultura

Nome: verbena odorosa – *Aloysia triphylla* (sin. *Lippia citriodora*)
Verbenaceae

Nomi popolari: verbena citriodora, lippia citriodora, limoncina, citronella, erba luigia

Nel semestre estivo, questa pianta non resistente all'inverno dovrebbe essere ubicata in posizione da soleggiata a penombra. Come pianta in vaso, d'inverno deve essere collocata in un luogo fresco e al riparo dal gelo. Coperta di paglia, con i getti principali tagliati a ca. 30 cm e ben radicati, dovrebbe resistere a un lieve gelo in un terreno ben drenato ma anche all'esterno. Nelle zone piuttosto fredde, è possibile che le piante mettano i primi germogli in tarda primavera o estate precoce, per cui non si dovrebbero mai gettare prima dell'estate. Le gocce del dr. Bach possono essere utili a favorire la germinazione della limoncina.

In un terreno piuttosto povero le piante crescono più forti, perciò la verbena può essere tenuta senza problemi diversi anni nello stesso vaso. Nel suo giardino l'autore ha un meraviglioso esemplare che ha già circa 60 anni e da 20 anni non è stato più rinvasato. Se la si concima occasionalmente con le bucce di banana tagliate sottili (azoto), si possono verificare dei piccoli miracoli. La pianta si riproduce durante i mesi estivi per talea erbacea. In tarda estate sulle punte dei gambi si formano ciuffi di minuscoli fiorellini da bianchi a violetto pallido.

La profumata erba luigia d'inverno perde le foglie e nella stagione fredda deve essere bagnata con molta parsimonia.



Impiego nella medicina naturale

Le foglie possono essere raccolte sempre e si utilizzano fresche o essiccate contro ogni sorta di disturbi. Il fogliame contiene oli eterici reperibili in commercio con il nome di «olio di verbena spagnolo».

Con le foglie si può fare una tisana leggera e dal sapore gradevole che può essere coadiuvante in caso di affezioni febbrili e bronchiali.

Gli oli eterici contenuti in abbondanza leniscono anche in caso di disturbi digestivi, flatulenze, crampi allo stomaco e conati di vomito.

In questa sede desideriamo però ricordare che un consumo prolungato di grandi quantità di foglie di verbena può causare disturbi allo stomaco.

Le foglie dell'erba luigia ammorbidite nell'olio di mandorle sono perfette per un massaggio benefico.

Se si immergono le foglie della verbena tagliate sottili per 45 minuti nella cera sciolta a 80 °C, si possono realizzare profumatissime candele al limone.

Impiego in cucina

Oltre alla nota tisana alla verbena, prodotta da foglie fresche o essiccate, le foglioline finemente tritate si possono trasformare in aperitivi e altre ottime bevande rinfrescanti, nonché in un raffinato sciroppo.

Con il suo profumo quasi «divino», la pianta può essere impiegata, tra l'altro, per insaporire biscotti, torte, gelatine alle mele, ma anche – tagliata sottile – in una leggera salsina per l'insalata.

Un pesce raffinato immerso nella salsa di verbena citriodora o anche un pollo con un ripieno rinfrescante, una grigliata in crosta alle erbe, salse e burro alle erbe sono altre possibilità di utilizzo della pianta.

Con le foglie essiccate si possono anche realizzare potpourri oppure si possono spargere come decorazione sulla tavola apparecchiata di tutto punto.



Ricetta

Risotto con verbena

Per 3–4 persone

1 cucchiaio	di olio d'oliva
1	cipolla
350 g	di riso per risotti
1	limone biologico
2 dl	di vino bianco
8–9 dl	di brodo vegetale
2–3 cucchiai	di panna acida
10–15	foglioline di verbena fresca
100 g	di Sbrinz o Parmigiano

- Sbucciare la cipolla e tritarla finemente.
- Scaldare l'olio d'oliva. Stufare la cipolla e il riso mescolando continuamente, finché il riso non è trasparente.
- Aggiungere la scorza di limone grattugiata e cospargere con il vino bianco.
- Aggiungere un po' alla volta il brodo di verdura, mescolando continuamente. Il riso dovrebbe essere sempre appena un po' ricoperto di brodo. Far cuocere il risotto a fuoco lento per circa 20 minuti, finché non è cremoso e al dente.
- Tagliare le foglie di verbena a strisce sottili.
- Togliere la pentola dal fuoco, aggiungere la panna acida e le foglioline di verbena.
- Servire subito il risotto.
- Accompagnare con Sbrinz o Parmigiano.

