

Salvia pratensis* L.*Famiglia:** Lamiaceae**Etimologia:** Il significato etimologico del genere, come è abbastanza noto, si fa derivare dal latino *salvo*, guarisco, sano, per le molte virtù della principale specie del genere, la comune la *S. officinalis* nota a tutti. Il termine usato per la specie fa riferimento invece all'habitat preferito: prati e altri terreni erbosi.**Nomi comuni in Italiano:** il termine comunemente usato in italiano è quello che traduce alla lettera il binomio latino: salvia dei prati. Non mancano nomi specifici locali e dialettali.**Somiglianze e varietà:** la pianta presenta alcune sottospecie con proprietà simili, come ad esempio la *S. pratensis* L. subsp. *saccardiana* (Pamp.) Poldini, presente nel Nord-est della Penisola.***La salvia dei prati***

Pianta ampiamente diffusa nei prati e nei luoghi asciutti e soleggiati come margini delle strade e scarpate delle zone submontane in tutta Europa, specialmente in quella centrale, è tuttavia assente nelle estreme regioni meridionali e in Sardegna.

La salvia dei prati, origine delle salvie coltivate, è una pianta perenne, alta anche oltre i 50 cm e con radici molto lunghe, che si distingue facilmente anche da lontano per i suoi fiori intensamente violacei.

Prima della formazione dello stelo e della fioritura presenta una rosetta basale facilmente riconoscibile per la rugosità delle foglie, che si presentano robuste e di forma più o meno ovale

(quelle cauline sono sessili e più piccole).

Il fusto eretto è tetragono, ramificato in alto, e porta fiori nella tipica forma delle lamiaceae raccolti in spighe consistenti che fioriscono dalla fine della primavera a tutta l'estate.

L'uso della salvia dei prati

La salvia dei prati ha proprietà e aroma simili a quelle della *S. officinalis*, ma più blandi e rappresenta in qualche modo un surrogato della specie domestica, anche se presso molte comunità ha avuto in passato buona considerazione. L'uso alimentare è praticato ancora in alcune regioni del Nord Italia e in Toscana.

In fitoterapia viene quindi usata come digestivo, febbrifugo, antispasmodico, antisettico, depurativo, espettorante, ecc. ed è buona per usi



Salvia pratensis

tradizionali come quelli di dentifricio sbiancante o detergente per la pelle. Anche da questa pianta si può ricavare un olio essenziale.

I fiori commestibili possono essere utilizzati con funzioni decorative, sia per per le insalate che per guarnire altri piatti.

In cucina

L'uso delle foglie fresche in cucina, raccolte preferibilmente in primavera, può essere simile a quello della salvia domestica ma il rendimento sotto il profilo dell'aroma e del sapore è decisamente mediocre.

Meglio utilizzare le foglie dopo averle seccate e polverizzate, aggiungendo la polvere alle minstre, sughi e salse, cui aggiunge un buon tocco di sapore.

Fresche possono comunque insaporire le patate lessate, gli arrosti, le frittate, le torte salate, il burro e i formaggi freschi. In alcune aree le foglie giovani vengono aggiunte a tradizionali minstre di misticanze cotte.

