

SALVIA (Salvia Officinalis L.)

erba savia, erba mascardella, erba sacra, salvia de osei, sarvia, savia, te di Grecia

Famiglia

Lamiaceae.

Linguaggio – Significato

Simboleggia la salute.

Durante la peste di Tolosa, nel 600 circa, un gruppo di ladri approfittò della pandemia per derubare le case degli ammalati. Quando furono tratti agli arresti, i giudici si stupirono del fatto che non fossero stati contagiati, nonostante i loro numerosi passaggi nelle case infette. Il loro capo confessò, in cambio dell'immunità, che si erano protetti con un magico aceto aromatico a base di salvia, e ne rivelò la ricetta. Da allora "L'aceto dei quattro ladroni" venne prodotto in Francia, come cura preventiva contro le infezioni.

Origine

La salvia è originaria del bacino del Mediterraneo, la sua zona d'origine è riconducibile alla Dalmazia o alla Spagna. È conosciuta ed apprezzata da millenni per le sue proprietà medicinali, del resto anche il suo stesso nome comune attesta l'importanza che nella medicina antica aveva questa pianta: deriva dal latino "salvatrix" "che salva" oppure da "salveo" che significa "star sano".

Proprietà

Ha effetti antinfiammatori e diminuisce la sudorazione; inoltre ha azione antisettica e antibatterica. Se ne consiglia il decotto, l'infuso o tisana. Viene spesso utilizzata per collutori e soluzioni per gargarismi, indicati in caso di infiammazioni della cavità orale e della faringe. La salvia ha proprietà stimolanti per le funzioni dell'intestino e della cistifellea, abbassa la glicemia, diminuisce la sudorazione ed è anche un'efficace antiossidante naturale. Sull'apparato respiratorio ha effetto balsamico ed espettorante, è benefica negli accessi di asma. Interessanti le applicazioni nei disturbi della sfera genitale femminile. Regolarizza i flussi mestruali, combatte i disturbi della menopausa per la presenza di un fitormone ovarico simile alla follicolina. Questa pianta viene spesso utilizzata per insaporire le verdure ed i legumi, specialmente le zucchine ed i ceci. Viene impiegata anche per aromatizzare i formaggi, con olio alla salvia, pesti, o nella stagionatura sott'olio.



SALVIA (Salvia Officinalis L.)

erba savia, erba mascardella, erba sacra, salvia de osei, sarvia, savia, te di Grecia

Utilizzo - Ricette

1 tazza d'acqua, 2 cucchiaini di foglie di salvia essiccate, 1 cucchiaino di miele (facoltativo)
Portate quasi a ebollizione l'acqua in un pentolino. Versate le foglie di salvia e lasciate in infusione per 5-10 minuti coperto. Più tenete le foglie in infusione più il sapore sarà intenso. Filtrare l'infuso e berlo in caso di tensione nervosa, cattiva digestione, crampi, disturbi mestruali e vampate causate dalla menopausa.
Nella cucina italiana la salvia viene principalmente usata per aromatizzare le carni, ma può insaporire anche le verdure, i formaggi e i pesti.
Può essere usata anche per preparare sorbetti con limone e salvia.

Controindicazioni

L'uso delle foglie di salvia non è raccomandato durante la gravidanza e l'allattamento, né per i bambini e gli adolescenti.
Per qualsiasi dubbio, invitiamo a consultare il proprio medico.



38049 Altopiano della Vigolana (TN)
+39 328 5775403 - pifferlidia63@gmail.com

