

Lippia citriodora (Lam.) Kunth

Famiglia: Verbenacee
Nomi comuni in italiano: fra i nomi comuni in italiano: erba Luisa, erba cedrina, cedronella, cedrina, limoncina.
Sinonimi: * <i>Lippia citriodora</i> (Lam.) Kunth è considerato sinonimo di <i>Aloysia citriodora</i> Palau, ma i due termini si incontrano entrambi frequentemente. Diversi peraltro i sinonimi di quest'ultima denominazione, fra i quali <i>Aloysia triphylla</i> (L'Hér.) Britton.
Etimologia: il termine Lippia a memoria del naturalista italiano Augusto Lippi, noto per i suoi viaggi esplorativi in Egitto e Abissinia alla fine del Seicento, che si riteneva, erroneamente, ne fosse stato lo scopritore.

La cedrina

Pianta non autoctona ma che si tiene spesso, e da tempo, nei giardini e negli orti e che si ritrova tutt'al più inselvatichita nei dintorni, fino ad altitudini accettabili e in luoghi non esposti al freddo, dal momento che è originaria dell'America meridionale. Cresce bene in tutta Italia ma fatica in presenza di inverni molto rigidi e se esposta al vento freddo.

Ha fusto legnoso, di solito non più alta di un metro e mezzo ma in condizioni ottimali anche qualche metro, con numerosi rami, corti e angolosi, che portano foglie dal corto picciolo, lanceolate, di colore verde giallastro, che emanano al semplice contatto un caratteristico e gradevole odore di limone.

Tra luglio e settembre la pianta matura porta raccolti in pannocchie terminali piccoli fiori tuberosi tenuamente colorati di rosa e d'azzurro. È un arbusto che è molto utile tenere in giardino o anche sul terrazzo - le piantine si trovano facilmente presso garden e vivai - sia per la piacevole e intensa fragranza di limone delle sue foglie che per l'utilità che da queste se ne può ricavare.

Uso della cedrina

Le foglie, caduche, da raccogliere tra giugno e settembre, ma anche le sommità fiorite, sono utilizzate fresche o essiccate per il loro gratissimo odore ma anche per altre proprietà, che vanno oltre quelle aromatiche e aperitive, attribuendosi loro sicuramente almeno quelle antispasmodiche e digestive, di regolazione della motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas e quelle antiossidanti. L'uso favorisce il rilassamento e il benessere mentale. Non manca chi gli attribuisce anche proprietà antinevralgiche e diuretiche,

stimolanti e stomachiche, sedative o lenitive e decongestionanti per gli occhi, anche se occorre non farne un uso orale prolungato per evitare gastriti.

Dato il suo intenso profumo è una delle piante maggiormente usate in erboristeria come correttivo, per rendere più gradevoli tisane, infusi e decotti, ma può essere utilizzata anche in cosmesi, per dare una gradevole profumazione all'acqua del bagno, lavare e rendere brillanti i capelli o pulire i denti e profumare l'alito. Per le sue caratteristiche la pianta è utilizzata industrialmente, in profumeria e nella preparazione di prodotti cosmetici naturali, ma anche per diversi usi domestici in cui occorre profumare oggetti e ambienti.

La cedrina in cucina

Il profumo delle foglie è il motivo per cui esse possono essere utilizzate anche in cucina. È preferibile ovviamente l'utilizzo di quelle fresche, ma l'aroma è tra i più persistenti anche se si tratta delle foglie secche. Esse possono essere adoperate per aromatizzare macedonie di frutta, dolci, bevande, tè e tisane dalle molte proprietà. Il loro uso, da sole o in abbinamento con altre erbe, è particolarmente indicato per preparare liquori casalinghi, soprattutto se digestivi. Ottimo l'abbinamento delle foglie più intensamente profumate con le specie del genere *Achillea* e *Artemisia*. Con le foglie si può aromatizzare ogni altra preparazione che può richiedere l'aroma del limone, anche solo utilizzandole come guarnizione o decorazione, e si possono preparare anche oli e aceti aromatici. Occorre tenere conto che l'olio essenziale della pianta, alla luce solare, potrebbe sensibilizzare la pelle e che l'utilizzo come tè, a grandi dosi, può causare irritazione gastrica.



Liquore di cedrina

Ingredienti: 100 g circa di foglie di cedrina ben pulite, 1 l di alcol a 90°, 1 l e ½ di acqua, zucchero, secondo il gusto, da 100 a 300 g.

Preparazione: tenere in infusione le foglie nell'alcol in un contenitore di vetro a chiusura ermetica per una ventina di giorni, al fresco e al buio, smuovendo ogni tanto. Filtrare e unirvi uno sciroppo con acqua e zucchero preparato nei modi consueti, avendo cura di effettuare l'operazione quando lo sciroppo sarà raffreddato. Imbottigliare e consumare questo classico liquore non prima di qualche mese.