

LIQUIRIZIA, radice dolce e controversa

Roberto Salvioni

Anche se ancora molto apprezzata e consumata, la liquirizia è legata ai ricordi della giovinezza, ai banchi dei dolci delle feste, delle fiere e dei mercati paesani: la varietà delle forme con cui era presente ti obbligava all'assaggio e con gusto e volentieri passavamo dalle "more" ai "bastoni" alle "stringhe", ai "tronchetti" alle "losanghe" e a tante altre nere tentazioni. Il suo sapore è molto caratteristico, dolce metallico un po' pungente che può essere ammorbidito con l'aggiunta di sciroppi e aromi particolari, che lega molto al suo consumo tanto da creare a volte una certa dipendenza, non priva di qualche pericolo, come vedremo. Ma procediamo con ordine descrivendo sinteticamente la pianta dal punto di vista botanico e storico. La *Glycyrrhiza glabra L.*, dal greco "glykys" che significa dolce e "rhiza" che vuol dire radice, delle leguminose, è un arbusto alto fino ai 2 metri, originario dell'Asia sudoccidentale e del bacino mediterraneo, vive in terreni sabbiosi calcareo-argillosi, sempre aridi, nelle steppe orientali ed è diffuso in tutti i continenti. È presente in Puglia, Calabria, Sicilia e Sardegna ed in molte altre zone dell'Italia centro meridionale; la qualità è ottima e viene anche coltivata in grande quantità per soddisfare le richieste dell'industria dolciaria e farmaceutica. È una pianta perenne, rustica, con piccole foglioline alterne di circa un centimetro, i fiori porporini a spiga che sbocciano a metà estate conferendole una particolare bellezza. Quando è adulta presenta una lunga radice a fittone, verticale, da cui si originano dei rizomi, stoloni, che si intrecciano orizzontalmente come una fitta rete da cui nascono altri germogli ed altre radici che formano, subito sotto terra, una massa intricata e anche infestante. Questi organi sotterranei costituiscono la droga della pianta: le radici, dalla scorza marrone e dalla polpa gialla dolce e succosa, raccolte in autunno da piante di 3-4 anni, vengono tagliate in pezzi ed essiccate al riparo dalla luce per almeno 6 mesi. Inizia da questi dolci pezzetti, da tutti conosciuti ed usati a mo' di

sigaretta, la lavorazione per i molteplici impieghi.

Anche questa pianta è conosciuta e usata dagli uomini da moltissimo tempo. Figura nel grande erbario cinese, il *Pen Tsao Ching*, che risalirebbe a circa 5.000 anni fa e da allora impiegata dai medici contro mal di gola, tosse, disturbi epatici e problemi respiratori. Anche in Occidente ha una lunga tradizione: i medici greci e romani, da Ippocrate a Dioscoride, a Galeno, a Celso, a Teofrasto, individuarono nella liquirizia un valido rimedio per tosse, asma, raffreddore, faringiti e affezioni pettorali e gastrointestinali. Ba-



stoncini di liquirizia furono trovati anche tra i tesori del corredo funebre del faraone Tutankamon. Nel tempo fu messo a fuoco con maggior precisione il campo di azione della nostra pianta, sempre più usata nelle malattie bronchiali e gastriche, oltre che per correggere il sapore amaro di altre erbe.

Il Mattioli, sec. XVI^o, scrive sul suo del succo concentrato dalle radici "È efficace questo nelle asprezze della canna del polmone, ma bisogna tenerlo a disfarsi sotto alla lingua: è buono alle infiammazioni dello stomaco, al petto e al fegato "... "Chiamasi la Glicirrhiza in Toscana volgarmente Regolitia, ma quasi

da tutti gli spetiali e da i medici ...Liquiritia. È pianta veramente da pochi non conosciuta." Riporta poi che è abbondantissima in Puglia, da dove ogni anno arriva il succo condensato in pani e grandi fasci delle sue radici. Dunque, conosciuta da sempre, molto usata, amata e gustata. Facendo bollire, come accennato, la radice finemente spezzata si ottiene dopo spremitura il succo, nero, concentrato, usato in grandi quantità dall'industria dolciaria per caramelle, liquori, tronchetti, tisane, come aromatizzante in alcuni tipi di birra e tabacco ecc.

La sua azione in fitoterapia e farma-

gastrica, sia ad un'attività diretta sulla mucosa infiammata e/o ulcerata, determinando un rapido miglioramento dei sintomi, bruciore, dolore e spasmo. La liquirizia tende anche a ridurre la produzione dell'acido cloridrico da parte della mucosa dello stomaco favorendo una regolare digestione. Tutte cose positive e buone finora, ma... c'è un "ma" importante nel nostro caso, a cui si accenna già nel titolo. L'uso continuato, e soprattutto elevato, può dare qualche problema, a volte anche grave. L'azione antiinfiammatoria, una delle varie della nostra pianta, è di tipo cortisone-simile che, semplificando, può determinare, come effetto collaterale da cattivo uso, uno squilibrio dei sali nell'organismo, con perdita renale di potassio, ritenzione di acqua e sodio e conseguente aumento della pressione sanguigna. È quindi evidente e necessario consigliare a chi già soffre di ipertensione, scompenso cardiaco, edemi, diabete, per non aggravare ulteriormente la situazione, di usare la liquirizia solo saltuariamente ed in piccole dosi, portandone a conoscenza il proprio medico. Nell'uso normale quindi non bisogna eccedere da qualche grammo di succo al giorno, per brevi periodi, con necessarie interruzioni: in questo modo la liquirizia ci regalerà, in tutta sicurezza, la sua salutare bontà.

In Farmacia, oltre all'ottimo puro succo in tronchetti, per il trattamento di gastriti ed ulcere, viene usata la Tintura Madre alla dose di 30-40 gocce 2 volte al giorno ai pasti, meglio se in associazione con i già trattati fico e tiglio; si usano anche le capsule da 300 mg. di estratto secco, 2 al giorno. Possiamo preparare anche il decotto facendo bollire un pezzettino di radice, circa 5 grammi, in 150 cc di acqua, due volte al giorno.

Recentemente mi è ricapitata tra le mani una scatoletta verde di latta rotonda e bassa, con un forellino laterale apri-e-chiudi per far uscire piccoli pezzettini di succo di un'ottima liquirizia calabrese. Aveva il sapore di lontani banchi dei dolci delle feste, delle fiere e dei mercati paesani.