



*Salvia officinalis*

**SALVIA**

Fam. Lamiacee

### ASPETTI BOTANICI

*Salvia officinalis* L. o salvia domestica, è un suffrutice di 20-40 cm di altezza. Il fusto è legnoso, ramificato alla base e con peli patenti. Le foglie sono lanceolate, di colore grigio tomentoso, con odore aromatico. I fiori sono raggruppati in verticillastri di 5-10 fiori, quelli inferiori sono avvolti da una coppia di foglie bratteali. La corolla è violacea (raramente rosa o sbiancata). La salvia cresce spontanea sulle rupi aride e le pietraie calcaree, da 0 a 300 s.l.m., nel Carso Triestino, nell'Italia meridionale, a Malta, in Sardegna. E' presente anche in Abruzzo (Fucino) ed è subspontanea nell'Italia settentrionale e centrale (Pignatti S., Flora d'Italia 1982).

Nel mondo esistono più di 900 specie di salvie di cui numerose hanno un notevole interesse commerciale ed ornamentale.

Il peso di 1000 semi è di 6-8 g.

### UTILIZZAZIONE

Oltre che essere molto usata in cucina, le foglie fresche, grazie al loro contenuto di saponine, servono da tempi immemorabili come dentifricio.

Sono note inoltre da tempo le sue proprietà antidiaporetiche e cioè la sua capacità di ridurre i sudori dei reumatici e le vampate tipiche del climaterio. Le foglie in infuso, hanno inoltre proprietà antibatteriche, micostatiche, disinfettanti ed astringenti, queste ultime dovute ai tannini. Ne deriva un'azione molto utile nel caso di malattie infiammatorie del cavo orale, quali gengiviti e faringiti. Il suo elevato contenuto in sostanze fenoliche (carvacrolo, acido rosmarinico ecc.) dotate di notevole attività antibatterica, la rendono inoltre un ottimo conservante naturale. I principali componenti dell'olio essenziale sono i tuoni (fino al 50 %), sostanze dotate di una certa tossicità. Per questo motivo l'uso interno dell'olio essenziale tal quale, è sconsigliabile. Altri costituenti tipici dell'olio di salvia sono la canfora ed il cineolo.