

### Liquirizia *Glycyrrhiza glabra* L.

Tanto sono noti i prodotti e le preparazioni a base di liquirizia quanto sono spesso sconosciute ai più le parti aeree della pianta. Ne accenniamo in questo approfondimento per via dell'uso della parte sotterranea, ma la liquirizia avrebbe potuto ovviamente trovare posto anche fra le aromatiche e in liquoristica. Allo stato spontaneo si ritrova in luoghi aridi e caldi (anche se è abbastanza resistente al gelo), su terreni argillosi ma talvolta anche in terreni sabbiosi e lungo i bordi delle strade, soprattutto nelle regioni centromeridionali (ma si spinge anche oltre il Po), verso Est, essendo pianta con areale principale nei Balcani e nel Mediterraneo orientale. Erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Fabaceae, ne ha le tipiche foglie imparipennate, composte di elementi di un bel verde intenso, e può superare facilmente il metro di altezza con i suoi fusti eretti e numerosi. Porta in estate, riuniti in infiorescenze ascellari, i fiori tipici della famiglia, di un bel colore dai toni che variano dall'azzurro al viola. Caratteristica è la radice, quella principale carnosa e rizomata, da cui si dipartono alcuni stoloni ad andamento orizzontale. Il termine *Glycyrrhiza* significa radice dolce e, come è noto, è questa la parte utilizzata dalla pianta a scopo alimentare. A parte gli utilizzi - i più impensabili e nelle più varie forme possibili, dalla birra al tabacco, dalle mentine ai gelati - che si può fare della sostanza ricavata artigianalmente o industrialmente dagli stoloni e dal rizoma, ci sono anche quelli più domestici dei bastoncini radicali, noti a tutti per via della loro presenza nei mercati e nei banchi di dolciumi di ogni fiera, o della radice in polvere. Sdoganata per ogni possibile uso gastronomico dalla cucina più creativa, che propone a volte anche piatti sgradevoli o impossibili, è tradizionale ed è ancora in voga, seppure residuale, l'uso domestico di ricavare dai bastoncini, che si ottengono da piante che hanno più di tre anni previa operazione di pulizia ed essiccazione, ottime bevande rinfrescanti o, dopo macerazione e bollitura in acqua molto zuccherata, uno sciroppo da usare successivamente in varie preparazioni e in ogni tipo di dolce. Le parti sotterranee della liquirizia sono note anche per essere utilizzate in medicina, per comprovate proprietà che possono essere utili alla funzionalità del sistema digerente, per favorire la fluidità delle secrezioni bronchiali e per il benessere di naso e gola. La medicina popolare le ha utilizzate anche per altre molteplici funzioni e il loro elenco sarebbe lungo. **La liquirizia va tuttavia usata con molta attenzione ai dosaggi, soprattutto perché l'abuso di acido glicirricico in essa contenuto causa un sensibile aumento della pressione arteriosa. Il suo uso è problematico anche in associazione con alcol, soprattutto per chi ne abusa abitualmente, anche se sono frequenti in commercio e in casa liquori alla liquirizia.** È infine opportuno ricordare che in alcune regioni è anche presente *Glycyrrhiza echinata* L., liquirizia setolosa, di cui si possono fare sostanzialmente gli stessi usi domestici.

