

Erba Cedrina

Cedrina

Lippia triphylla (L'Hér.) Kuntze



Descrizione, coltivazione, raccolta e conservazione:

Detta anche *Lippia citriodora*, è una pianta perenne appartenente al gruppo delle lamiaceae, famiglia delle verbenaceae. Viene chiamata coi nomi locali di Limunetto (Liguria), Limonaria, (Piemonte), Erba Luigia, Erba Perseghina (Lombardia), Eloisa (Veneto), Erba zedrena (Emilia), Erba Luisa (Toscana), Erba cetra (Campania), Erba citrata (Calabria), Citrunella (Sicilia), Erba de Maria Luisa (Sardegna). E' un arbusto a foglia caduca, può raggiungere l'altezza di 2 metri, con rami lunghi e sottili, foglie lunghe e appuntite, molto odorose, ruvide, di colore verde chiaro. I fiorellini piccoli in forma di pannocchietta, compaiono tra giugno e ottobre. Raramente la pianta, in territorio italiano, dà frutti.

La pianta, originaria del Cile, è stata importata in Europa verso la fine del '700 ed ora è coltivata per utilizzare le sue foglie che emanano un forte odore di limone quando vengono stropicciate. Le foglie si raccolgono da luglio a settembre, la mattina, ma non umide di rugiada; le sommità fiorite si raccolgono alla fioritura tra agosto e settembre, si essicano all'ombra per conservarle.

Storia, credenze popolari e curiosità:

Il termine scientifico del genere fu attribuito in onore della regina di Spagna Maria Luisa di Borbone Parma, latinizzando il nome Luisa in Aloysa, come veniva fatto anche per Luigia; l'appellativo specifico, citriodora, ricorda, invece, il profumo di agrumi sprigionato dalle sue foglie.

Impieghi:

La Cedrina è una delle piante più note in erboristeria, essa è usata generalmente in forma di tisana per ottenere gradevoli bevande e come complemento odoroso in profumeria, spesso indicata come Verbena odorosa. Usata in tisane e tinture, ha proprietà di stimolare l'appetito, aiutare la digestione ed esercitare una blanda azione antispasmodica e carminativa. Nella comune pratica casalinga le foglie e i fiori vengono usati, come la Lavanda, per profumare la biancheria.

Salute e cosmesi:

Le foglie della Cedrina possono essere usate in bagni stimolanti e profumati; inoltre, come per la salvia, sfregate fresche sui denti, li puliscono, rinfrescando contemporaneamente l'alito.

Una curiosità: il poeta Giovanni Pascoli, per mantenere vivo il ricordo del suo villaggio natio, portava sempre con sé un vaso di Cedrina.

Una pianta di Erba Luigia è presente nell'orto di via Paganini

Ricette

PESTO DI ERBA CEDRINA

Ingredienti

20 g Erba Luigia

50 g olio extravergine d'oliva

30 g pinoli

1 pizzico sale fino

2 cucchiai acqua ghiacciata

Raccogliete le foglie giovani di Erba cedrina, lavatele e asciugatele in una centrifuga da insalata.



In un frullatore rendete a farina i pinoli, aggiungete le foglie di Erba Luigia, il pizzico di sale, frullate aggiungendo a filo l'olio extravergine, e i cucchiari di acqua fino ad ottenere una crema morbida. Conviene mettere in freezer il bicchiere del frullatore per qualche minuto così il pesto non si ossida e resta di un bel colore verde chiaro. Invasate, coprite di olio, tenete in frigorifero e consumate in qualche giorno.

Ottimo per condire la pasta, o gli gnocchi, i cereali o sui crostini

LIQUORE ALL'ERBA CEDRINA

Ingredienti

ERBA LUIGIA

75-80 foglie

ALCOOL PURO A 96° 500 ml

IACQUA 500 ml

ZUCCHERO 500 g



Il liquore all'erba Luigia è un digestivo piacevole e dal profumo intenso. Si produce dalle foglie dell'erba Luigia, conosciuta anche come Erba cedrina, limoncina, Erba Luisa, Citronella o Verbena odorosa, mentre il nome scientifico è Aloysia citriodora. È possibile raccogliere l'Erba cedrina in estate, essiccarla e utilizzarla in inverno, anche per la preparazione di tisane rilassanti. Caratteristica di questa erba è il profumo intenso, che ricorda quello del limone e le foglioline a forma di lancia, oltre alle proprietà digestive, antispasmodiche e leggermente sedative. La preparazione del liquore all'Erba Luigia è simile a quella del limoncello, il grado alcolico si aggira intorno ai 30, mentre il colore è di un verdolino che tende al giallo-dorato. Una volta pronto, potete gustare questo liquore dal gusto fresco e delicato come digestivo. Ecco le dosi e i passaggi per prepararlo.

Riscaldare leggermente l'acqua sul fuoco, aggiungete lo zucchero e mescolate fino a farlo sciogliere. Lasciate raffreddare completamente. Lavate con cura le foglie di Erba cedrina e asciugatele bene, una a una. Mettete le foglie sul fondo di un contenitore capiente con chiusura ermetica. Aggiungete l'alcool e unite anche lo sciroppo freddo continuando a mescolare. Chiudete e fate riposare per circa 40 giorni in un luogo fresco e ben areato. Agitate il barattolo 1-2 volte al giorno. Trascorso il tempo necessario filtrate con un colino a maglie strette e imbottigliate. Il vostro liquore all'Erba Luigia è pronto per essere consumato.

Consigli

Consumate il liquore all'Erba Luigia fresco o freddo di frigo, ideale come digestivo dopo un pranzo abbondante. Chi preferisce potrà aggiungere una scorza di limone non trattato, da unire alle foglie durante la fase di macerazione.