

SALVIA (*Salvia officinalis*)

Nomi popolari: erba sacra, tè d'Europa



È un piccolo arbusto ramificato della famiglia delle labiate, ligneo alla base, non più alto di 1 metro, con foglie grigio-verdi lanceolate e fiori blu violacei.

Originario del bacino mediterraneo, ora è acclimatato in tutta l'Europa centrale.

Il suo nome deriva da *salus salvus*, salute e in buona salute, con riferimento alle sue proprietà medicamentose, ed è senza dubbio la pianta curativa più diffusa e conosciuta in tutta Europa. Di lei un poeta romano diceva: "Numquid moreretur homo, dum Salvia crescit in horto!" che significa: "Come può un uomo morire se la salvia cresce nel suo giardino!".

Si utilizzano le foglie e le sommità fiorite, sia fresche che essicate.

Attività farmacologiche riconosciute clinicamente

L'olio essenziale, con proprietà antisetliche, antibatteriche, antivirali e antimicotiche, e i tannini ad effetto astringente, ne fanno un ottimo collutorio contro **mal di gola, afte** e, in pomata, contro **l'herpes labiale**. Per le stesse proprietà astringenti è anche un buon **antidiarreiico dolce** per via interna (infuso).

Le sostanze amare la rendono utile in caso di **digestione lenta e difficile, di rigurgiti** e le sue proprietà spasmolitiche in caso di **gonfiore intestinale**.

Il suo effetto stimolante sul sistema ormonale permette una **regolazione del ciclo mestruale**.

La salvia **stimola la memoria**: uno studio recente ne dimostra la sua efficacia in casi da leggeri a medi nella malattia di Alzheimer.

L'effetto antiidrotico (=antisudorifero) è ben documentato e l'estratto viene utilizzato per uso interno con profitto in tutti i casi di iperidrosi (febbre, menopausa, disturbi del metabolismo tiroideo, ecc.).

Medicina popolare

Alla salvia si attribuiscono tante altre virtù, senza però riscontri scientifici: asma, catarro bronchiale, raffreddore, diabete, esaurimento nervoso, astenia, insufficienza cardiaca, mal di testa, disturbi della menopausa, e perfino contro il tabagismo, la melancolia e la depressione, la frigidità e l'impotenza!

In frizioni esterne l'essenza avrebbe virtù antireumatiche, mentre l'infuso si applica su piaghe, ulcere e dermatiti.

Infuso per curare i geloni: fate bollire per ogni litro d'acqua: 50 g di salvia, 50 g di rosmarino e 4° g di foglie di noce

Aneddoti e credenze

Alcuni detti popolari vogliono che nelle case dove la salvia cresce bella e forte sia la moglie a spadroneggiare, mentre altri dicono che se la pianta di salvia che si ha in giardino muore, gli affari andranno male...

Altri usi :

Un rametto di salvia nell'armadio tiene lontane le tarme.

Una foglia fresca passata sui denti li pulisce, li sbianca e li rende brillanti.

RICETTARIO

Frittelle di salvia (antipasto)

una ventina di foglie di salvia grandi e sane, lavate e asciugate

Farina 3-4 cucchiai

Acqua minerale gasata fredda q.b.

Sale

Olio per friggere

stemperare la farina con l'acqua minerale gasata fino ad ottenere un impasto semi-fluido. Intingere le foglie nella partella una ad una tenendole per il picciolo e friggerle nell'olio bollente. Lasciare sgocciolare su carte da cucina e salare. Servirle calde e fragranti con un buon vino bianco secco e fresco.

Penne al pesto di salvia

350 g di pasta corta tipo penne rigate

10 g di pinoli (=1 cucchiaio)

3-4 cucchiai d'olio d'oliva

20 g di salvia (=2 rametti o 1 cucchiaio di salvia essicata)

1 spicchio d'aglio
50 g di parmigiano grattugiato (=5 cucchiaini)
sale fino

Lavate la salvia sotto l'acqua corrente, asciugatela e staccate le foglie dai rametti. Sbucciate lo spicchio d'aglio e tagliatelo a metà'. Schiacciate i pinoli e l'aglio su un tagliere usando il batticarne (anche se non avete i pinoli riesce lo stesso). Aggiungete le foglie di salvia e tritate tutto con una mezzaluna (oppure tritate tutti gli ingredienti con un robot da cucina, otterrete un composto più omogeneo). Versate il trito così ottenuto in una scodella e aggiungete 2 cucchiaini di parmigiano. Mescolate con un cucchiaino di legno unendo un pizzico di sale fino e l'olio un cucchiaino alla volta. Amalgamate bene e aggiustate di sale. Cuocete la pasta e prima di scolarla aggiungete 2-3 cucchiaini dell'acqua di cottura al pesto e mescolate. Scolate la pasta, conditela col pesto, cospargetela col parmigiano rimasto e servite subito.

Lonza alla salvia:

1 lonza di maiale, pezzo intero (1 - 1½ kg)
1 litro di latte intero
2-3 rametti di salvia
sale e olio per friggere

Rosolare da tutte le parti la carne. Togliere, asciugare con carta da cucina e mettere in una casseruola. Coprire con 1 litro di latte intero, salare e aggiungere abbondante salvia fresca (2-3 rametti). Cuocere a fuoco lento e mezzo scoperto per un'ora e mezza. Tagliare e gustare con la salsa che avrà preso un aspetto cagliato, forse non bello da vedere ma ottimo!

Digestivo alla salvia

1 litro di grappa
600 g di zucchero
60 foglie di salvia
4 limoni

In un vaso ermeticamente chiuso mettere la grappa, la salvia e la buccia dei limoni (solo la parte gialla) grattugiata, chiudere il vaso, scuotere a giorni alterni, lasciare in infusione per 21 giorni, filtrare e mettere in bottiglia.

