

# LA SALVIA



# LA SALVIA



La Salvia, ritenuta "l'erba della salute" per la sua capacità di salvare e guarire, è un arbusto sempreverde aromatico appartenente alla famiglia delle Labiate.

Originaria dell'Europa meridionale, in particolare della regione mediterranea, cresce ovunque, anche a 1500 metri di altitudine.



La pianta ha un fusto robusto, coperto di lanugine, di color bianco-cenere che può raggiungere anche un metro d'altezza.

La radice è ramificata e legnosa.

Le foglie sono semplici, feltrose al tatto, spesse, oblunghie e lanceolate, di un colore verde-grigiastro e un profumo molto intenso.



I fiori violacei e azzurri sono riuniti in infiorescenze e hanno il caratteristico aspetto asimmetrico e presentano due "labbra" di cui il superiore forgiato a falce.

I suoi frutti si formano alla base dei fiori e contengono minuscoli semi ovoidali di colore marrone-oscuro.

Esistono almeno tre tipi di salvia:

- latifolia, a foglia larga e oblungha
- lavandulifolia, a foglia stretta
- crispa, con foglie leggermente arricciate.

# COLTIVAZIONE



La salvia è una pianta rustica ;preferisce i terreni leggeri, secchi, alcalini e ben drenati e resiste ad inverni rigidi e alla siccità; non ha bisogno di molte cure e vuole il pieno sole.

La propagazione avviene per seme che va interrato a primavera o per talee semilegnose prelevate nella tarda primavera o per mezzo della divisione dei cespi da effettuarsi in autunno.

La salvia si può coltivare in vaso, purché il terriccio sia sabbioso, e anche in appartamento, purché in posizione molto luminosa. Per ottenere arbusti compatti è bene potarli spesso, ma sempre in modo leggero, cioè senza mai toccare la parte legnosa. Potature esagerate portano al deperimento dei cespi che vanno in genere rinnovati ogni quattro o cinque anni. La salvia non è una pianta molto longeva.

IL ciclo produttivo medio è di 4-5 anni, trascorsi i quali le piante vanno rinnovate.

Il momento migliore per procedere alla raccolta delle foglie è poco prima della fioritura.

# UN PO' DI STORIA

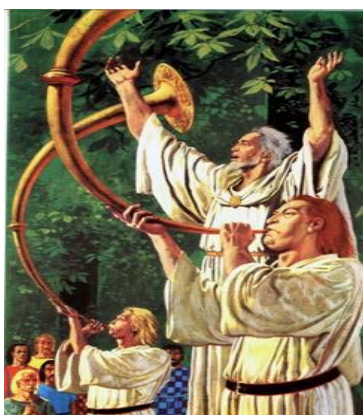


La Salvia fu nota sin dall'antichità per le proprietà salutari, tanto che il suo nome deriva dal latino "salvus" che significa "sano", proprio a rivelare la sue capacità medicamentose.

Un detto latino diceva: " Perché un uomo dovrebbe morire quando la salvia cresce nel suo giardino?"

I Galli la consideravano una pianta in grado di guarire tutte le malattie, tanto che i Druidi la usavano contro febbre, tosse, paralisi, epilessia,

ma anche per favorire il concepimento e il parto.



Le attribuivano anche il potere di resuscitare i morti ed l'aggiungevano come ingrediente all'Idromele e alla Cervogia(birra)per essere in grado di profetare e dare forza ai loro numerosi incantesimi.

Presso i Romani la salvia era simbolo di vita e ritenuta pianta sacra;per questo si pensava che potessero raccogliera solo pochi fortunati, abbigliati in modo particolare e dopo avere fatto un sacrificio di pane e di

vino;si raccomandava anche di evitare l'uso di utensili di ferro,poiché i sali sono incompatibili con la salvia.



Anche nel Medioevo si riteneva avesse poteri magici come quello di dare all'uomo la longevità

Un trattato dell'epoca insegna che "Il desiderio della Salvia è di rendere l'uomo immortale" e pare che in un antico erbario si racconti che quando la Vergine Maria

dovette fuggire col Bambino chiese aiuto a tutte le erbe, e solo la salvia le dette riparo sotto il fogliame e la difese dagli uomini di Erode.

Per questo Maria, grata alla pianta, le disse che per l'eternità sarebbe stata la preferita dagli uomini perché li avrebbe salvati da qualsiasi malattia e anche dalla morte.



Nella medicina popolare, medioevale, la salvia era usata come cicatrizzante su ferite e piaghe difficili da rimarginare e le si attribuivano poteri magici.

Alcuni detti popolari vogliono che nelle case dove la salvia cresce bella e forte sia la moglie a spadroneggiare, mentre se la pianta di salvia che si ha in giardino muore, gli affari andranno male.

Portata addosso dona saggezza ed è utilizzata in molti riti curativi ed in riti per ottenere denaro.

Porta sfortuna piantare da sé la Salvia nel proprio giardino e quindi dovrebbe essere sempre piantata da qualcun altro come anche avere un'aiuola intera

di questa pianta; per questo è opportuno mescolarla ad altre piante aromatiche, ma non al Rosmarino, perché quest'ultimo a contatto con la salvia muore.

Nel 1600 fu molto apprezzata dai Cinesi che la ritenevano capace di donare la longevità a tal punto che un cesto di foglie di salvia veniva scambiata dai mercanti olandesi con tre cesti di Tè.

Benchè nota fin dall'antichità dalla farmacopea ufficiale, la salvia tuttavia stentò ad entrare in cucina.

E' pur vero che Apicio la cita più di una volta, ma l'uso era del tutto casuale.



Saranno la Scuola Salernitana e Arnaldo da Villanova, medico alchimista e teologo catalano del XIII secolo a valorizzare la salvia come condimento, suggerendo di utilizzarla per farcire oche e porchette da fare arrosto.

Da allora la salvia è un'erba medicamentosa ma anche un condimento. Tuttavia col passare del tempo diventa man mano uno degli odori più tipici della cucina, soprattutto italiana.

## USO IN CUCINA



La Salvia è molto apprezzata dai cuochi perché aggiunge sapore a molte pietanze e digeribilità alle carni grasse anche se è consigliabile non mischiarla ad altri aromi, in quanto il suo profumo è fortemente predominante.

Quest'erba è ideale per aromatizzare il burro o l'aceto, la selvaggina, zuppe, verdure, formaggi, olio, burro, aceto; dà digeribilità alle carni grasse ed è usata inoltre per farcire tacchini, frittate, pane, focacce. I Tedeschi la usano per insaporire le anguille, mentre nei paesi mediterranei le foglie vengono infilate negli spiedini alternate a dadini di carne e verdura. Usata nella pasta dei formaggi o delle salsiccie, la salvia tritata insieme alla cipolla viene impiegata anche nella preparazione di ripieni per il maiale ed il pollo, mentre con il burro fuso serve per condire le paste fresche ripiene.



## CONSERVAZIONE

I fiori e le foglie della salvia, per essere essiccate, devono essere appese in mazzi piccoli o distese su telai in luoghi arieggiati. Dopo è buona norma conservarli in contenitori di vetro o sacchetti di carta o di tela o in frigo in quanto è una delle poche erbe aromatiche che può essere congelata.

# PROPRIETA' TERAPEUTICHE

Le virtù curative della salvia sono molto vaste e conosciute fin dai tempi più antichi.



Queste sono date dall'acido tannico, dalla resina e dall'olio essenziale contenuto nella pianta e che la valorizzano, pertanto, per le sue proprietà toniche, digestive, antisudorifere, cardiotoniche, decongestionanti.

In caso di angine, laringiti o di gengive gonfie e sanguinanti, o di afta o di alito cattivo, di tossi ribelli e catarri profondi ottimi risultati si ottengono con il decotto di salvia che serve pure egregiamente in caso di febbri malariche.

Un bagno caldo, nel quale siano state messe a macerare cinque manciate di foglie di salvia, tonifica facendo scomparire ogni sintomo di stanchezza e

di oppressione. Ma non solo: la salvia è nota da quasi 500 anni anche per la sua capacità di stimolare il cervello e in particolare la memoria.

Alcuni studiosi delle Università inglesi di Newcastle e di Northumbria, conducendo alcuni esperimenti su diversi rimedi a base di erbe della tradizione popolare, hanno scoperto che gli estratti di questa pianta agiscono sul cervello incrementando lo sviluppo delle sostanze chimiche che favoriscono la comunicazione tra le cellule, potenziando così la memoria.

La salvia è anche chiamata "Estrogeno naturale" perché cura sia le sindromi mestruali dolorose che i disturbi legati alla menopausa: per le signore che vivono questo delicato momento è molto efficace contro le noiose "caldane".

E' anche indicata contro la ritenzione idrica, gli edemi, la gotta, i reumatismi e le emicranie. C'è chi la raccomanda contro, la carie, gli ascessi e le affezioni alla gola, tra cui la afonia.

E' antidiabetica, depura il sangue, serve contro le punture di insetti,guarisce le ferite, ne arresta il sangue e ne accelera la cicatrizzazione.

LO SAPEVATE CHE...'

La salvia sostituisce validamente il dentifricio e il collutorio perchè sfregando sui denti una foglia fresca, li pulisce e purifica l'alito.

CONSIGLI UTILI

Per eliminare odori di cucina e di animali è sufficiente bruciare o bollire alcune foglie di salvia.