Salvia officinalis: cura il corpo, profuma il cibo e colora il giardino

Tutte le proprietà benefiche di questa pianta aromatica

Facciamo un salto nel passato per riscoprire il lato curativo della salvia e un'antica ricetta per un decotto rilassante.

Al suo genere appartengono oltre mille varietà, la pianta più conosciuta che comunemente è chiamata **salvia**, è classificata con il nome scientifico di *Salvia officinalis*.

La prima parte del nome deriva dalle parole latine *salvus* che significa "salvo" o *salus* che significa "salute" e indicano le sue virtù benefiche, mentre *officinalis*, un epiteto specifico che contraddistingue anche tante altre piante, è il termine che sottolinea l'uso della *Salvia officinalis* in medicina, fitoterapia e cucina.

La parola *officinalis* deriva da *opificina* (abbreviato in *officina*), sostantivo che nel passato era usato dapprima per indicare il ripostiglio monastico dove erano conservate le medicine, poi il negozio di erbe e, infine, la farmacia.

La *Salvia officinalis* è una pianta perenne vivace e di grande vitalità che, come altre dello stesso genere, è spesso utilizzata come **pianta ornamentale**. Forma un cespuglio dalle interessanti foglie grigio-argento e con i suoi fiori azzurro-violetto dona colore al giardino. Si moltiplica in primavera prelevando una talea erbacea messa a dimora in buona terra e mista a sabbia.

Prima che si incominciasse a usare la *Salvia officinalis* quasi esclusivamente in cucina come pianta aromatica, nell'antichità era considerata un'importante **pianta curativa**, sempre presente, nel Medioevo, nell'*Hortus Medicus*, cioè il giardino delle erbe medicinali, e impiegata come rimedio dalle **proprietà toniche, antisettiche, antispasmodiche, antisudorifere, diuretiche, contro le infezioni alla bocca, della gola e delle vie respiratorie**.

Dalle cucine degli antichi monasteri, è giunta fino ai giorni nostri la ricetta di un decotto da sorseggiare la sera per sfruttare le **virtù digestive e rilassanti della *Salvia officinalis***.

Ingredienti
1 litro d'acqua
1 limone
7-8 foglie di *Salvia officinalis*

Procedimento
Far bollire per circa 15 minuti le foglie della *Salvia officinalis* e la buccia del limone privata della parte bianca. Filtrare ed aggiungere il succo del limone.

Vi ricordate? Abbiamo usato la salvia anche nella ricetta di una tisana per favorire la digestione e in un rimedio naturale per lenire la dermatite da sudore.