L'erba medica

Scritto da Stefano - 30/04/2011 11:48

L'erba medica (Medicago sativa L.), detta anche alfa-alfa (dall'arabo al-fal-fa "padre di tutti i cibi"), è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Fabaceae (o Leguminose).

http://img228.imageshack.us/img228/552/buonaimg4532.jpg

Parti usate Erba Medica: Semi, foglie, stelo (tutta la pianta)
Originaria dell'Asia sud-occidentale, è diffusa in Italia prevalentemente in Emilia-Romagna, Lombardia, Marche, Veneto.
La M. sativa è una pianta perenne, con apparato radicale fittonante che può arrivare anche a una lunghezza di 3–5 m (si ha anche notizia di radici eccezionalmente lunghe fino a 39 metri); presenta una corona basale da cui si originano steli più o meno eretti che possono raggiungere il metro di altezza, cavi all'interno.
Le foglie sono trifogliate e si distinguono da quelle dei trifogli in quanto la foglia centrale non è sessile ma picciolata. L'infiorescenza è costituita da un racemo di fiori zigomorfi di colore viola-azzurro. I frutti sono dei legumi spiralati contenenti 2-6 semi. I semi sono molto piccoli (100 di essi pesano 0,2 g)
Pianta foraggera per eccellenza, può essere utilizzata come coltura da fieno, insilati, per produrre farina disidratata.
Come foraggio rappresenta la specie più usata tra le leguminose in quanto presenta un alto tenore proteico e vitaminico (caroteni) e la possibilità di essere conservata, in genere, sotto forma di fieno o farina. Essiccata artificialmente raggiunge valori proteici degni di un concentrato, fino al 20%.
L'insilamento della medica, poco frequente, necessita di alcuni accorgimenti a causa del basso tenore in glucidi fermentescibili: il preappassimento, tecnica adottata per la produzione del fieno-silo, l'aggiunta di lactobacilli e, soprattutto la consociazione con una graminacea.
È un vegetale azotofissatore (per la presenza del batterio Rhizobium meliloti) e quindi la sua coltivazione produce anche il risultato di arricchire nuovamente il suolo di azoto, in modo naturale, dopo l'impoverimento dato da precedenti coltivazioni di altre famiglie di vegetali.
Il suo successo si deve anche alle caratteristiche del suo ciclo riproduttivo: è capace di autoimpollinazione e dopo 3 mesi dalla semina produce già seme.
Contiene 8 enzimi digestivi, fitoestrogeni, 40 diversi bioflavonoidi (con azione antiossidante, antinfiammatoria, rinforzante dei vasi sanguigni), flavoni (rinforzanti dei capillari fragili), glucosidi, alcaloidi (sostegno all'attività antibiotica, antinfiammatori, favoriscono la formazione proteica), aminoacidi, vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E, vitamina K, sali minerali, oligoelementi, elevate quantità di clorofilla (ottima per il trattamento delle anemie).
E' mineralizzante, essendo ricca di minerali come fosforo, Silicio, Sodio, Potassio, Calcio, Magnesio, Boro, Ferro, Manganese, Rame, Cobalto.
E' vitaminica e nutritiva essendo ricca di ricca di vitamine : A, Beta-carotene, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12, C, D, E, K, Acido Folico.
È dotata di proprietà deodoranti (clorofilla), antimicrobiche (clorofilla, vitamina A). Disintossicante del fegato.
Eccellente ricostituente Buona quantità di fibre (nel germoglio consumato in insalata). Il suo contenuto in vitamina K la rende adatta per rinforzare il sistema vascolare. La vitamina U ostacola la formazione di ulcere. Assunta prima dei pasti aumenta l'attività gastro-intestinale. Assunta dopo i pasti migliora l'assorbimento dei nutrienti. Migliora la qualità e la quantità del latte materno durante l'allattamento. Regola la produzione di estrogeni (isoflavoni). Contiene fluoruri naturali (rinforza i denti).
Le foglie nutrono il livello più profondo dell'organismo, reni e intestino, aiutando gli organi emuntori a liberare il corpo dalle tossine: tonificante intestinale, nutre il sangue, ottima per combattere stanchezza, anemia, malassorbimento e acidità di stomaco.
Il nome "erba medica" (già in latino medica e in greco μηδική = mediké) non ha nulla che a vedere con la

medicina, ma deriva dalla Media (Persia), da cui era considerata originaria: "erba medica" = "erba della Media".

(fonte Wikipedia)

Beh come avete letto quest'erba è davvero un portento di benefici.... tuttora i miei la coltivano per uso foraggio per gli animali da cortile, sopratutto i conigli, ed essiccata come fieno per l'inverno!!
Caspita leggendo la cosa che mi ha stupido molto è che essiccata non perde assolutamente le sue proprieta benefiche e chè il valore proteico arriva al 20%..... :shifty:
La stò usando da poco, ed in piccole quantità, essiccata (stesso metodo dell'ortica) e macinata con un frullatore, solo le foglie perchè il gambo e molto duro per essere macinato, riposta in un barattolo ne fornisco un cucchiaio per ogni chilo di pastone!!!
Non l'ho mai somministrata fresca, anche perchè avendo pressappoco le stesse proprietà da secca meglio dare altre erbe verdi!

http://img706.imageshack.us/img706/4373/buonaimg4502.jpg

http://img43.imageshack.us/img43/8453/buonaimg4507.jpg

;)
Stefano

==========

Re:L'erba medica
Scritto da stetir - 30/04/2011 17:49

---

grazie Stefano delle prezione informazioni, sei di stimolo per un pigrone come me. In effetti in questa stagione basta guardarsi un po' in giro, anche dove abito io in citta' c'e'la possibilita' di trovare qualcosa di interessante da somministrare ai nostri amici. Vicino a casa mia c'e' un parco che confina con la prima campagna, appena posso vado a raccogliere qualcosa. Proprio stamattina ho raccolto ancora un po' di centocchio , un po' di borsa di pastore.
Per le ortiche..mi attrezzero'...;)

==========

Re:L'erba medica
Scritto da massimoeusebi - 01/05/2011 01:07

Grande Stefano!
Dalle mie parti non si trova,vorrei provarla....Adesso la cerco!
Mi ricordo di un mio caro amico allevatore,che somministrava l'erba medica ai suoi pennuti,solo le foglie finemente macinate e ne parlava tanto bene,di fatto faceva come te Stefano!
Bisognerebbe avere la possibilità di poter seminare.....

Stetir ha ragione.....Basta guardarsi attorno.
Domani mattina vado per erbe: centocchio e spighette.
Nella campagna,nelle zone dove risiedo,si trova una sorta di "erba" che forma delle "spihette"...Non conosco il suo nome volgare e/o scientifico,i mandarini ne vanno ghiotti!

La raccolgo e la fornisco tal quale,non faccio in tempo a mettere le "spighette" nelle gabbie che i mandarini si buttano sopra per divorarle....
Se riesco a trovare una foto in rete di queste "spighette" le posto sul forum!

==========

Re:L'erba medica
Scritto da andreaferraris - 01/05/2011 21:32

Certo STEFANO! Mica per nulla si chiema erba medica!Anni fà io la somministravo disidratata,soccessivamente le foglie tenere le sminuzzavo e le integravo al pastoncino.O meglio ancora polverizzata.Però per polverizzarne un buon quantitativo è necessario raccoglierne parecchia.Se non erro ,in un pastoncino "storico" ne è presente una percentuale.Se posso fare nomi è il SAN MICHELE.
Per non andare off topic,possiedo un libro di vecchissima data,che tratta solo argomenti e rimedi naturali di piante ed erbe prative.Magari domani scrivo due righe del testi di quell opera.

==========

Re:L'erba medica
Scritto da Stefano - 02/05/2011 08:29

Grazie Stefano, Massimo ed Andrea, come avrete notato non se ne sente parlare molto ma poi guarda guarda tutti la conoscono o ne conoscono il valore benefico....
E' un piacere a questo punto poterne parlare insieme e scoprire così tutti nuove informazioni!!
Massimo posta le foto se riesci... in questo periodo da me inizia a venir fuori la scagliola a spighe, quella poca che nasce dove dutto lo "scarto" dei semi.
Anche io ho notato una spiga, che in questo periodo abbonda da me e che ho fornito, ed è stata apprezzata.. questa spiga è nata anche tra quelle nate in mezzo agli scarti dei semi, quindi presumo i semi sia contenuti nel misto che somministro.. devo però fare una ricerca e capire di cosa si tratti!!!

Andrea, lo avevo riprotato.....
Il nome "erba medica" (già in latino medica e in greco ..... = mediké) non ha nulla che a vedere con la medicina, ma deriva dalla Media (Persia), da cui era considerata originaria: "erba medica" = "erba della Media".

:P

==========

Re:L'erba medica
Scritto da massimoeusebi - 02/05/2011 19:42

Foto.....Non ho la macchina.
Proverò a fare delle ricerche in rete pe capire di cosa si tratta (spighette).
Sono interessato al libro di Andrea.....

==========

Re:L'erba medica
Scritto da andreaferraris - 02/05/2011 22:22

Certo Stefano,lo sò...Erba medica, l ho definita così,perchè possiede tante proprietà benefiche!:-))

==========

Re:L'erba medica
Scritto da andreaferraris - 02/05/2011 22:29

Max,quelle spighette tipo "panico" sono alte una spanna(circa) le raccolgo pure io in montagna(valsesia),i suoi semi sono lattiginosi,ed i miei pennuti ne vanno matti,un paio di volte alla settimana,le appendo all interno delle voliere.

==========

Re:L'erba medica
Scritto da massimoeusebi - 02/05/2011 22:31

Grande Andrea,sai come si chiamano?

==========

Re:L'erba medica
Scritto da andreaferraris - 02/05/2011 22:39

Max,il termine scientifico non lo conosco,però potrebbe essere panico selvatico.

==========

Re:L'erba medica
Scritto da massimoeusebi - 02/05/2011 22:56

Secondo me no,non è panico selvatico.
Le "spighette" sono molto piccole,possiedono dei lunghi "baffi",molto diverso dal panico.
Dalle mie parti è "un'erba spontanea",che viene somministrata al pari dell'erba comune ai vari bovini e conigli.

==========

Re:L'erba medica
Scritto da Stefano - 03/05/2011 09:08

---

massimoeusebi ha scritto:
Secondo me no,non è panico selvatico.
Le "spighette" sono molto piccole,possiedono dei lunghi "baffi",molto diverso dal panico.
Dalle mie parti è "un'erba spontanea",che viene somministrata al pari dell'erba comune ai vari bovini e conigli.

per caso non si tratta dell'avena ??

http://img21.imageshack.us/img21/9556/avenasat.jpg

==========

Re:L'erba medica
Scritto da massimoeusebi - 03/05/2011 19:45

E' molto simile.....

==========