

Glycyrrhiza glabra L.

Nome • nom • name: Liquirizia comune, Réglisse glabre, Liquorice

Famiglia • famille • family: Fabaceae

Sinonimo • synonyme • synonymous:

Area d'origine • région d'origine • area of origin: Sud-Est Europa – Asia Centrale, du Sud-Est de l'Europe à l'Asie centrale, from Southern Europe to Central Asia.



Interreg
ALCOTRA
Natura e Cultura per Tutti
Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale



Etimologia: Il nome del genere deriva dal greco "glykys" ovvero dolce e "rhiza" ovvero radice, quindi radice dolce. Il nome della specie indica che la pianta è pressoché priva di peli.

Descrizione e periodo di fioritura: pianta suffruticosa pubescente alta fino ad un metro, con lungo rizoma che produce numerosi germogli laterali. Le foglie sono alterne, con picciolo pubescente, imparipennate, ovato-lanceolate ad apice arrotondato, spesso con breve mucrone. La pagina superiore è glabra, quella inferiore glanduloso-glabrescente, il margine è intero. I fiori pedunculati, nascono all'ascella di sottili brattee membranacee; la corolla è simmetrica, blu-violetta a volte biancastra sfumata di viola. I frutti sono legumi ellittici coriacei, glabri o con poche setole, brunastri, compressi, contenenti da 2 a 6 semi subsferici scuri. Fiorisce fra giugno e luglio.

Ambiente di crescita: incolti, margini stradali, aree aperte su terreni caldi, assolati, sabbiosi; dal piano basale fino a 1.000 m s.l.m.

Usi: impiegata in medicina per uso interno con azione antinfiammatoria e antivirale. Cospargendo con radice polverizzata di Liquirizia le ferite ben deterse, è possibile prevenire le infezioni. In Europa l'erba è ampiamente usata nella formulazione per la cura della tosse e del raffreddore. In eccesso provoca ritenzione idrica e rialzo della pressione sanguigna. Gli estratti vengono utilizzati per aromatizzare bevande.

Note: La medicina tibetana comprendeva la ricetta di "lungavita" a base di sale e 5 erbe tra cui la Liquirizia.

Visibile presso: Giardini Botanici Hanbury, Jardin botanique Val Rahmeh – MNHN.

Scheda a cura di: Giardini Botanici Hanbury



Étymologie : Glycyrrhiza = racine (rhiza en grec) sucrée (glucus en grec) ; glabra = sans poils.

Description et phénologie : Plante vivace herbacée qui peut atteindre 1 à 1,5 m de haut. La plante s'étend par ses rhizomes (tiges souterraines pleines de réserves nutritives). Les feuilles sont pennées (composées de nombreuses folioles disposées de part et d'autre d'un axe central) et mesurent une dizaine de centimètres. Au printemps, les fleurs, petites et violettes, apparaissent en grappes. Le fruit est une gousse aplatie, longue de 2 à 3 centimètres, renfermant quelques graines.

Exigences écologiques : pousse en tout sol, même salin, au soleil, rustique jusqu'à -15°C

Usages : on utilise ses rhizomes, appelés « racine » de réglisse, dont on extrait une substance aromatique.

Alimentaire : le rhizome est consommé en bâton à mâcher (substitut au tabac), en infusion (découpé en lamelles), l'extrait est utilisé dans des sirops, poudres, pâtes à friandise, rouleaux de confiserie, alcools (dans le pastis par exemple)...

Médicinal : utilisée pour stimuler les facultés cérébrales (médecine traditionnelle chinoise), pour réduire le cholestérol, les inflammations du système digestif et calmer la toux. Du fait de l'acide glycyrrhizique et de la glycyrrhizine qu'elle contient, elle provoque l'aggravation de l'hypertension artérielle et est toxique à forte dose. Aussi il est conseillé de ne pas consommer plus de 150 mg de glycyrrhizine par jour (teneur notifiée dans les produits) et de ne pas l'associer à certains médicaments dont elle accentue l'effet.

Remarques : La réglisse est consommée depuis l'Antiquité des Grecs et des Romains.

Sur les tables de chevet des hôpitaux, la réglisse était traditionnellement mélangée dans une boisson à de la racine de chiendent torréfiée.

L'espèce se développe de manière invasive lorsque son environnement lui convient bien.

Visibles à : Giardini Botanici Hanbury, Jardin botanique Val Rahmeh – MNHN.



Etymology : Glycyrrhiza = From Greek 'glucus' sweet, and 'rhiza' root; glabra = devoid of hair.

Description and phenology : herbaceous perennial reaching 1 to 1.5 meters in height. The plant spreads through its rhizomes (underground spreading stems packed with nutrients). The leaves are pinnate (composed of numerous leaflets arranged in successive pairs along the leaf's axis) and are about 10cm long. Clusters of small purple flowers appear in the spring. The fruit is a flattened pod (legume) reaching 2 or 3 cm long and containing several seeds.

Ecological / Planting requirements: grows in any soil type, even in saline environments, in full sun. Hardy to -15°C.

Uses: its rhizomes are used under the name "liquorice roots" to produce an aromatic substance. Food and drink production: liquorice sticks can be chewed (as a tobacco substitute), or sliced and infused in hot beverages. The extract is used to make syrups and cordials or powders and pastes for sweet making such as liquorice rolls or liquorice all-sorts. It is also a key ingredient in the southern French liqueur Pastis. Medicinal: used in Chinese folk medicine to stimulate brain activity, to reduce cholesterol, treat digestive system inflammations and relieve cough. Due to its high glycyrrhizin content, it can induce excessive arterial hypertension and, in high doses, become toxic. It is therefore recommended that no more than 150mg of glycyrrhizin be ingested per day, especially if taking certain medications as the substance can increase their potency.

Additional information: Liquorice has been consumed by humans since ancient Greek and Roman times. In the old days, a drink made with liquorice and roasted couch grass roots was given to hospital patients to help their recovery. The species can become rather invasive under favourable conditions.

On display at: Val Rahmeh botanical garden – MNHN, Giardini Botanici Hanbury

Written by: Val Rahmeh botanical garden – MNHN
Translated by: François Saint-Hillier – Jardin des Plantes – MNHN

