

L'uso dei fiori di meliloto nella medicina popolare è antico, come fa intuire anche la denominazione scientifica. È noto anche l'uso in cucina, in diverse preparazioni, sia dei fiori che dei germogli più teneri. Più noto ancora è però l'impiego delle foglie nella liquoristica casalinga, durante o dopo la fase di essiccazione, perché come visto sopra per l'asperula, acquista nel seccare lo stesso dolcistrato profumo dovuto alla cumarina, che molti paragonano a quello delle fave tonche (o tonka).

Denominazione scientifica: *Melilotus officinalis* (L.) Lam. **Famiglia:** Fabaceae
Nomi comuni: la pianta è comunemente chiamata meliloto. Diversi però i nomi dialettali.



La pianta: caratterizzata da foglie trifoliate tipiche anche di altre specie della famiglia, è presente dal piano alla bassa montagna in tutte le regioni, escluse le più meridionali, ma è decisamente più diffuso al Nord. Erbacea biennale, si incontra lungo le strade e nei luoghi incolti, e anche se spesso è invadente si nota soprattutto quando fiorisce, dalla tarda primavera all'inizio dell'estate, per via dei racemi ascellari che portano ognuno, nella forma vessillata di quelli della famiglia, numerosi fiori gialli che macchiano il verde erbaceo intorno. Di solito supera abbondantemente il metro di altezza, pur avendo fusti sottili e spesso ramificati. Le foglioline sono obovate, seghettate per gran parte del margine. I frutti sono un legume con semi ovali.

Somiglianze: Più o meno allo stesso modo possono essere usate le stesse parti di *Melilotus alba* Medicus, meliloto bianco, frequentante gli stessi ambienti, dal piano alla montagna, in tutte le regioni, Puglia esclusa, e riconoscibile per i fiori bianchi. In altre cucine, come ad esempio quella anglosassone, è anche più utilizzato dell'altra specie.

Tisana al meliloto

Ingredienti: per quattro persone, 1 l di acqua e 50 g di foglie (poco) essiccate di meliloto.

Preparazione: mettere le foglie nell'acqua, portare a bollore e far bollire per un paio di minuti. Lasciare in infusione per una decina di minuti prima di filtrare, fare intiepidire e aggiungere zucchero, miele o ciò che si desidera. Facoltativa la buccia di limone senza albedo a fine bollitura.