

# Salvia

*Salvia officinalis*



Salvia é também conhecida por sálvia, sálvia dos jardins, salva comum, salva das boticas, etc.

É uma planta da família *Lamiaceae*, perene, apresenta caules lenhosos e pode atingir 30 a 40cm.

As suas folhas são acinzentadas e as flores azuladas ou violeta.

Existem vários cultivares da salva, com flores e folhas de diversas cores.

Mais informação em:

[http://www.amu.bio/\\_salva](http://www.amu.bio/_salva)

## Cultivo

A propagação da salva pode ser feita por sementeira, estacaria, alporquia e divisão de touceiras.

Esta planta deve ser cultivada num local onde exista boa exposição solar e o solo seja bem drenado e rico em matéria orgânica.

É necessário que o solo seja regado com frequência para que se mantenha húmido mas não em excesso, uma vez que a água em excesso pode prejudicar a planta.

### **História**

É nativa da região Mediterrânica.

Diz-se ter sido introduzida na Europa como planta medicinal, através do Egipto.

Esta planta era muito conhecida na Idade Média graças às suas propriedades curativas, e era usada numa mistura de ervas que, segundo diziam, protegia da peste.

Era também conhecida na antiguidade para afastar o mal, aumentar a fertilidade feminina e tratar mordeduras de cobra.

### **Utilização**

Na culinária a salva é usada como planta aromática em marinadas de carne, queijos, bebidas, molhos, assados e sopas.

Em termos medicinais ela apresenta propriedades antibióticas, antifúngicas e tónicas.

No seu óleo essencial encontram-se os constituintes activos mais forte como o eucaliptol, borneol e tujona.