



Utilizzo e proprietà curative

Presso i Romani la Salvia doveva essere raccolta con un rituale particolare, senza l'intervento di oggetti di ferro, in tunica bianca e con i piedi scalzi e ben lavati.

Prima e dopo i Romani, dagli Egizi alla farmacopea medioevale, la Salvia fu sempre apprezzatissima in erboristeria e non a caso Linneo le attribuì il nome di Officinalis.

Secondo un'antica tradizione inoltre la Salvia può essere utilizzata per curare un'eccessiva sudorazione: si prepara un infuso e si praticano tamponamenti della zona da trattare.

Trova impiego in cucina fin dai tempi antichi. Non raro è il suo impiego per cibi di tipo diverso: pasta (notissimi in Italia i tortelloni burro e salvia), formaggi (es. alcuni formaggi alle erbe), foglie di Salvia fritte e anche zuppe. I fiori della Salvia lavandulifolia e anche l'aspetto d'insieme della pianta sono stati sempre apprezzati nel giardinaggio, è pertanto utilizzata come pianta ornamentale. L'estratto di Salvia è un eccellente fissatore per profumi. Rafforza le gengive ed è indicato per lo smalto dei denti.

Proprietà medicinali

Antisettiche - Balsamica - Calmanti - Coleretica - Digestive - Diuretica - Emmenagoga - Estrogenica - Ipoglicemica - Spasmodica

Controindicazioni

La salvia contiene un chetone complesso, il tujone, che può risultare tossico se ingerito ad alte dosi. Ciò ha impatto sia sull'uso culinario che su quello medicinale e spiega perché la salvia viene usata come aroma ma non, per esempio, come insalata.

La salvia è controindicata in gravidanza, allattamento (riduce la produzione di latte), nell'ipertensione, in caso di insufficienza renale e nell'instabilità neurovegetativa. L'olio essenziale di salvia è neurotossico (i responsabili sarebbero tujone e canfora) e la tossicità è dovuta ad una inibizione del metabolismo ossidativo dei neuroni.

Descrizione Botanica e profilo pianta

Salvia lavandulifolia (salvia spagnolo), è una erbacea perenne che produce fiori di colore blu-violetto e foglie strette, argenteo dall'odore caratteristico.

Le foglie vengono utilizzate in cucina fresche o essiccate per insaporire molti cibi: carne di selvaggina ed uccelletti, pesce, patate, con il burro fuso per condire primi piatti (gnocchi, tortelli, agnolotti).

Molto bella la fioritura che nei nostri climi avviene tra fine marzo/Maggio. I fiori violacei sono riuniti in infiorescenze e hanno il caratteristico aspetto asimmetrico proprio della famiglia delle Lamiaceae. La forma delle foglie è ovale, lunghe e strette. I frutti si formano alla base dei fiori e contengono i minuscoli semi ovoidali di colore marrone scuro.

Habitat

Preferisce i terreni neutri o leggermente calcarei e sabbiosi, molto permeabili, per favorire un buon drenaggio e una buona circolazione dell'aria. Evitare terreni acidi e pesanti. Preferisce il sole.