

Questo notiziario periodico e' dedicato alle erbe aromatiche, non pretende di avere una valenza né scientifica né medica.

La pianta di questo mese è:

La salvia



Descrizione e coltivazione: appartenente alla famiglia delle labiate, la salvia è un arbusto aromatico suffrutice, cioè dopo la fruttificazione diventa legnoso, perenne con fusto eretto, originario del bacino del Mediterraneo (Spagna, Dalmazia). Ne esistono c.a. cinquecento specie.

Solitamente raggiunge i 60/70 cm di altezza, ha fiori azzurro violetto raccolti in spighe terminali con foglie grigio verde a forma oblunga coperte da una leggera peluria. Predilige i terreni calcarei e soleggiate, riparati dal vento. Cresce spontanea fino a 800 mt di altitudine. Fiorisce in primavera fino ad estate inoltrata.

La raccolta va effettuata dal secondo anno vegetativo, preferibilmente nel pomeriggio per una migliore qualità dell'essenza.

La specie più usata è la Salvia comune.

Storia e credenze popolari: la salvia era considerata una pianta sacra agli antichi romani che la raccoglievano con grandi cerimonie.

Pare che gli antichi greci vietassero agli atleti di assumerla prima delle gare sportive per evitare l'effetto "doping".

Sia i greci che i romani la utilizzavano come conservante naturale, infatti, ricoprivano il cibo con le sue foglie per le loro proprietà antibatteriche.

La scuola medica salernitana del IX secolo coniò il detto: "Di che cosa potrebbe morire un uomo che fa crescere salvia nel suo orto?"

Anticamente fu utilizzata dai mercanti di vino tedeschi per sofisticare i loro prodotti: un infuso di salvia sclarea e di sambuco conferiva, ai vini del Reno, un gradevole odore di moscato (J. Valnet).

Anche gli arabi, nel secolo X, erano convinti che la salvia prolungasse la vita.

Nella Francia del XVI secolo, la salvia veniva utilizzata per la produzione dell'aceto detto "dei quattro ladroni", composto da lavanda, salvia, rosmarino e timo, utilizzato per depredate le case degli appestati; ungendosi i polsi non restavano contagiati per le forti proprietà antibatteriche dell'aceto.

Dai Nativi Americani tradizionalmente, insieme all'incenso, veniva impiegata nei riti di purificazione, pratiche dette "*Smudging*", dove si bruciavano le erbe a mazzetti e si impregnavano gli ambienti del loro aroma. (Pratica non del tutto priva di fondamento viste le comprovate proprietà antibatteriche della salvia)

IMPIEGHI

Salute e cosmesi* la salvia ha un effetto tonico, diuretico, antispasmodico, antisudorifero e cicatrizzante.

Se applicata nel cavo orofaringeo svolge proprietà antinfiammatorie e antibatteriche. Pare che masticare o strofinare sui denti una foglia di salvia, oltre a profumare l'alito, contrasti la placca batterica.

Le foglie essiccate, pestate e mescolate al miele danno vita ad un composto famoso per le proprietà espettoranti.

E' una pianta regolatrice naturale dei disturbi femminili.

Viene usata per la produzione di dentifrici e in cosmetologia per i profumi per il suo odore simile all'ambra grigia.

Cucina* le foglie di salvia vengono utilizzate per aromatizzare primi, con burro e secondi soprattutto di carne.

(da: " Storia delle erbe aromatiche" Guercio e Sarzanini.)

Famosa è la zuppa di *aigo bouido* dei Provenzali che comprende una dozzina di foglie di salvia per 2 lt d' acqua, sale, pepe, aglio e 100 gr di olio di oliva. Si fa bollire 10 minuti e si versa su alcune fette di pane.

FRITTELLE DI SALVIA

- Foglie tenere di salvia,
- 100 gr di farina, un uovo,
- ½ bicchiere circa di birra
- sale,
- olio di oliva,
- formaggio emmenthal

Lavare e asciugare bene la salvia lasciandogli però il picciolo. Preparare una pastella morbida con la farina, l'uovo, la birra e un pizzico di sale; intingere le foglie nella pastella tenendole per il picciolo e adagiarle nella padella dove l'olio sarà ben caldo. Lasciar dorare prima di levare dal fuoco e far asciugare su una carta assorbente. Ancora calde vanno cosparse con formaggio emmenthal grattugiato piuttosto grossolanamente.



GNOCCHI DI ZUCCA BURRO E SALVIA

Ingredienti

- 1000 g zucca
- 400 g farina bianca 00
- 100 g burro
- 50 g parmigiano
- 8 foglie di salvia
- 2 uova
- Sale pepe q.b.



Tagliate la zucca a fette e ponetele in forno a 180 C° per 25 minuti. Togliere le fette dal forno, sbucciarle e mettere la polpa nel mixer. Ponete il composto così ottenuto in una ciotola e aggiungete le uova, il parmigiano, la farina e mescolate fino ad ottenere una pastella molto densa. A questo punto versate il composto con un cucchiaino in abbondante acqua bollente. Per favorire il distacco della pastella dal cucchiaino aiutarsi con le dita. Appena gli gnocchi vengono a galla raccoglietli con una schiumarola e porli in una padella dove precedentemente si era sciolto il burro aromatizzato con le foglie di salvia. Servire con una spolverata di parmigiano grattugiato.

Una pianta di salvia è presente nell' Orto dell' Accademia, in via Paganini.

