



MINI GUIDA

Salvia: le ricette erboristiche

Scopriamo insieme ad AIGC tutti i benefici della salvia

“Perché dovrebbe morire l'uomo nel cui orto cresce la salvia? La salvia è salvatrice e rimedio naturale”: così nel tardo Medioevo la **Scuola medica salernitana di Federico II** definiva questa utile pianta. E per convincere anche i più scettici aggiungiamo che il suo nome deriva dal latino *salvus*, cioè **salvo!** Al di là del suo abituale impiego in cucina, la salvia è ricca di proprietà benefiche tutte da conoscere bene.

Che cosa contiene la salvia

Dal punto di vista dei principi attivi questa aromatica è una farmacia in miniatura: contiene un **olio essenziale** a base di canfora e altre sostanze; inoltre tannini, saponosidi e una sostanza estrogena, che nell'insieme le conferiscono proprietà digestive, antidiabetiche, balsamiche, espettoranti, antisettiche e antinfiammatorie.

È un vero **toccasana per l'organismo femminile** (favorisce il concepimento, riduce i dolori del parto e mitiga i disturbi della menopausa), ma risolve anche altri problemi: regolarizza le funzioni intestinali e l'attività della cistifellea, favorisce la convalescenza, mantiene l'equilibrio del sistema nervoso, soprattutto in caso di stress, emotività esagerata o esaurimento. **Usata esternamente** cura piaghe, ulcere, afte e punture d'insetti, verso i quali esercita un certo effetto repellente.

Dunque, la sua fama non è immeritata: fate attenzione però a **non assumerla in dosi eccessive**, perché può risultare tossica; inoltre è meglio non farne troppo uso durante l'allattamento.

Altra avvertenza: questa miniera di sostanze benefiche vale per la *Salvia officinalis* (salvia da cucina) e sue varietà (es. a foglia variegata, larga o stretta, grande o piccola), ma **non per le innumerevoli specie ornamentali e loro cultivar**, che hanno perso i principi attivi.

Come coltivare la salvia

È fra le piante più facili da coltivare: ha bisogno di un **terreno calcareo** (se è argilloso aggiungete un po' di sabbia), va concimata e ben innaffiata al momento dell'impianto, dopodiché **sopporta anche periodi di siccità** ed è molto longeva. Sta bene ovunque dalla Sicilia alle Alpi, anche in vasi di coccio o di latta, o in giardino e nell'orto, purché la posizione sia riparata e venga **illuminata dai raggi del sole** per gran parte della giornata.

Le bustine con le **semi** di salvia officinale sono facilmente reperibili; è altrettanto facile ottenerla per **talea**, da staccare alla fine dell'estate, dopo la fioritura. Nel vostro Centro di Giardinaggio da marzo a luglio troverete il **massimo assortimento di *Salvia officinalis* nelle sue molte varietà**, tutte medicamentose oltre che squisite in cucina.

Come si raccoglie la salvia

È molto facile imbattersi nella **salvia dei prati** (*S. pratensis*), che punteggia di viola i prati di tutta Italia (a eccezione delle isole), ed è un ottimo foraggio per il bestiame, ma purtroppo non ha proprietà particolari. La salvia officinale invece è molto più selettiva: la troverete spontanea solo sulle **rupi calcaree dell'Italia meridionale**, dalla costa fino alla prima collina.

In **maggio-giugno**, quando la concentrazione di sostanze utili è massima, scegliete una giornata secca e, durante le ore più fresche, recidete con le forbici gli steli fioriti, che metterete poi a seccare all'ombra e all'aria. Conservate foglie e fiori staccati dai fusti in vasi di vetro ermeticamente chiusi.

Per l'impiego **gastronomico** invece le foglie si possono staccare tutto l'anno.

Ricette erboristiche con la salvia

I principi attivi si mantengono anche nella pianta secca: le preparazioni utilizzano foglie e fiori essiccati, salvo diversa indicazione.

- **Per velocizzare la digestione lenta:** macerate per 12 giorni 50 g di foglie in 1 l di vino Marsala, all'occorrenza bevete un bicchierino dopo i pasti.
- **Contro la tosse insistente:** bollite 40 g di foglie per 3 minuti in 1 l d'acqua, lasciate in infusione per 10 minuti, filtrate, fate raffreddare, bevete tre-quattro tazze al giorno, addolcite con miele di eucalipto o melata d'abete.
- **In caso di gengive sanguinanti:** bollite 50 g di foglie per 3 minuti in 1 l d'acqua, lasciate in infusione per 10 minuti, filtrate, fate raffreddare, effettuate sciacqui 2-3 volte al giorno
- **Ai primi sintomi di mal di gola:** bollite 40 g di foglie per 3 minuti in 1 l d'acqua, lasciate in infusione per un'ora, filtrate, utilizzate per gargarismi fino a 6 volte al giorno
- **Per cicatrizzare le ferite:** bollite per 10 minuti 20 g di foglie in 2 bicchieri di vino rosso, filtrate e lasciate intiepidire; aggiungete un cucchiaino di miele liquido (come quello d'acacia) e, dopo aver mescolato, imbevete una garza e applicatela alla parte lesa almeno 2 volte al giorno.
- **Per una delicata igiene intima femminile:** bollite per 10 minuti 20 g di foglie e 20 g di fiori in 1 l d'acqua, lasciate raffreddare, filtrate, utilizzate il liquido per lavaggi o irrigazioni.

