



Nome scientifico: *Salvia Pratensis* **Famiglia:** Lamiacee

Altri nomi: salvia selvatica, erba lupo, erba moro.

Etimologia: Il nome del genere deriva dal latino "sàlvus" = salvo, quindi sano, guarisco, con riferimento alle proprietà medicinali.

Habitat: è una pianta molto comune nei prati e nelle praterie, in pianura come in collina; preferisce luoghi erbosi e freschi ed è diffusa in zone sub montane in tutta Europa da 0 a 1.600 m di altitudine, è tuttavia assente nelle regioni meridionali ed in Sardegna.

Caratteristiche: E' una pianta erbacea perenne. Ha il fusto eretto, legnoso, alto oltre 50 cm.; ha una radice a fittone ingrossato, le foglie sono di colore verde intenso e rugose e di forma più o meno ovale. I fiori sono azzurro - violetti. Fiorisce dalla primavera per tutta l'estate, e se il

clima lo consente anche fino a novembre.

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 malie e incantesimi.

Cucina: Le foglie fresche e tenere, raccolte preferibilmente in primavera, si usano nelle insalate di erbe di campo possono insaporire le patate lessate, gli arrostiti, le frittate, il burro e i formaggi freschi, possono anche essere aggiunte anche a tradizionali misticanze cotte. I fiori commestibili vengono utilizzati con funzioni decorative, sia per le insalate che per guarnire altri piatti.

Salute: Questa pianta contiene tannino,olio volatile,un principio amaro,gomma. Stimola le funzioni dell'intestino e della cistifellea; sull'apparato respiratorio ha un effetto balsamico (riduce le infiammazioni) ed espettorante ed è utile anche per l'asma. Per uso esterno è antisettica soprattutto per il cavo orale ed astringente.