

Liquirizia



Nome scientifico: *Glycyrrhiza glabra* L.

Nome inglese: liquorice

Famiglia: Fabaceae

Distribuzione: specie originaria del Mediterraneo orientale e dell'Asia sud-occidentale. Tipica delle regioni mediterranee, cresce fino a 1000 m d'altitudine. In Italia è coltivata e talvolta inselvaticata nelle regioni meridionali. La Calabria vanta una centenaria tradizione nella produzione di liquirizia.

Descrizione: pianta arbustiva perenne, alta 50-100 cm, con fusto eretto provvisto di numerose striature longitudinali, cavo al suo interno. E' provvista di lunghe radici e di un lungo rizoma legnoso, dalla scorza marrone e polpa giallastra e succosa, che produce numerosi germogli laterali. Le foglie sono imparipennate, provviste di picciolo, composte da 9 a 15 foglioline ovali, a margine intero, di un bel verde intenso, vischiose al tatto; hanno nervatura centrale evidente e 6-10 paia di nervature laterali.

I fiori sono di colore blu-lilla, a volte biancastri sfumati di viola, riuniti in corti racemi disposti all'ascella delle foglie. Fiorisce da giugno a luglio. Il frutto è un legume coriaceo, glabro, appiattito che contiene 3 - 4 semi di colore scuro.

Fioritura: giugno-luglio

Frutto: legume

Coltivazione: la propagazione può avvenire per semina a inizio primavera, seminando prima in vasetti e, successivamente, quando la piantina supera l'altezza di 12-15 cm trapiantare in pieno campo, con un'esposizione in pieno sole. Il terreno dovrà essere sciolto, ben drenato e libero da

sassi, affinché l'apparato radicale delle piante possa ben svilupparsi. Le piante di liquirizia necessitano di poca acqua; un apporto eccessivo fa marcire le radici.

La raccolta delle radici, da piante che hanno almeno tre anni, avviene nel tardo autunno. E' consigliabile aspettare che la parte aerea inizi a perdere le foglie e morire, così che gli oli essenziali saranno maggiormente concentrati nell'apparato radicale e il prodotto raccolto avrà un aroma più intenso.

Droga: radici e stoloni

Tempo balsamico: tardo autunno a partire dal terzo anno di età

Principi attivi: saponine triterpeniche (glicirrizina), amido, D-glucosio, saccarosio, flavonoidi (liquiritina) e isoflavonoidi, tannini, fitosteroli (β-sitosterolo e stigmasterolo), cumarine.

Impiego terapeutico: pianta aromatizzante utilizzata come valido antitussivo ed espettorante dotato di azione secretolitica e secretomotoria da impiegare nel trattamento di forme catarrali a carico delle vie aeree superiori, di tosse e bronchiti. È utilizzata anche nel trattamento delle gastriti, dell'ulcera gastro-duodenale, ove, oltre ad accelerare la cicatrizzazione, svolge un'azione antiinfiammatoria data dall'acido glicirretico che si libera dall'idrolisi della glicirrizina.

È una pianta moderatamente diuretica.

Inoltre la liquirizia stimola la produzione di interferone, il composto antivirale prodotto dalle cellule del corpo; alcuni studi hanno dimostrato la capacità della polvere di radice di liquirizia di combattere il virus *Herpes simplex*, causa dell'herpes genitale e labiale. Molti studi hanno messo in evidenza che la liquirizia combatte anche i batteri patogeni *Staphylococcus* e *Streptococcus* e, il fungo responsabile delle infezioni micotiche vaginali, *Candida albicans*. L'azione antimicrobica è stata attribuita agli isoflavonoidi.

Le proprietà antiinfiammatorie e cicatrizzanti della liquirizia la rendono un ottimo rimedio per infiammazioni cutanee (eczema, psoriasi, herpes e dermatiti); in commercio esistono molte preparazioni per uso esterno a base di liquirizia ad azione protettiva, lenitiva e antibatterica per pelli sensibili.

Altri usi: è molto usata nell'industria dolciaria e delle bevande. Le radici bollite, forniscono la sostanza nera impiegata nell'industria dolciaria e venduta in nastri, tozzetti e pezzetti, mentre quelle essiccate, costituiscono i bastoncini da succhiare. Gli estratti vengono utilizzati per aromatizzare tabacco, birra, bevande analcoliche e prodotti farmaceutici e, come schiumogeno nella birra e negli estintori.

In virtù dell'alto potere dolcificante (50-60 volte quello del saccarosio) la liquirizia viene comunemente impiegata come correttivo del sapore.

Controindicazioni: assunta in dosi eccessive può causare ipertensione arteriosa, ritenzione idrica, sindrome da carenza di potassio, mal di testa e gonfiore alle caviglie.

L'azione ipertensiva è dovuta all'acido glicirretico, il quale agisce inibendo l'enzima deputato alla conversione del cortisolo in cortisone. Così facendo, si assiste a un aumento dei livelli di cortisolo

che, interagendo con i recettori mineralcorticoidi, provoca una diminuzione dei livelli plasmatici di potassio e un aumento di quelli di calcio, con conseguente comparsa d'ipertensione.

Avvertenze: non deve essere assunta in gravidanza e durante l'allattamento. Il suo uso è controindicato in soggetti affetti da ipertensione, epatiti croniche, cirrosi epatica, insufficienza renale e aritmia cardiaca.

Curiosità: il nome generico deriva dal greco "glykys" = dolce e "rhiza" = radice, quindi radice dolce; l'epiteto specifico indica che la pianta è pressoché priva di peli.

L'azienda Amarelli, fondata da Giorgio Amarelli a Rossano Calabro, in Calabria, è l'unica attiva in Europa nella produzione di liquirizia.