

Salvia Salvatrix: l'erba salvavita

di Maria Denti e Paolo Michelini

La salvia selvatica e i suoi fiori

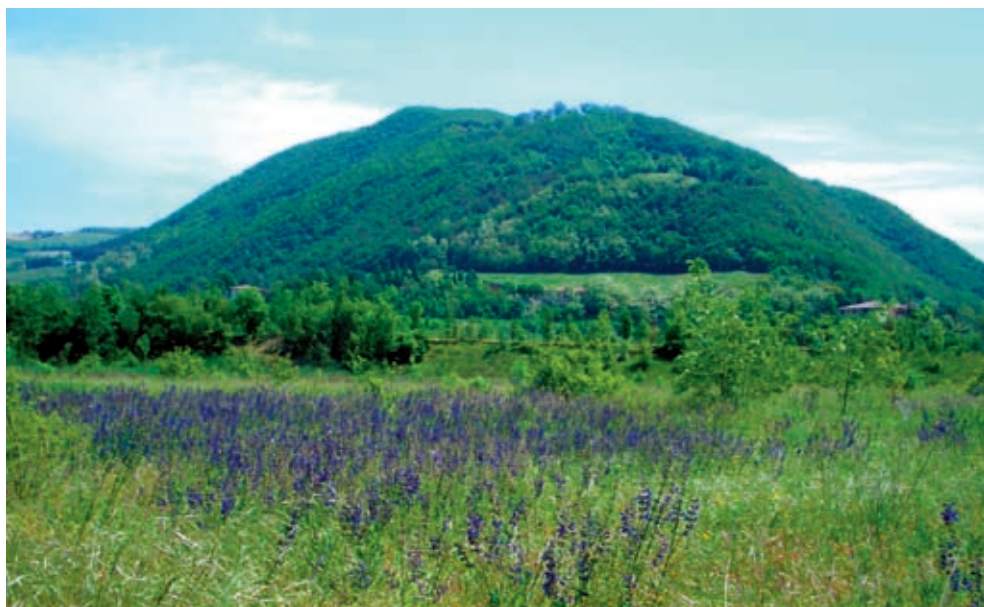
La natura nel territorio di Sasso Marconi si manifesta con una straordinaria varietà di aspetti. Il clima mite, l'abbondanza dei corsi d'acqua, il paesaggio che si distende armonioso fra pianura e montagna producono un mix miracoloso che crea le condizioni di vita ideali per lo sviluppo di una molteplicità e varietà di specie vegetali ed animali, alcune addirittura rare.

Oggi è una splendida mattina di maggio e, come spesso ci accade in questo periodo, vincendo la pigrizia, decidiamo di uscire per una passeggiata in mezzo alla natura. Approfittiamo del cielo blu e della temperatura ancora tiepida per allontanarci di qualche chilometro dal centro di Sasso, poi, parcheggiata l'auto, imbocchiamo a piedi un sentiero di collina e ci immergiamo nello splendido paesaggio verde che ci circonda. La contemplazione della natura è un'ottima terapia per ritemperare il corpo e lo spirito. Ci accompagna perfino la melodia dell'orchestra degli uccellini dal palcoscenico degli alberi.

Negli spazi erbosi soleggiati ai margini del sentiero il nostro sguardo è attratto da vivaci macchie di colore azzurro-violetto. Sono i fiori della salvia selvatica (*Salvia pratensis*), detta anche salvia dei prati che, assieme agli altri fiori sbocciati in questo periodo, ricoprono spontaneamente ampie zone di prati verdi, i bordi delle strade, le sponde dei fiumi, e si manifestano in tutto il loro splendore.

Questa pianta appartiene alla grande famiglia delle *Labiata*, come la più rinomata *Salvia officinalis*, che viene coltivata come erba aromatica, molto apprezzata nella cucina europea. I fiori della salvia selvatica sono più grandi e vistosi a confronto di quelli della più nota sorella, mentre le foglie hanno proprietà aromatiche simili, ma meno marcate. È una pianta perenne, alta da 30 fino a 70 cm, con fiori di una vivace tonalità blu o azzurro-viola disposti in un insieme a spiga, che sbocciano da aprile a ottobre.

La famiglia delle *Labiata*, cui appartengono tutte le varietà della stirpe delle "salvie" (citiamo ad esempio, oltre a quelle già indicate: *Salvia verbena*, *Salvia sclarea*, *Salvia glutinosa*, *Salvia splendens*, ecc.) annove-



Vivaci macchie di colore azzurro-violetto create dai fiori della salvia selvatica (Salvia pratensis) nei prati sotto Monte Giovine, a sud di Sasso Marconi nella vallata del Reno (foto P. Michellini)

ra anche altre piante famose, come il rosmarino, la lavanda, la bugola (detta anche consolida), il lamio, la mentuccia (o nepetella), la santareggia, il timo, il serpillio, la maggiorana, l'origano, la menta, il basilico e la melissa.

Il nome della famiglia deriva dalla forma del fiore che è di solito *bilabiato*: in esso due petali formano il labbro superiore, e tre petali, più o meno fusi fra loro, il labbro inferiore.

L'alleanza per la vita fra piante e insetti

Se analizziamo in dettaglio uno degli splendidi fiori della nostra salvia selvatica, superando la piacevole sensazione che ci trasmette l'aspetto estetico, ci accorgiamo con stupore che si tratta di un apparato molto complesso. È un insieme di elementi perfettamente progettati e sincronizzati, aventi la funzione di attirare l'attenzione e facilitare la visita degli insetti alati, per favorire l'impollinazione del fiore (ossia la fecondazione della pianta) e perpetuare la vita della specie.

Infatti i petali inferiori, uniti assieme e protesi in avanti, realizzano una vera e propria "pista di atterraggio" per gli insetti, che sono attratti dal colore vivace, dal delicato profumo emanato e dall'interesse per il dolce e nutriente nettare situato in fondo alla corolla. Da qui fuoriescono i filamenti degli



I fiori della salvia selvatica (Salvia pratensis) sono più grandi e vistosi a confronto di quelli della Salvia officinalis largamente coltivata come erba aromatica (foto P. Michelini)

stami, che contengono all'estremità, nelle antere, i granuli del polline (il seme maschile della pianta) affiancati al pistillo (che è l'organo femminile contenente l'ovario). Gli stami sono quattro: due lunghi, molto evidenti, sono inarcati sotto i petali ricurvi che formano il labbro superiore del fiore, e due corti in corrispondenza del labbro inferiore.

Quando l'insetto in cerca del nettare scende sulla "pista di atterraggio", tocca gli stami corti e aziona una specie di pedaliera che fa abbassare gli stami lunghi sul suo dorso peloso, in questo modo le antere gli riversano sopra il loro contenuto di polline. Nello stesso tempo si abbassa anche il pistillo, la cui estremità, di forma allargata e bifida (lo stigma), secerne una sostanza vischiosa con la quale raccoglie dal dorso dell'insetto i granuli di polline da far scendere nell'ovario.

In numerose specie vegetali per evitare i problemi connessi con l'autofecondazione (la possibilità che l'ovario del fiore sia fecondato dal polline del medesimo) la

natura predispone particolari dispositivi che intervengono ad ostacolarla: spesso ricorre alla non coincidenza del momento di maturazione degli stami rispetto a quella degli stigmi dei pistilli, così viene favorita la fecondazione “a nozze incrociate” (eterogamia) fra fiori differenti nell’ambito di piante della stessa specie.

Gli studiosi hanno anche individuato come le stesse dimensioni e forme dei fiori, le tonalità dei colori e le intensità dei profumi, abbiano la funzione di selezionare gli insetti “amici” da richiamare e ai quali affidare il delicato compito della fecondazione. In questo modo alcuni tipi di insetti sono entrati in simbiosi con determinate specie di piante, e il loro legame è diventato talmente forte da renderli per la vita reciprocamente dipendenti.

Abbiamo così descritto, in modo necessariamente semplificato, un fenomeno complesso e stupefacente concentrato in un piccolo fiore che, all’occhio dei più, non è altro che un insieme di petali vistosi e colorati che lo rendono



La salvia selvatica (Salvia pratensis) ricopre spontaneamente ampie zone di prati verdi, i bordi delle strade e le sponde dei fiumi; i suoi fiori sbocciano fra aprile e ottobre (foto P. Michelini)

decorativo. È un miracolo della natura, o meglio, di Colui che l'ha creata: un'alleanza meravigliosa per la vita fra piante ed insetti, fra organismi appartenenti al regno vegetale e organismi del regno animale, assolutamente diversi e lontani fra loro, ma mirabilmente progettati e sintonizzati sull'unico obiettivo di perpetuare la vita.

Veramente la natura non cessa mai di emozionare e di stupire.

La salvia officinale

Ma ritorniamo all'argomento iniziale, alla pianta della salvia, da cui sono scaturite le nostre considerazioni. Qui parleremo in particolare della più nota *Salvia officinalis* che fin dai tempi antichi fu selezionata e coltivata, sia per la marcata aromaticità delle sue foglie, sia per le sue importanti proprietà curative.

Il nome salvia deriva dal latino "salvus" che fa riferimento alla "salvezza" e alla "salute". Conosciuta anche con i nomi di: erba savia, erba sacra, tè di Grecia, salvia degli uccelli, ha foglie ovali, dentate, rugose, di colore bianco-verdastro con presenza di una grande quantità di sottilissimi peli lanosi; i piccoli fiori sono di colore azzurro o violetto. Viene coltivata in terreni soffici, soleggiati e ben drenati, perché teme il ristagno dell'umidità.

Le foglie si raccolgono quando hanno raggiunto un discreto sviluppo nel periodo da aprile a luglio e vanno usate quando sono ancora fresche, mentre, per la conservazione, vanno seccate lentamente poi chiuse in appositi contenitori ermetici o, in alternativa, possono essere surgelate. Presso gli antichi Romani la salvia era chiamata "Herba sacra" e poteva essere raccolta solo da persone elette, senza usare utensili di ferro, dopo aver fatto sacrifici con pane e vino.

I Druidi (sacerdoti delle antiche popolazioni celtiche provenienti dall'Europa centro-occidentale) la consideravano capace di guarire tutte le malattie e le attribuivano poteri magici: la bevevano mescolata alla birra e ad altre bevande alcoliche per meglio profetare e dare forza ai propri incantesimi. Gli antichi Egizi la utilizzavano fra le sostanze impiegate per imbalsamare i morti, invece si dice che Cleopatra, regina d'Egitto, mescolasse salvia e ruta per preparare dei filtri afrodisiaci con i quali assoggettare i suoi amanti.

Era molto apprezzata nell'antichità anche dai Cinesi che la ritenevano un'erba capace di donare la longevità. In un trattato del Medioevo si legge che "*il desiderio della Salvia è di rendere l'uomo immortale*". Un antico erbario medievale racconta che, quando la Madonna dovette fuggire in Egitto con il Bambino per sottrarlo alla persecuzione di Erode, chiese aiuto a tutte le piante campestri, ma solo la salvia le dette riparo sotto il

suo folto fogliame per sfuggire agli sgherri che la inseguivano. Per questo Maria, grata alla pianta, le disse che per l'eternità avrebbe salvato gli uomini da ogni malattia.

La più antica Scuola di Medicina, quella di Salerno, attiva già dal IX secolo d.C., così descriveva la salvia: "*Salvia salvatrix, naturae conciliatrix*" (Salvia salvatrice, mediatrice della natura).

Nel bolognese era comune questo detto popolare: "*Chi ha la selvia in cà, è medic e n'al sà*".

Proprietà terapeutiche della salvia

Come abbiamo detto nei tempi passati alla salvia sono state attribuite tantissime, forse troppe, proprietà benefiche ritenendola addirittura utile per curare qualsiasi malattia. Oggigiorno, grazie alla ricerca medica, possiamo sapere quali sono le sue vere proprietà e quindi come usarla correttamente.

Nella tradizione popolare si riteneva che la salvia fosse un'erba efficace per garantire la fertilità della donna. Uno scrittore greco del VI secolo d.C., Aèzio di Amida, riferiva nel suo trattato sulla medicina: "*In Etiopia dopo una grande pestilenza che aveva decimato la popolazione le donne furono costrette per ciò che era avvenuto a bere del succo di salvia per meglio con-*



Osservando attentamente uno dei fiori della salvia selvatica notiamo che è un insieme di elementi perfettamente progettati e sincronizzati, aventi la funzione di attirare la visita degli insetti per favorire la fecondazione della pianta (foto P. Michelini)

cepire, e grazie a questo mezzo il Paese si ripopolò presto di bambini”.

Oggi sappiamo che bere l'infuso di salvia regolarizza il ciclo mestruale della donna perché ne mantiene l'equilibrio ormonale, perciò è logico pensare che ne favorisca anche la fertilità.

Per curare asma, laringiti, stomatiti, gengiviti ed afte, si usa l'infuso freddo come collutorio. Per problemi respiratori, raffreddori e influenza è efficace assumere il decotto di salvia con l'aggiunta di miele. Per aiutare la digestione dopo un ricco pasto si consiglia di bere una tazza d'infuso. Per calmare il vomito, la diarrea e i dolori delle coliche addominali è utile una tazza di decotto.

Impacchi e lozioni con il decotto di salvia sono efficaci anche per curare le affezioni della pelle, ossia: ulcerazioni, foruncoli, ascessi e punture di insetti. I bagni con l'aggiunta di decotto sciolto nell'acqua contribuiscono a rendere bella la pelle. Per rendere i denti più bianchi è sufficiente sfregarli ogni giorno con foglie fresche di salvia.

Infuso: 20 g di foglie di salvia secche in un litro di acqua bollente, coprire, lasciare riposare per 10 minuti, filtrare e bere.

Decotto: bollire per qualche minuto in una tazza di latte un cucchiaino di foglie secche di salvia sminuzzate, filtrare e bere.

La salvia in cucina

La salvia è fra le erbe aromatiche più usate in cucina, infatti presso molte famiglie è comune l'uso di coltivarne una pianta in un vaso nel terrazzo di casa, nell'orto o in giardino. Il suo gusto leggermente piccante e amaro rende gradevoli arrosti, involtini, ripieni e sughi. Viene utilizzata in vari modi: in Italia per insaporire piatti di carne (in particolare coniglio, vitello e fegato di vitello) o la si fa soffriggere con il burro per condire i primi piatti; i tedeschi la usano per cucinare le anguille; nei paesi mediterranei vengono infilate foglie di salvia negli spiedini alternate a dadini di carne e verdura. Le dosi per le ricette che seguono sono calcolate per quattro persone.

Focaccia alla salvia

Ingredienti: 300 g di farina di frumento, 15 g di lievito di birra fresco, una manciata di foglie di salvia, 1 tazza di latte, olio extravergine di oliva, sale.

Mescolate la farina al sale e disponetela a fontana sopra la spianatoia. Stemperate il lievito in poca acqua tiepida e versatelo al centro della farina; unite anche 2 cucchiaini di olio e impastate unendo il latte tiepido fino

ad ottenere un impasto morbido ed elastico. Fatene una palla, copritelo con un canovaccio umido e lasciatelo lievitare in luogo caldo e riparato. Dopo 2 ore manipolate nuovamente l'impasto unendovi la salvia finemente tritata. Stendetelo poi in una teglia unta d'olio, bucherellate la superficie con una forchetta e conditela con un filo d'olio. Fate cuocere la focaccia in forno già caldo (200 °C per circa 20 minuti).



Nella foto una pianta di Salvia officinale (Salvia officinalis) fin dai tempi antichi coltivata e selezionata per la marcata aromaticità delle sue foglie e per le sue importanti proprietà curative (foto P. Michelini)

Foglie di salvia fritte ripiene di tonno

Ingredienti: 12 foglie grandi di salvia, 100 g di ricotta, 80 g di tonno sott'olio, un uovo, pangrattato, olio di semi per friggere, sale e pepe.

Preparate il ripieno per le foglie di salvia mescolando il tonno sgocciolato con la ricotta, sale e pepe.

Pulite con un panno le foglie di salvia, spalmate sulla metà il composto di tonno e formaggio e sovrapponetene l'altra metà. Impanate le foglie ripiene passandole prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato e friggetele per qualche minuto nell'olio di semi bollente. Scolatele su carta da cucina e servitele ben calde.

Coniglio alla salvia

Ingredienti: 1 kg di coniglio, 50 g di burro, 2 rametti di salvia, sale e vino bianco.

Lavare il coniglio e tagliarlo a pezzi. Sciogliere il burro in una teglia, aggiungere il coniglio e la salvia e far rosolare. Spruzzare di vino e farlo evaporare. Salare e cuocere coperto, a fuoco basso, per 45 minuti.

Frittata dalmata alla salvia

Ingredienti: 4 uova, 1 cipolla, 10 foglie fresche di salvia, una manciata di parmigiano grattugiato, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Rosolare la cipolla tritata finemente nell'olio e con un poco di acqua. A parte battere le uova con il sale, il pepe, il parmigiano e le foglie di salvia tritate finemente. Unire la cipolla alle uova battute e friggere in una padella larga e bassa o cuocere nel forno.

Vino alla salvia

In 1 litro di marsala secco, meglio se vecchio, mettere a macerare 60 g di foglie per 10 giorni, successivamente filtrare e travasare in una bottiglia scura da conservare in un luogo fresco.

CENNI BIBLIOGRAFICI

AA.VV., *Monografie del gusto - le erbe*, Bologna, 2006

AA.VV., *Piante che curano - Enciclopedia delle piante medicinali*, Novara, 1998

AA.VV., *I vegetali - Enciclopedia italiana delle scienze*, Novara, 1968

A.FERRERO, *Curarsi con salvia timo e rosmarino*, Bologna, 2000

S.SIDI, *Piante aromatiche - riconoscimento e uso*, Verona, 1997

A.CATTABIANI, *Florario: miti, leggende e simboli di fiori e piante*, Milano, 1996

G.UNGARELLI, *Le piante aromatiche e medicinali - nei nomi, nell'uso e nella tradizione popolare bolognese*, Bologna, 1921.