

SALVIA



Nome: Salvia Officinalis

Famiglia: Labiatae

Ordine: Larniaries

Sottoclasse: Rosidae

Classe: Magnolipsida

Sottodivisione: Magnoliphytina

Zona di diffusione: La Salvia è originaria dell'Europa, in particolare dell'area mediterranea; si può scorgere lungo i viottoli, i torrenti e nelle boscaglie.

Dove si trova: In Italia è comune in quasi tutto il territorio; assente in alcune zone della Calabria, Sicilia e Sardegna. Vegeta nei pascoli magri, nei prati, nei luoghi sassosi, nelle radure asciutte e soleggiate, dove fiorisce da maggio a ottobre sino a 1.600 m.

Descrizione: Al genere delle salvie appartengono circa 500 specie diverse. Esistono salvie perenni e altre annuali, molte vengono coltivate esclusivamente per il valore decorativo dei loro fiori imbutiformi, che si ergono su alti steli. Gli arbusti di Salvia officinalis, la comune erba salvia, sempreverdi e rustici, solitamente compatti ed eleganti, a pieno sviluppo possono raggiungere anche un metro di altezza.

Fusto: Dapprima verde e ricoperto da lanugine, il fusto diviene legnoso a partire dal secondo anno di coltivazione.

Foglie: Le foglie di salvia hanno forma ovale lanceolata, margini variamente dentellati e comunemente di colore grigio verde con riflessi argentei, ma vi sono anche foglie variegata di rosa e di bianco-crema; la loro pagina superiore si presenta spessa e vellutata, quella inferiore ruvida e con nervature molto pronunciate. Se sulle foglie compaiono delle macchie ciò indica una sofferenza del cespo.

Fiori: La Salvia officinalis è un'aromatica che non sfigura accostata alle piante da fiore: i boccioli di un bel azzurro-violaceo appaiono numerosi all'inizio dell'estate. Per ottenere una fioritura prolungata da maggio fino a settembre, è consigliabile recidere le infiorescenze appassite.

Frutti: Si formano alla base dei fiori e contengono i minuscoli semi ovoidali di colore marrone scuro.

Parti utilizzate: Foglie prima della fioritura, sommità fiorite.

Indicazioni: Uso interno: iperidrosi (sudorazione eccessiva), digestione. Uso esterno: afte, mal di gola.

Proprietà: La *Salvia officinalis* (salvia domestica) esercita un'azione tonica, digestiva, antisettica, espettorante e antispasmodica. Per uso esterno buon rimedio in caso di gengivite, per eczemi, piaghe e punture d'insetti.

Uso cosmetico: le foglie fresche, sfregate sui denti, li puliscono e purificano l'alito.

Modo di impiego: In cucina è un aromatizzante per carni grasse, selvaggina, per zuppe, verdure, formaggi, burro, aceto, per farcire polli e tacchini, per le cipolle, con la zucca, pane, pizze. Le foglie di salvia passate nella pastella e fritte sono una leccornia; pur non avendo la marcata aromaticità della più nota *Salvia officinalis*, possono essere utilizzate per insaporire sughi, minestre, frittate o ripieni per torte salate insieme ad altre erbe. È usata anche per tenere lontane le tarme dagli armadi e proteggere i tessuti.

Curiosità: La salvia è conosciuta e utilizzata sin dall'antichità. La usava Cleopatra per preparare filtri afrodisiaci. I latini la chiamavano erba sacra e le attribuivano capacità di curare il morso dei serpenti, a condizione che non fosse stata infettata dall'alito venefico dei rospi.

Nei secoli successivi si attribuirono a questa pianta diverse proprietà: quella di far restare incinta la donna che ne avesse bevuto l'infuso per 4 giorni di fila, o quella di curare le affezioni del cavo orale, perché la forma delle foglie ricorderebbe una lingua, oppure il potere di spezzare mali e incantesimi.

