

Carta d'identità

Hedysarum coronarium L.

Famiglia: Fabaceae

Sinonimi: *Sulla coronaria* (L.) Medik., *Sulla coronaria* (L.) B. H. Choi & H. Ohashi,

Etimologia: Il termine *Hedysarum* farebbe riferimento al concetto di sapore dolce o dolce profumo, mentre *coronarium* invece all'idea di corona (coronato, usato per corone, fiori a corona, ecc.). *Sulla* fa invece riferimento al termine castigliano (*zulla*) usato per indicare la pianta.

Nomi comuni in Italiano: La pianta è comunemente conosciuta con il nome di sulla, anche se non mancano nomi locali o dialettali.

La sulla

È pianta del bacino mediterraneo occidentale, diffusa in Italia dalla Toscana in giù, ma presente anche in Liguria e Piemonte, dal piano fino alla bassa montagna, nei prati erbosi ma anche ai margini di strade e fossi, su terreni per lo più argillosi.

Specie erbacea perenne, alta anche oltre il metro, dall'apparato radicale molto sviluppato. Ha fusto molto ramificato, cavo e fistoloso, con portamento che varia dal quasi prostrato all'eretto.

Le foglie sono imparipennate, con elementi ovali o ellittiche, pubescenti al margine e nella pagina inferiore. I bei fiori primaverili sono riuniti in densi racemi ascellari, dal colore variabile dal rosa al carminio, a volte più chiari. Il frutto è un legume di 2-4 segmenti e i semi sono discoidali e di colore giallo.

L'uso della sulla

La sulla è pianta foraggiera e ottima fissatrice di azoto, utilizzata per questo scopo da diversi secoli, specie nelle regioni meridionali e in altri paesi del Mediterraneo occidentale. Tuttavia risulta segnalata per la prima volta all'inizio del XVII secolo come pianta ornamentale, proveniente dalla Spagna.

È anche pianta edule ed è usata anche in erboristeria per le proprietà astringenti, vitaminizzanti e contro il colesterolo. Per l'alto valore proteico e il contenuto di tannini viene utilizzata per ridurre le infezioni gastro-intestinali degli animali al pascolo.

La pianta è considerata anche ottima mellifera, così che il miele di sulla è fra i più apprezzati e conosciuti, anche se le aree di produzione si stanno riducendo ad aree meridionali mentre fino a non molto tempo fa l'Appennino romagnolo era fra i maggiori luoghi di produzione.



Hedysarum coronarium

In cucina

Considerato che la pianta ha buone qualità alimentari, vengono utilizzate in cucina, anche se non frequentemente, foglie e fiori per arricchire e ingentilire le insalate e non manca chi segnala anche l'uso cotto, insieme ad altre erbe, per frittate e zuppe.

Segnalato anche l'uso da sola - lessata e poi condita con olio e limone o utilizzata poi con uova strapazzate - o come alimento-medicina per le sue funzioni lassative e rinfrescanti.

Più conosciuto è l'utilizzo delle parti tenere del fusto e dei rami, decorticate, come snack durante le passeggiate o da parte dei contadini al lavoro.

