

Conoscere le erbe Febbraio 2020

EGK Newsletter

Salvia purpurea

Salvia purpurea = Salvia off. purpurascens // Labiate = Lamiaceae Nomi triviali e nomi comuni:

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

«Cur moriatur homo, cui salvia crescit in orto?» – Perché mai dovrebbe morire l'uomo a cui cresce la salvia nell'orto? Alla salvia sono state attribuite forze magiche tali, che gli uomini hanno creduto a lungo che questa erba potesse far resuscitare i morti. Questo aforisma latino testimonia la tradizione secolare e il valore da sempre ascrivito a questo genere di pianta nelle culture più disparate.

La leggenda narra che ai tempi di Erode orde di soldati scatenati avessero setacciato l'intera Betlemme alla ricerca di infanti maschi, perché avrebbero ricevuto l'ordine di ucciderli. Non fu però ritrovato il più importante di questi bambini, perché Maria si sarebbe nascosta con il piccolo Gesù dietro un cespuglio di salvia. Quando i soldati si allontanarono, Maria uscì dal suo nascondiglio con il piccolo Gesù affermando: «Salvia o santissima salvia, ti ringrazio e ti benedico per il tuo gesto.»

Come per molte piante da giardino coltivate alle nostre latitudini, anche in questo caso furono i britannici che, grazie ai rapporti commerciali intrattenuti in tutto il mondo, introdussero diverse specie di salvia in Europa.



Botanica e cultura

Il nome latino salvia deriva da salvare = guarire. In tutto il mondo si conoscono circa 800 specie di salvia, che costituisce così uno dei più grandi gruppi di piante. La salvia è una pianta di origine mediterranea che ama il caldo, ma se la cava bene anche alle nostre condizioni climatiche. La pianta di salvia è un vegetale annuale o anche pluriennale, in genere aromatico e profumato.

La salvia purpurea, denominata così per il colore delle foglie, non ha una tradizione così radicata nella storia come la salvia vera e propria. Nonostante ciò, ritroviamo la salvia purpurea in quasi ogni giardino. La salvia a foglie rosse è una suffruticosa legnosa della famiglia delle labiate. I fiori sono molto graziosi e si presentano disposti in fitti racemi. Per questo motivo, l'infiorescenza eretta ed estremamente decorativa viene considerata la caratteristica distintiva per quasi tutte le specie di salvia. Il periodo della fioritura si estende da maggio fino ad autunno inoltrato. Il terreno ottimale per far prosperare la salvia deve essere magro e permeabile, nonché sufficientemente esposto al sole. La potatura periodica favorisce una crescita sana e vigorosa. La salvia, con il suo smisurato numero di varietà, è anche una pianta nettarifera e pertanto molto preziosa per le api. La salvia purpurea può essere tra l'altro coltivata anche in vaso, sul balcone. Per riprodurre la pianta si mettono a dimora le talee apicali in un terreno magro o di semina, tenendole umide e al riparo fino alla comparsa delle prime esili radici.



Impiego nella medicina naturale

La salvia purpurea è un vero e proprio maestro della guarigione. Sebbene non rientri nel ristretto circolo delle piante officinali riconosciute, come la sua compagna di specie, la salvia vera e propria, può tuttavia essere di giovamento in alcuni disturbi.

Della salvia sono abbastanza conosciute le sue proprietà antiflogistiche. In caso di infiammazioni della cavità orofaringea, la salvia masticata lentamente può essere impiegata per ottenere una lieve azione lenitiva e decongestionante. Si può inoltre usare la tisana di salvia come bevanda o per praticare gargarismi.



Impiego in cucina

La salvia trova svariate applicazioni in cucina. Questa erba ha un profumo aromatico e un gusto speziato. Viene quindi usata per piatti a base di carne (p.es. saltimbocca alla romana), pollame, ma anche per piatti di pasta e di riso. Cetrioli, pesce, quark alle erbe e fagioli borlotti si prestano altrettanto bene ad essere insaporiti con la salvia. Nella cucina italiana la salvia è un elemento che non può mai mancare, indipendentemente dal fatto che si tratti di salvia vera e propria o della fiammeggiante salvia purpurea.

La salvia fa anche parte delle erbe che si prestano molto bene ad essere essiccate. Una possibilità per sfruttare a pieno le virtù della salvia purpurea è quella di usarla come erba per profumare o decorare gli ambienti, legata in splendidi mazzetti colorati.



Ricetta

Pasta in salsa di noci alla salvia purpurea Ricetta per 2 persone

ingrediente

- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 1-2 spicchi d'aglio
- 2 rametti di salvia
- 50 g di noci
- Un po' di sale
- 25 g di parmigiano
- 200 g di pasta di farro

Sbucciare e schiacciare l'aglio.

Tagliare le foglie di salvia a strisciole usando un paio di forbici.

Tritare finemente le noci.

Far rosolare l'aglio, la salvia e le noci nell'olio di oliva. Insaporire con una presa di sale.

Servire con la pasta di farro. Aggiungere a piacere il parmigiano.