



Salvia officinalis L.
Image processed by Thomas Schoepke
www.plant-pictures.de

Salvia officinalis

Famiglia LAMIACAE

SALVIA COMUNE

ETIMLOGIA – *salvia* ha la stessa radice del verbo *salvare* e della parola *salus* (salvezza, ma anche salute).

AMBIENTE – La salvia comune è originaria del bacino del Mediterraneo e anche in Italia può essere trovata allo stato spontaneo.

CARATTERI BOTANICI

FOGLIE – Le foglie semplici, feltrose al tatto, hanno un colore verde-grigiastro e un profumo di caratteristica freschezza. La forma è ovale con margine crenato, nervature penninervie, attaccatura picciolata con inserimento semplice.

FIORI – I fiori violacei sono riuniti in infiorescenze e hanno il caratteristico aspetto asimmetrico proprio della famiglia delle Lamiacee.

FRUTTI – I frutti si formano alla base dei fiori e contengono i minuscoli semi ovoidali di colore marrone scuro.

USI – La Salvia trova impiego in cucina fin dai tempi antichi. Nonostante la sua origine mediterranea, la presenza della salvia per aromatizzare carni di vario genere è consolidata da secoli in quasi tutte le tradizioni culinarie d'Europa. Meno comune ma non raro è il suo impiego per cibi di tipo diverso: pasta (i tortelloni burro e salvia), formaggi, foglie di salvia fritte e anche zuppe. In Medio Oriente la salvia viene usata per aromatizzare l'arrosto di montone. Anche nel giardinaggio è usata come pianta ornamentale ed in cosmetica.

STORIA E LEGGENDE - Il nome stesso di questa pianta è testimone delle virtù che gli antichi Romani le riconoscevano. 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. Tra i principali effetti, la salvia ha efficacia antisettica ed è anche digestiva e calmante. Le sono attribuiti altri effetti, ma non su tutti c'è concordia di vedute. Secondo un'antica tradizione inoltre la *Salvia officinalis* può essere utilizzata per curare un'eccessiva sudorazione: si prepara un infuso con la *Salvia officinalis* e si praticano tamponamenti della zona da trattare.