



Conoscere le erbe

Erba medica – erba Spagna

(Alfalfa) = Medicago sativa Leguminose-Papilionate (Fabaceae)



Storia, botanica e cultura

In Nordafrica e nelle zone meridionali della Spagna, l'erba medica è nota anche con il nome arabo «alfalfa».



Impiego nella medicina naturale e in cucina

È sorprendente per quanti usi si possa impiegare questa pianta, sia in campo medico, sia culinario.



Ricetta

Zuppa di formaggio con erba medica



Cenni storici

Secondo le indicazioni contenute in scritti in parte molto antichi, pare che questa pianta fosse nota già 3500 anni or sono alle popolazioni e alle stirpi cinesi. Probabilmente fu introdotta nel 5° secolo avanti Cristo nelle zone della Grecia da cui, con l'ampliamento del regno ottomano, fu diffusa anche in Nordafrica e Spagna. In numerosi riferimenti sull'origine e la diffusione dell'erba medica, si parla dell'importanza della pianta come foraggio per i cavalli e le pecore, nonché come alimento (germogli). Persino Charles Darwin (1809–1882), scopritore della moderna teoria dell'evoluzione, ha riconosciuto la grande importanza dell'erba medica. Sembra che su sua proposta furono introdotte alcune specie di calabroni in Australia, già colonia britannica, al fine di garantire una efficace impollinazione dell'erba medica.

Botanica e cultura

I fiori viola-blu di questa pianta della famiglia delle fabacee creano - da giugno a settembre - luminosi accenti cromatici in tutti gli orti delle erbe. Questi fiori sono a forma di grappolo e le foglie sono disposte in numero di tre. A seconda dell'ubicazione, può raggiungere tranquillamente ca. 80 cm di altezza oppure, in singoli casi, può diventare ancora più alta. La pianta si trova spesso allo stato selvatico in ubicazioni piuttosto aride, come in terreni paludosi profondi, in sentieri e scarpate fino a un'altezza a volte superiore a 1200 metri s.l.m. La pianta è perenne e resistente all'inverno. La sua capacità di legare l'azoto aiuta a preservare o addirittura a migliorare le prestazioni dei terreni pregiati utilizzati per l'agricoltura. A volte, purtroppo, l'erba medica viene confusa con l'erba medica ibrida (*Medicago x varia*) che però ha i fiori verde-giallo. A questo punto, desideriamo ancora fare riferimento a un interessante studio effettuato dai paesi nordeuropei Svezia e Finlandia, in merito alla fecondazione. Dagli esperimenti emerse che l'erba medica viene fecondata per il 75% dai bombi e non dalle api, perciò si dovette spostare la coltivazione in zone particolarmente ricche di bombi.



Impiego nella medicina naturale

Sembra che l'erba medica, aggiunta al foraggio delle mucche, aumenti la qualità del latte. L'erba Spagna – come viene chiamata l'erba medica in alcune zone – contiene preziosi ingredienti e sostanze nutritive come proteine, vitamine del gruppo B, vitamine C, D ed E.

Secondo diverse fonti, nella medicina tradizionale e naturale l'erba medica viene impiegata in caso di emorragie e disturbi della menopausa dovuti a uno squilibrio ormonale. Per i problemi di salute indicati sopra, consigliamo di consultare un medico o un terapeuta e di evitare l'automedicazione. Dalle foglie si estraggono il carotene, la vitamina K e la clorofilla che svolgono una funzione importante come integratori alimentari.

Impiego in cucina

In primavera, le foglioline ancora giovani possono essere lavorate con patate e spinaci per realizzare deliziosi e delicati gratin. Inoltre, le foglioline di erba medica finemente tritate sono perfette da aggiungere alle insalate in foglia e alle salse per l'insalata. Una volta, nei periodi di magra, le infiorescenze venivano essiccate, macinate e utilizzate per allungare la farina di cereali.

Le belle infiorescenze vengono aggiunte alle tisane in una luminosa macchia di colore. Naturalmente non si devono dimenticare i germogli «alfalfa» che possono essere consumati freschi come essiccati. Il sapore è simile a quello di legumi e piselli.



Ricetta

Zuppa di formaggio con erba medica

Per 4-6 persone

1	cipolla piccola
1 cucchiaio	da tavola di olio d'oliva
½ dl	di vino bianco
8 dl	di brodo vegetale
1 dl	di latte
2 dl	di panna da cucina
un po' di	noce moscata
un po' di	pepe macinato fresco

- Lavare l'erba medica e farla sgocciolare bene. Mondare le foglie dal gambo e tagliarle a striscioline sottili.
- Sbucciare la cipolla e tritarla finemente.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella, aggiungere le cipolle e fare soffriggere.
- Cospargere con il vino bianco. Aggiungere il brodo vegetale.
- Portare all'ebollizione e fare cuocere a fuoco lento per 3 minuti.
- Mettere in un bicchiere graduato il latte, la panna acida e lo Sbrinz, quindi aggiungere al dado continuando a mescolare. Aggiungere un po' di noce moscata e il pepe.
- Disporre la zuppa di formaggio nei piatti, cospargere con l'erba medica e servire immediatamente.

