

## Liquirizia

**Liquirizia** ( *Glycyrrhiza glabra* ). Famiglia: *Leguminose* o *Papillonacee*.  
Sinonimo: *Regolizia*.

Dal greco *glycys*, dolce e *rhiza*, radice, questa pianta è spontaneamente diffusa nell'Italia centromeridionale ( da noi si trova in grosse quantità lungo il litorale e all'interno: particolarmente diffusa nei territori di Termoli, Campomarino, San Martino in P. e San Giovanni in Galdo, più all'interno.

**Descrizione:** E' una pianta erbacea perenne, a sviluppo arbustivo, alta fino a un metro e mezzo; ha fusto legnoso, foglie paripennate lungo il rachine, ed foglia all'apice dello stesso; esse sono picciolate, lunghe e strette (molto simili a quelle dell'acacia, che appartiene alla medesima famiglia), di colore verde intenso; i fiori sono di un bel colore azzurro-volaceo, molto piccoli e posti alle ascelle; essi fioriscono in estate.

I frutti, tipici delle leguminose, sono raccolti in piccoli baccelli contenenti da 2 a 5 semi rotondi.

La pianta ha apparato radicale rizomatoso, grosso, da cui si dipartono stoloni e radici, di colore bruno all'esterno e giallo internamente; le radici sono succose e dolci e particolarmente aromatiche.

Le radici costituiscono il principale prodotto di interesse medico, industriale ed alimentare e si raccolgono in autunno, dalle piante del terzo anno d'età in su. .

**Curiosità:** La pianta è conosciuta fin dall'antichità dai cinesi e dai greci: Ippocrate la consigliava contro la tosse, come pure Plinio e Dioscoride, oltre che contro la tosse, la consigliava contro i dolori di stomaco e come lenitivo della fame e per addolcire l'umore, come pure per schiarire la voce.

**Contenuti:** Principio attivo *glycirrizina*, tannino, acido glicirrizico, asparagina, mannite, amido e zuccheri, uno steroide analogo all'ACTH e al cortisone (scoperto da Costello e Lynn nel 1950, composto che armonizza l'eccesso di estrogeni ) e atropina.

**Proprietà:** Digestiva, antinfiammatoria del tubo digerente e protettiva della mucosa dello stesso, depurativa, diuretica, rinfrescante, espettorante, corticostimolante, tonico e localmente antinfiammatorio e cicatrizzante.

**Parti usate:** In medicina popolare si usano sia la radice che le foglie. Come antibatterico e antinfiammatorio si usano le foglie fresche. Mentre per tutti gli altri usi si utilizzano le radici.

**Uso interno:** Tosse, bronchite, tracheite, gastrite, ulcera gastrica, spasmi intestinali. Si assume mediante tisane e decotti, utilizzando sia la radice intera o ridotta in polvere o utilizzando l'estratto di radice.

**Decotto:** 20 gr di radice in 250 gr di acqua, far bollire per 10 minuti oppure:

*Tisana*: 50 gr di radice per litro d'acqua calda, lasciata a macerare per una 10/12 ore, filtrare e berne a bicchierini.

Contro le tossi: 200 gr di radice sminuzzata in 1 litro d'acqua a 40° (tiepida) infusa per 24 ore, si filtra, si aggiunge 1 kg di zucchero, si scalda a bagnomaria per mezz'ora e si conserva per berne a cucchiaini durante il giorno.

In farmacia e nelle erboristerie si possono acquistare sia l'estratto in polvere che quello liquido ed anche altri preparati in associazione con altre erbe.

**Cucina**: In cucina si possono preparare dolci, creme, confetti, caramelle, salse e liquori.

*Liquore alla liquirizia*: ingredienti: 150 gr di liquirizia pura, 1200 gr di acqua, 1200 gr di zucchero, 1 litro d'alcool a 90°.

Preparazione: Tritare a pezzettini la liquirizia e porla in un tegame insieme a 600 gr di acqua intiepidita e tenuta a fuoco lento, mescolando accuratamente il contenuto finché la liquirizia non sarà completamente disciolta; quindi, in un tegame più capiente, versare la restante acqua e lo zucchero, riscaldando a bagnomaria fino a quando lo zucchero non sarà completamente disciolto.

Aggiungere il contenuto di acqua e liquirizia in questo tegame e mescolare ancora per qualche minuto. Spegner e lasciar freddare. Unire l'alcool, mescolando bene. Chiudere ermeticamente in bottiglia e lasciar riposare per 5 giorni. A questo punto il liquore è pronto per essere servito come aperitivo, digestivo ed anche come punch contro il raffreddore.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



Glycyrrhiza glabra (pianta giovane)