

SALVIA



La pianta aromatica, forse più famosa che si conosca. La primadonna della cucina, in quanto conosciuta ed usata in tutto il mondo per il suo aroma fin dai tempi più antichi

E' una pianta diffusa in tutti i paesi a clima mite e forma dei veri e propri cespugli. Può raggiungere il metro d'altezza

I fusti sono dapprima di colore verde, poi con la maturità diventano legnosi, Le foglie sono ovali-lanceolate, di un bel colore grigio-verde con i bordi dentellati e con la pagina superiore vellutata mentre quella inferiore più ruvida e con nervature evidenti. Esse sono ricche di oli essenziali che le conferiscono il caratteristico aroma.

- I fiori sono riuniti nella parte terminale dello stelo (spicatri). Il colore, è violetto.
- Sono ermafroditi (cioè nello stesso fiore coesistono sia gli organi riproduttivi femminili che quelli maschili) e vengono impollinati dagli insetti.
- Fiorisce dalla primavera e per tutta l'estate mentre i semi maturano da agosto a settembre.

Uso in cucina

In Europa spezia più utilizzata in cucina per aromatizzare carni, pesce, minestre e verdure. In Italia sono famosi i "ravioli burro e Salvia" e le "foglie di salvia fritte".

- Spezia usata spesso da sola per l'aroma intenso che annulla il sapore delle altre spezie.

Parti utilizzate della pianta

- Si utilizzano le foglie raccolte prima della fioritura, fresche o essicate.

Si possono utilizzare anche le sommità fiorite da raccogliere all'inizio della fioritura.

Raccolta e conservazione

Le foglie si raccolgono tra maggio e luglio prima o all'inizio della fioritura. Le migliori sono quelle delle cime e non si devono lavare ma strofinare con un panno umido.

Le foglie ed i fiori si essiccano all'ombra e si conservano in sacchetti di carta o di tela.

Per l'uso in cucina le foglie possono essere raccolte tra la primavera e l'autunno.

Curiosità

Nell'antico Egitto, nell'antica Roma e nel Medioevo era considerata un'erba capace di guarire ogni male.

La salvia è anche conosciuta come erba sacra, te di Grecia, erba savia, salvia di uccelli.

Proprietà medicinali

- La salvia è costituita da: olio essenziale (contenente canfora), flavonoidi, saponine.
- E' antisettica, antibatterica, stimolante, digestiva, espettorante, cicatrizzante, tonica del sistema nervoso, antispasmodica, antisudorifera, ipoglicemizzante.

Come si utilizza

- Come decotto o infuso per stimolare la digestione, per la bronchite, per la depressione e la stanchezza.
- Come gargarismi per le tonsilliti e le infiammazioni della gola.
- Il decotto di salvia nell'acqua del bagno per i reumatismi, la sudorazione eccessiva e per tonificare il sistema nervoso.
- La pagina superiore delle foglie strofinata sui denti li rende più bianchi e purifica l'alito.

L'olio essenziale in cosmesi è un ottimo astringente per i pori dilatati della pelle del viso ed il suo estratto è un eccellente fissatore dei profumi.

