

## Citronella - Lemongrass - Cymbopogon Flexuosus

> Erba Off.

		<p><b>Classificazione scientifica</b></p> <p>Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Liliopsida Ordine: Poales Famiglia: Poaceae Genere: Cymbopogon Specie: Flexuosus</p> <p>Provenienza: Oriente - India - Thailandia - Filippine</p>
---	---	--

### Utilizzo e proprietà curative

La lemongrass o Citronella è una pianta dal sapore molto pungente e viene normalmente usata in piccole quantità. Si utilizza in cucina il gambo intero dell'erba. L'erba, a forma di lama, può essere affettata molto fine e aggiunta alle zuppe. Il bulbo può essere schiacciato e macinato per l'uso come ingrediente ed alimento per molte ricette. L'aroma di limone di questa erba si mescola bene con l'aglio, il peperoncino e il coriandolo. L'erba è spesso utilizzata nel curry e nelle zuppe di pesce, infatti se si tritura la lemongrass e la si unisce ad altre spezie e peperoncino si ottiene una sorta di pasta di curry, alimento ideale per marinare anche le carni. È anche usata per fare il tè. La "Thai Lemongrass" è ampiamente usata per fare zuppe, salse, frittiture, curry, insalate, sottaceti e marinate. I Cuochi thailandesi spesso aggiungono alcuni pezzi di lemongrass grattugiati o tritati freschi insieme allo zenzero o galanga.

Nei paesi asiatici viene utilizzata in una tradizionale zuppa a base di erbe chiamata "kahda" che si beve per aiutare a combattere il raffreddore e tosse. Questa zuppa benefica si prepara unendo in una ciotola oltre alla lemongrass anche polvere di pepe nero, zenzero, basilico e chiodi di garofano, più un cucchiaino di zucchero. Viene usate anche per rinviare i giardini, gli orti e i cortili. Si trova in commercio in molti prodotti tra cui saponi, profumi e candele per il suo profumo di limone.

La lemongrass ha una grande serie di benefici e proprietà terapeutiche. È un rimedio molto efficace per svariati disturbi, oltre al benessere olistico sta diventando sempre più popolare nel trattamento delle angosce, delle malattie e disagi della società moderna, dello stress.

### Proprietà medicinali

Antipiretico- Aiuta a combattere la gastroenterite - Allevia il dolore artritico - Aiuta a combattere l'insonnia  
Anti-batterico - Anti-fungine - Combatte l'aerofagia e le coliche - Digestivo - Diuretico - Tonificante per i muscoli e tessuti

### Descrizione Botanica e profilo pianta

È un'erba perenne propria delle regioni temperato-caldo e tropicali, una graminacea simile al sorgo. La pianta della lemongrass o citronella cresce ad un massimo di 1 metro e termina, generalmente, con un bulbo bianco finale, che ricorda quello del porro. Le sue foglie nastriformi dal profumo agrumato sono di un bel colore verde intenso che vira al bluastro e vanno da 1 a 1,5 centimetri di larghezza formandosi da un gambo di circa 30 a 80 cm. Le piante di lemongrass sono a portamento cespuglioso.

### Habitat

A seconda della zona in cui viene coltivata la pianta va in letargo durante i mesi invernali. Nelle zone a clima rigido occorre mettere la pianta di lemongrass all'interno. Questa erba aromatica trova impiego in molte zone dei Caraibi e dell'Asia anche se ultimamente è diventata molto popolare anche nel resto del mondo, Italia compresa.