

Salvia dei prati *Salvia pratensis*

Nomi comuni: il termine comunemente usato in italiano è quello che traduce alla lettera il binomio latino, salvia dei prati, ma è frequente chiamarla anche semplicemente salvia selvatica.

Denominazione scientifica: *Salvia pratensis* L. **Famiglia:** Lamiaceae

Sinonimi: solo alcuni sinonimi, scarsamente usati.

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 *Salvia officinalis* nota a tutti. Il termine usato per la specie fa riferimento invece all'habitat preferito: prati e altri terreni erbosi.

La pianta: specie ampiamente diffusa nei prati e nei luoghi asciutti e soleggiate come margini delle strade e scarpate delle zone submontane in tutta Europa, specialmente di quella centrale, e in Italia nelle regioni centrosetentrionali. La salvia dei prati, possibile 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.



Somiglianze: la pianta presenta in Italia alcune sottospecie, simili morfologicamente e per proprietà e utilizzi. Segnaliamo tra le altre *Salvia pratensis* subsp. *bertolonii* (Vis.) Soó.

Usi della salvia dei prati: la salvia dei prati ha proprietà e aroma simili a quelli della comune salvia domestica, *Salvia officinalis* L., ma più blandi e ne rappresenta in qualche modo un surrogato, 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 popolari tradizionali come quelli di dentifricio sbiancante o detergente per la pelle. Anche da questa pianta si può ricavare un olio essenziale. **Come per la salvia, essa va evitata durante la gravidanza e l'allattamento.**



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 modesto. È meglio utilizzare le foglie dopo averle seccate e polverizzate, aggiungendo la polvere a minestre, sughi e salse, cui dà un buon sapore. Fresche possono comunque insaporire le patate lessate, gli arrostiti, le frittate, le torte salate, il burro e i formaggi morbidi e usate anche per drinks estivi. In alcune aree le foglie giovani vengono aggiunte a tradizionali minestre e alle misticanze cotte. I fiori commestibili possono essere utilizzati con funzioni decorative, sia nelle insalate che per guarnire altri piatti.

Salvia minore *Salvia verbenaca* L.



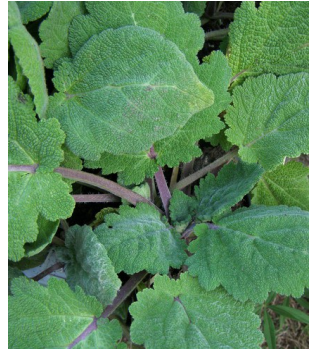
Salvia selvatica mediterranea presente in tutte le regioni, nell'areale dell'olivo e prevalentemente nelle aree non lontane dalle coste, nei prati asciutti e negli incolti, ma anche in vigneti e uliveti, dal piano alla bassa montagna. Il suo utilizzo è parte delle tradizioni etnobotaniche di molte aree regionali, specialmente dell'Italia centrale. Specie perenne alta intorno a una cinquantina di centimetri, con asse fiorale allungato, caratterizzata da foglie rugose, di un verde spento, le basali di grande dimensione e lungamente picciolate e le poche del caule assai più piccole, in genere tutte crenate al margine. Il lungo fusto quadrangolare è poco ramificato e porta pressoché tutto l'anno spighe fiorali in verticilli, con piccoli fiori tipici del genere e dal colore che varia dal rosa al viola. Come per le salvie più usate, si possono adoperare le foglie e i fiori a scopo terapeutico, anche con effetti digestivi, ma soprattutto in funzione aromatica, come condimento e come tè. Le foglie, utilizzabili crude o cotte, accompagnano zuppe e minestre, oltre che altre vivande. Quelle più giovani possono anche essere consumate fritte in pastella o fatte essiccare e poi polverizzate per gli usi più vari. I fiori costituiscono una decorativa e aromatica aggiunta nelle insalate.

Salvia sclarea *Salvia sclarea* L.

Specie biennale nota per le tipiche foglie vellutate, viene spesso chiamata anche salvia moscatella ed è anch'essa una pianta mediterranea, presente pressoché in tutte le regioni. Si incontra dal piano alla bassa montagna, lungo pendii aridi e ai margini delle boscaglie. Alta anche oltre il metro, presenta grandi foglie in rosetta il primo anno e un

fusto eretto e ingrossato, quadrangolare e peloso.

Le foglie cauline saranno poi più piccole e dentellate irregolarmente. L'ampia infiorescenza mostra grandi fiori estivi dal rosa pallido al lilla, nella forma delle altre salvie. Si tratta di una pianta usata fin dall'antichità, adoperata nella medicina popolare a vari scopi. Taluni usi terapeutici delle foglie si sono tramandati fino ai nostri giorni, così come la tradizione le vuole usate nel corso della vinificazione, per dare maggiore intensità all'aroma del vino moscato, donde anche il nome comune. Le foglie aromatiche venivano aggiunte nelle misticanze cotte ed entrano ancora talvolta in alcune preparazioni della cucina tradizionale; persiste soprattutto un loro utilizzo in liquoristica, in aggiunta ad altre essenze.



Salvia ananas *Salvia elegans* Vahl

Segnaliamo questa specie sia per il fatto che, data la sua sempre maggiore presenza nei giardini e negli orti, dopo quella nei garden e nei mercati, comincia a diffondersi anche come inselvaticita. È utilizzabile per il grato e particolare profumo di ananas delle sue foglie, donde il nome. Esse possono essere usate fresche o secche come aroma, aggiunte a bevande fredde, nelle macedonie di frutta e nelle insalate, oltre che mescolate nelle strutture di torte a base di pan di Spagna. Le foglie possono inoltre essere utilizzate in preparazioni salate, conserve e in alcuni insaccati. La pianta, perenne e di gradevole aspetto coi suoi rami slanciati e ricadenti, è bella anche solo come ornamentale, con i suoi fiori tardivi di un rosso brillante che colorano nel primo autunno i giardini che si spogliano.



Salvia triloba *Salvia fruticosa* Mill.

Specie tipicamente meridionale, mediterranea, presente da est a ovest in tutto il bacino, chiamata comunemente anche salvia greca. Non arriva al mezzo metro, pelosa nelle sue diverse parti, porta fiori dal rosa al lavanda e si trova nella rassegne del verde anche come pianta ornamentale. Si utilizzano come spezie aromatica e per gli usi più vari le foglie, anche essiccate, e spesso per adulterare la salvia comune (*Salvia officinalis*) in commercio, di cui è talvolta la componente principale! A scopo aromatico si utilizzano anche i semi e le foglie fresche, utilizzabili come tè.