

## **Leguminose***Medicago sativa* L.

---

Specie: **Foraggere**

Accessione: **DUE ECOTIPI DI MEDICA SATIVA**

Provenienza: **coltivazioni locali**

---



Denominazione ecotipo 1: **Guasila**

Sito di prelievo 1: **Guasila**

Denominazione ecotipo 2: **Nuragus**

Sito di prelievo 2: **Nuragus**

Specie: **erbacea**, famiglia delle **LEGUMINOSE**

Ciclo: **poliennale**

Stipole: **lineari**

Foglie: **trifogliate**, **oblunghie**, **alterne**, **rada peluria nella pagina inferiore**

Infiorescenza: **racemi ascellari oblunghi**, **su peduncoli di 3-4 cm**, **con fiori azzurro-violetti**

Data inizio fioritura: **da aprile a settembre con i successivi ricacci**

Frutto: **legume spiralato**, **polispeme**

Seme: **reniforme**, **di colore giallo oro**

Fecondazione: **allogama**

N° cromosomi: **autotetraploide  $2n=32$  ( $x=8$ )**

Peso medio 1000 semi: **1,9 g**

### **INFORMAZIONI AGGIUNTIVE**

**Etimologia:** Il nome del genere "*Medicago*" deriva dalla Media, antica regione degli altopiani persiani indicata da Teofrasto come zona di provenienza. Il nome volgare di "alfa-alfa" di origine araba ("*Al-Fal-Fa*" significa "*padre di tutti i cibi*") fa riferimento al notevole patrimonio di principi nutritivi.

**Denominazioni nel mondo:** Erba medica, Erba Spagna, Alfa-alfa, Purple medic, Luzerne cultivée, Bastard schneckenklee, Blålusern

**Habitat:** l'erba medica, coltivata fino a 1200 m di altitudine, eccezionalmente fino a 1900 m, è comunissima ovunque. Pare sia stata introdotta in Europa nel 470 a.C. circa dai soldati di Alessandro il Grande. Conosciuta dagli antichi Greci e Romani, la sua coltivazione come foraggera risale ad oltre 2000 anni fa. In Italia giunse tra il 200 ed il 150 a.C.. La coltivazione fu abbandonata nel periodo delle invasioni barbariche. Per questo in Italia rimase sconosciuta

fino al 1500, allorquando venne nuovamente diffusa dagli Arabi con semi importati dalla Spagna (da cui la denominazione di erba Spagna).

---

## UTILIZZI

**Utilizzo foraggero:** l'erba medica è la specie foraggera poliennale per eccellenza; è senz'altro la più diffusa e conosciuta in Italia, tanto che viene definita a piano titolo "regina delle foraggere" in virtù dell'alto valore proteico e vitaminico, dell'elevata appetibilità e della facilità di conservazione. Già gli scrittori latini ne esaltavano le molteplici qualità. Il rapido ricaccio della vegetazione dopo ogni taglio è una delle caratteristiche più importanti ed apprezzate. Le foglie, che costituiscono le parti più nutrienti, rappresentano circa il 45% in peso dell'intera pianta. Vengono commercializzate numerosissime varietà con diverse caratteristiche di adattamento. In particolare le diverse varietà vengono distinte sulla base della durata della dormienza invernale, cioè l'arresto dell'attività vegetativa in corrispondenza del periodo con basse temperature. La National Alfalfa Alliance statunitense ha stabilito una scala di classi di dormienza che va dalla classe 1 (varietà dormienti) alla classe 11 (varietà non dormienti), sulla base delle quali le varietà vengono destinate alle diverse condizioni climatiche, le più dormienti agli ambienti con inverni rigidi, le meno dormienti a quelli con inverni miti. In Italia vengono impiegate varietà con classi di dormienza tra 5 ed 8. In Sardegna alcune vecchie varietà coltivate si sono naturalizzate negli anni; due di queste sono denominate Nuragus e Guasila dagli omonimi paesi degli areali di coltivazione. Ha notevoli esigenze idriche: utilizza circa 700-800 litri di acqua per produrre un chilo di sostanza secca. Al contempo grazie al suo apparato radicale profondo è la foraggera più resistente alla siccità, mentre teme notevolmente il ristagno idrico. Il terreno più adatto a valorizzare la sua capacità produttiva è quello argilloso o di medio impasto e soprattutto profondo per consentire l'approfondimento radicale.

---

**Proprietà medicamentose:** l'erba medica è capace di proprietà nutritive e curative: dolciastra, astringente, rinfrescante, antiemorragica, depurativa, diuretica; grazie inoltre al contenuto in saponine abbassa il livello di colesterolo del sangue. Grazie alla ricchezza in vitamine (A, E, C, K, B, B2, B6, D, provitamina A) e minerali (calcio, potassio, fosforo, zolfo, magnesio, ferro, potassio) svolge sull'organismo un'efficace azione remineralizzante, ricostituente, nutriente, corroborante e tonificante, rimuovendo le tossine dal sangue e rinforzando unghie e capelli. Utile nei periodi di convalescenza, nel trattamento di anemia, emorragie, osteoporosi e disturbi dovuti comunque a scompensi ormonali. E' inoltre la maggiore fonte commerciale di clorofilla, carotene e vitamina K.

---

**Impiego gastronomico:** come molte altre leguminose, l'erba medica è un'ottima pianta mellifera. Le foglie di erba medica possono essere consumate come verdura, sia crude che cotte, mentre i semi fatti germogliare vengono usati per insaporire le insalate. L'assunzione prima dei pasti facilita l'attività gastro-intestinale, dopo i pasti migliora l'assorbimento dei nutrienti.



Parcelle degli ecotipi  
Guasila e Nuragus il 28  
aprile 2014



Parcelle degli ecotipi  
Guasila e Nuragus il 6  
giugno 2014



Parcelle degli ecotipi  
Nuragus e Guasila il 2  
luglio 2014



Particolare degli ecotipi  
in piena fioritura



Parcella dell'ecotipo  
Nuragus il 2 luglio 2014



Piante di erba medica



Foglia



Fiori



Legumi in maturazione



Organi riproduttivi della  
pianta di erba medica



Uso gastronomico della  
medica sotto forma di  
germogli

