

Conoscere le erbe Giugno 2018

EGK Newsletter

Zucchero degli Aztechi

Zucchero degli Aztechi = *Phyla scaberrima* (sin. *Lippia dulcis*)
Verbenacee = Verbenaceae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in
cucina

 Ricetta





Cenni storici

Numerose citazioni presenti negli antichi testi dimostrano che probabilmente lo zucchero degli Aztechi deve aver avuto un ruolo importante già oltre 2000 anni fa. Gli Aztechi chiamavano questa erba «tzonepelic xihuitl» (= erba dolce). Le sue proprietà medicinali sono state descritte in tempi relativamente remoti nel catalogo azteco delle erbe «tzoplicacoc», che fu tradotto in latino nel 1552 dallo studioso Juannes Badianus.

Questa pianta della famiglia delle Verbenacee giunse in Europa con gli spagnoli, che avevano imparato a conoscere e apprezzare le numerose proprietà positive di quest'erba dolce nel corso delle loro campagne di conquista nel regno azteco.



Botanica e cultura

Il genere *Phyla* (sinonimo *Lippia*) comprende circa 150 specie di piante striscianti o ricadenti, in parte leggermente legnose, di cui sorprendentemente sono state però descritte minuscolamente solo poche specie. Lo zucchero degli Aztechi viene moltiplicato per talea in primavera o all'inizio dell'estate. Nelle nostre regioni, quest'erba con crescita prevalentemente strisciante deve essere coltivata in ogni caso come pianta da vaso. Ha bisogno di un terreno molto permeabile e piuttosto sabbioso, ed è molto esigente in termini di condizioni di coltura. Per una crescita rigogliosa richiede un luogo al sole o in penombra durante i mesi estivi, mentre in inverno è assolutamente indispensabile un luogo riparato e luminoso, con temperature intorno ai 10 gradi. Importante è mantenere una moderata umidità del substrato e non lasciare mai che il terreno si secchi completamente. Somministrando di tanto in tanto un fertilizzante organico per erbe aromatiche od ortaggi si può far letteralmente «risplendere» i bianchi fiorellini. Le foglie ovali di colore verde scuro e i fiori spiccano con particolare intensità negli accostamenti con altre piante.

Si raccomanda anche di accorciare periodicamente i rametti laterali per modellare la forma della pianta. Quest'erba possiede un'eccezionale dolcezza naturale e un aroma che ricorda quello della menta. Nel corso delle mie ricerche ho letto in un testo dedicato alle erbe aromatiche che la «*Lippia dulcis* ha un potere dolcificante 100 volte superiore a quello dello zucchero di canna». Sicuramente è dolce, ma forse la definizione è un po' esagerata, perché la dolcezza e l'aroma di menta svaniscono dietro l'intenso e penetrante profumo di canfora.



Impiego nella medicina naturale

A questa pianta, originaria delle regioni del Messico e dell'America Centrale, viene attribuita da tempo immemorabile un'importanza non poco rilevante nella medicina tradizionale messicana. Quest'erba dal profumo delicato viene impiegata in Messico contro un gran numero di malattie. Nel XIX secolo costituiva un prezioso componente di tinture medicinali contro bronchite, tosse, disturbi di stomaco e infezioni parainfluenzali. A scopo medicinale vengono usate, oltre alle foglie e ai fiori, anche le radici.

L'olio essenziale contiene oltre il 50 per cento di canfora, alla quale è probabilmente da ascrivere l'effetto mucolitico. Lo zucchero degli Aztechi contiene alcuni composti che, secondo i più recenti risultati della ricerca, nel prossimo futuro renderanno la pianta interessante anche per la moderna medicina naturale.

Cogliamo l'occasione per evidenziare ancora una volta che un sovradosaggio può avere un effetto lievemente tossico. Per i bambini piccoli e le donne in gravidanza sconsigliamo di usare questa pianta per l'automedicazione. Prima di usare questa erba, rivolgetevi a un naturopata qualificato.

Impiego in cucina

In cucina trovano utilizzo esclusivamente le foglie e i fiorellini bianchi dello zucchero degli Aztechi. A questo proposito desideriamo sottolineare che lo zucchero degli Aztechi non va confuso con la stevia = Stevia rebaudiana. Al contrario della stevia, i fiori e le foglie della Lippia dulcis perdono il loro potere dolcificante allo stato essiccato, e quindi devono essere consumati possibilmente freschi. Con lo zucchero degli Aztechi è possibile affinare piatti a base di quark, tisane ai frutti, macedonie, insalate di verdura dolciastre, nonché altre pietanze dolci.



Ricetta

Drink estivo con melone e zucchero degli Aztechi

Per una porzione

- 150 g di melone Charentais (senza buccia)
- 1 dl di vino bianco (freddo)
- ½ dl di acqua minerale gassata (fredda)
- 1 rametto di zucchero degli Aztechi
- 1 fetta di limone

Omogeneizzare il melone con un po' di vino bianco e 5-6 foglie di zucchero degli Aztechi.

Aggiungere il resto del vino e l'acqua minerale.

Versare in un bicchiere e decorare con foglie di zucchero degli Aztechi. Incidere la fetta di limone e fissarla sul bordo del bicchiere.