

15 Febbraio 2021

Salvia: la benefica reginetta dei sapori

Versatile e amata in cucina, questa pianta aromatica dall'aurea incantata si distingue anche per le sue tante proprietà



Erbe aromatiche

La **salvia** è una pianta aromatica dal carattere intenso e le molte **virtù benefiche**. Appartenente alla famiglia delle *Lamiaceae*, la salvia è infatti nota fin dall'antichità per le sorprendenti proprietà salutari. In cucina, il suo sapore si sposa con le pietanze più differenti, mentre le sue caratteristiche la rendono un ottimo rimedio naturale, nonché un'erba amica della **fisiologia femminile** e dell'**apparato digerente**. Già da tempi antichissimi la *Salvia officinalis* era considerata una pianta capace di guarire ogni male. Non a caso i Romani la consideravano **erba sacra** che necessitava di un preciso rituale anche per la raccolta. Nel Medioevo, le virtù fitoterapiche (antisettiche e antinfiammatorie) della salvia erano ormai conosciute e utilizzate per curare ferite e piaghe. Ancora oggi, le sue foglie essiccate si bruciano per purificare gli ambienti.

Come essiccare la salvia? [1]

In Italia la salvia cresce spontanea nelle zone centro-meridionali e nelle isole. È una pianta **rustica e resistente**, facile da coltivare anche in vaso. Ama il sole e non teme la siccità, né il gelo, ma occorre preservarla dall'eccessiva umidità o dai ristagni di acqua. Le **varietà** sono molteplici: a cambiare è l'aroma, ma anche l'aspetto estetico, come nel caso della salvia purpurea o la salvia aurea, apprezzate anche come piante ornamentali. In alcuni casi le foglie sono sottili e affusolate, in altri arrivano ad essere anche molto grosse come accade per la salvia gigante.

Proprietà

Per le sue proprietà **digestive** e **antispasmodiche**, la salvia è utile in caso di disturbi dell'apparato gastrointestinale e dolori mestruali poiché aiuta a rilassare la muscolatura liscia. Questa pianta ha inoltre virtù **antinfiammatorie** e **diuretiche** che la rendono un'alleata contro la ritenzione idrica. Infusioni e

preparati a base di salvia sono usati anche per contrastare il catarro e le affezioni alle vie respiratorie. La salvia è inoltre amica del **benessere femminile**: l'azione di alcuni flavonoidi in essa contenuti aiutano infatti a riequilibrare il sistema ormonale. La salvia è utile dunque per regolarizzare il ciclo e alleviare i dolori mestruali, ma anche per tenere a bada i disturbi legati alla menopausa come vampate di calore o emicranie. Per questa sua forte azione sugli ormoni, è **controindicata** in caso di gravidanza o allattamento, e occorre in ogni caso consultare il medico prima di assumerla.

Erbe per alleviare i dolori mestruali [2]

Usi in cucina

In cucina la salvia ha sempre un posto d'onore per insaporire i piatti più disparati. Si utilizza **fresca**, appena colta, oppure **essicata**. Il suo aroma, anche abbinato ad altre spezie ed erbe mediterranee, è molto apprezzato per cucinare la carne o il pesce, ma viene anche utilizzato nei ripieni di arrostiti, oppure insieme al burro fuso per condire primi piatti e pasta ripiena. La salvia compare in numerose **ricette della tradizione** italiana, come i saltimbocca alla romana o i tortelli d'erbetta emiliani, ed è ingrediente immancabile della tipica salamoia bolognese [3]. La salvia si utilizza anche per insaporire verdure e legumi, ed è ottima per aromatizzare l'olio [4] extravergine di oliva, oppure formaggi o pesti alternativi. Per chi ama i sapori ricercati, la salvia si sposa anche con **sorbetti** al limone, **creme dolci** e torte a base di agrumi in cui basterà aggiungere una fogliolina tritata nell'impasto.

Links

[1] <http://territori.coop.it/consigli/come-essicare-la-salvia>

[2] <http://territori.coop.it/benessere/erbe-alleviare-i-dolori-mestruali>

[3] <https://www.territori.coop.it/territori/salamoia-bolognese-1%E2%80%99insaporitore-eccellenza>

[4] <https://www.territori.coop.it/consigli/come-aromatizzare-l-olio>