



LA LIQUIRIZIA



Pianta erbacea dalle diverse proprietà farmacologiche, è antinfiammatoria e depurativa: Viene utilizzata, oltre che in cucina per realizzare caramelle e dolci, anche in erboristeria e nella medicina cinese. La radice si può trovare in bastoncini da masticare o ridotta in polvere e in succo, da utilizzare come dolcificante o correttivo del sapore.

PROVALA PER

DONARE SOLLIEVO A GENGIVE IRRITATE.

Fai bollire in poca acqua alcuni pezzetti di radice di liquirizia per una decina di minuti, filtra tutto e con il decotto così ottenuto, fai energici sciacqui prima di lavarti i denti.

MOSTRARE UNA PELLE PERFETTA.

Per lenire la pelle arrossata, ecco un piccolo rimedio fai da te. Ottieni un infuso con radici di liquirizia tagliate finemente, 1 cucchiaino per ogni 200 cc di acqua fredda. Metti sul fuoco e lascia bollire per 8 minuti. Dopo, lascia raffreddare il decotto e una volta freddo, filtralo e mettilo nello stampo per i cubetti di ghiaccio e riponi tutto nel freezer. Passa un cubetto sulla pelle del viso ogni giorno: i risultati non si faranno attendere.

USALA PER

AIUTARE LO DIGESTIONE DOPO UN PASTO PESANTE.

La liquirizia è un ottimo digestivo. Per sfruttare appieno questa sua proprietà, puoi preparare uno squisito liquore. Scalda 1 litro e mezzo d'acqua in una grande pentola d'alluminio, portandola quasi a livello di ebollizione aggiungi 1 kg di zucchero e fallo sciogliere. Aggiungi poi 200 grammi di liquirizia in polvere, facendola cadere a pioggia poco alla volta con un cucchiaino. Mescola il composto con un mestolo. Spegni il fuoco e fai raffreddare lo sciroppo sempre mescolando energicamente. Unisci a questo punto 1 litro d'alcool a 95°, mescolando per bene. Il liquore è buonissimo da subito, ma dopo un paio di mesi sarà ottimo.

LIQUIRIZIA PRO E CONTRO

Fin dai tempi dei Maya e degli Egiziani la radice della liquirizia veniva usata per dolcificare i cibi e curare specifiche malattie. La liquirizia è coltivata in Italia, principalmente al Sud, ed è una pianta dalle molteplici proprietà. Una volta estratta la radice dal terreno si lascia essiccare per poi bollirla e ricavarne il liquido nero della liquirizia scura che è la base per numerosi utilizzi, dalle caramelle alle tisane. La radice può essere utilizzata per uso alimentare e medico. Importanti le azioni lassativa, antinfiammatoria, antiossidante, digestiva ed ha benefici effetti sul cuore. La liquirizia è molto usata nelle diete per l'effetto saziante e lassativo ma non può essere consumata senza limiti perchè di contro provoca aumento della pressione, ritenzione idrica, gonfiore, mal di testa e astenia. Si stima che il limite di assunzione debba essere pari a mezzo grammo al giorno ma, già mangiare caramelle alla liquirizia fa superare il limite consentito e non dovrebbe essere assunta neppure ogni giorno. Assolutamente vietato far assumere liquirizia a donne incinte e persone con problemi cardiaci, mentre è molto importante l'assunzione per chi soffre di pressione bassa e stitichezza. Insomma, non tutti possiamo mangiare liquirizia in modo spensierato ed anche chi potrebbe deve stare attento; più che un alimento va trattata come fosse un medicinale.

ALLEVIARE IL MAL DI GOLA.

Con il primo freddo, è molto facile incappare in un fastidioso mal di gola. Fai bollire 1 litro d'acqua in una pentola. Appena inizia a bollire, aggiungi 6 bastoncini di liquirizia, abbassa la fiamma e lascia sul fuoco ancora per 5 minuti. Dopo, aggiungi 6 foglie di alloro e lascia bollire ancora per 5 minuti. Versa il composto in una tazza e lascia raffreddare. Bevendone 3 tazze per alcuni giorni, il mal di gola sarà lenito.

DARE SOLLIEVO AI SINTOMI DELL'ALLERGIA.

Puoi riuscire a calmare i sintomi della tua allergia con un buonissimo decotto alla liquirizia. Lascia in infusione per mezz'ora 2 grammi di radici di liquirizia in 100 ml d'acqua bollente. È un rimedio efficace in quanto questo estratto vegetale funziona da inibitore del rilascio di istamina. Le sue proprietà espettoranti la rendono inoltre utile contro le allergie di tipo respiratorio.



CURIOSITÀ

Per lungo tempo la liquirizia fu considerato un prodotto piuttosto costoso, da acquistarsi unicamente in farmacia. In Italia, solo dopo il 1930 fu possibile comprarla in pasticceria.

Il nome "liquirizia" deriva dalla due parole greche "glykys" e "rhiza" che significano rispettivamente "dolce" e "radice".