

Erba medica



Nome scientifico: *Medicago sativa* L.

Nome inglese: alfalfa

Famiglia: Fabaceae

Distribuzione: è una pianta originaria dell'Asia sud occidentale, introdotta in Europa nel 470 a.C.; è diffusa in Italia prevalentemente in Emilia-Romagna, Lombardia, Marche, Veneto.

Descrizione: pianta erbacea perenne con fusto eretto (alto 0,80-1 m) e ramificato, con rizoma sotterraneo provvisto di rami ascendenti, per lo più unilaterali.

Le foglie sono composte trifogliate, oblanceolate, a margine dentellato con apice troncato-mucronato. I fiori violetto-bluastri sono riuniti in racemi densi e lungamente pedunculati, portati all'ascella delle foglie.

Il frutto è un legume spiralato, reticolato, pubescente, contenente da 2 a 8 semi.

Il seme è piccolo, reniforme, di colore giallo verdognolo.

Fioritura: aprile-luglio

Frutto: legume

Coltivazione: la propagazione avviene per semina a spaglio all'uscita dell'inverno o a fine estate. L'erba medica è una forte consumatrice d'acqua: ne consuma 700-800 litri per formare un chilogrammo di sostanza secca; nonostante ciò è la foraggera più resistente alla siccità grazie al suo apparato radicale capace di scendere a grande profondità. Il terreno che preferisce è quello di medio impasto e quello argilloso di buona struttura, profondo; non tollera l'acidità.

L'erba medica è stata sempre considerata una coltura grande miglioratrice che di norma segue e precede il frumento, entrando in rotazione.

Parte utilizzata: parte aerea

Tempo balsamico: fioritura

Principi attivi: fitoestrogeni (genisteina, cumestrololo), bioflavonoidi, flavoni, glucosidi, alcaloidi, vitamine (C, gruppo B, D), minerali, aminoacidi, clorofilla, saponosidi, eterosidi, proteine

Usi: svolge sull'organismo un'efficace azione rimineralizzante, è un ottimo ricostituente e nutriente. È consigliata nei disturbi causati da un'alimentazione insufficiente e nelle convalescenze, soprattutto quando sono associate a perdite di peso. Si utilizza come fortificante e stimolante anche negli stati di astenia. È ipocolesterolemizzante grazie alla presenza di saponine tra i principi attivi, invece le fibre favoriscono la riduzione dei trigliceridi.

L'erba medica viene coltivata come foraggio verde o affienato per il bestiame. Il pascolamento dell'erba medica è da fare con prudenza perché l'erba giovane può provocare agli animali ruminanti il meteorismo, sindrome patologica anche mortale che consiste nell'abnorme gonfiore del rumine.

I germogli crudi possono essere consumati in insalate miste con altri germogli.

Controindicazioni: è stata descritta una sindrome lupoide da canavanina, un costituente aminoacidico dell'erba medica. Inoltre, in seguito all'utilizzo di erba medica e suoi preparati sono stati anche riportati casi d'insorgenza di disturbi gastrointestinali, ipokaliemia e infezioni da Escherichia coli e Salmonella. Fare attenzione alla sua attività estrogenica che varia con la sua crescita: è massima in aprile-maggio e nulla a luglio.

Per la presenza di fibre, bisogna fare attenzione a non assumere contemporaneamente altri farmaci, per la possibile riduzione dell'assorbimento dei medicinali.

Avvertenze: evitare il consumo dei semi non germogliati in quanto potrebbero procurare problemi come stati di anemia, e riduzione di globuli bianchi e piastrine.

Curiosità: il nome del genere deriva da *Media*, antica regione della Persia, da cui Dioscoride pensava provenisse la pianta. L'epiteto specifico deriva dal latino "*sativus*" = che si semina. Il nome comune alfalfa deriva dall'arabo *al-fâşfaşa* = foraggio.