

## Erba medica *Medicago sativa* L.

L'erba medica - il termine medica usato da Plinio e poi ripreso sta per proveniente dalla Media, nell'antica Persia - più conosciuta certamente per altri utilizzi, ha però un uso alimentare anche da noi, consumata tradizionalmente soprattutto in aree centrosetentrionali, ed è anzi tra le piante di tendenza di questi ultimi tempi. Erbacea perenne tipicamente mediterranea e presente in tutta Italia, dal piano alla bassa montagna, si incontra nei prati aridi come in quelli erbosi, lungo le strade, nei campi e negli incolti. La pianta non arriva al metro ed è caratterizzata da piccole e numerose foglie con tre elementi ovali, dentati al margine, picciolato quello mediano. Porta fiori primaverili ed estivi, di tonalità più o meno intense di viola-



azzurro, nella forma a cinque petali vessillati, portati in racemi ascellari. I frutti sono legumi spiralati, tipici anche di altre specie affini della famiglia delle Fabaceae, cui appartiene. La pianta è nota soprattutto per la produzione di sostanzioso foraggio dopo essiccazione e per questo è ampiamente coltivata in giro per il Mondo. Anche gli usi medicinali le hanno reso però una buona fama: essi fanno parte del resto non solo delle conoscenze popolari ma anche di quelle acclamate, tant'è che le parti erbacee, con i fiori, trovano ottimale utilizzo nel metabolismo dei lipidi e sono utili per contrastare i disturbi della menopausa. Ricca di vitamine, proteine e minerali, in particolare di vitamina A, contiene anche altre interessanti sostanze, sempre oggetto di nuovi studi. La pianta ha sempre trovato numerosi impieghi, nelle anemie come nelle convalescenze, per contrastare emorragie, l'osteoporosi, favorire il trofismo di unghie e capelli e prevenire il colesterolo alto, e così via. L'elenco sarebbe lungo. È ampiamente usata anche in agricoltura, soprattutto per aumentare la fertilità dei campi data la sua capacità di fissare l'azoto, ed è usata industrialmente per ricavarne varie sostanze per molteplici impieghi.

Di sapore dolciastro, per alcuni simile a quello dei piselli, le foglie primaverili si possono consumare crude o cotte come verdura, nelle misticanze cotte per usi successivi ma anche per insaporire insalate o altre preparazioni. A parte gli usi tradizionali residuali, va considerato che, come accennato, è una pianta che negli ultimi decenni ha trovato diversi e innovativi impieghi culinari. Ad esempio, si possono mettere a germinare i semi e poi si possono impiegare in vario modo. In altri paesi europei è più utilizzata che da noi – e nota in genere più come alfa-alfa – ma si possono prendere come esempio anche usi di altre culture lontane, considerato che nei luoghi d'origine la pianta è ampiamente e variamente consumata. Citato dal Mattioli, già qualche secolo fa, è inoltre l'utilizzo dei semi, da usare meglio come condimento, a parer suo, mescolati nel sale per via della "soavità del suo sapore". Le foglie infine possono trovare impiego anche come tè. **La pianta, va detto, contiene anche sostanze che possono causare problemi epatici o fotosensibilizzazione, quindi prudenza nella raccolta e nell'eccessivo consumo.**