



Sàlvia o Sàlvia bona

Salvia officinalis

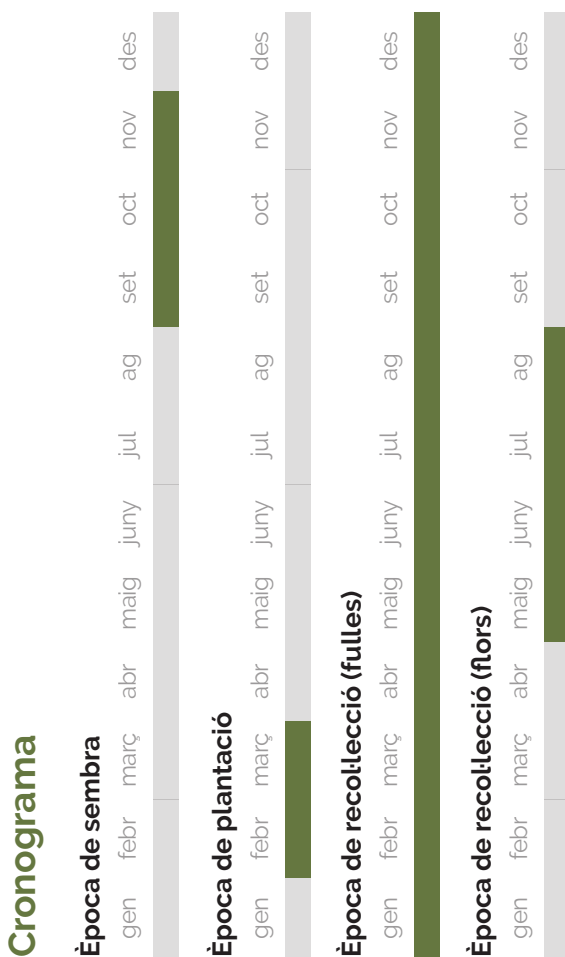


Part emprada: Fulles i flors.

Cultiu: Anual

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.



Sembra i cultiu

Podem sembrar-la directament, però es recomana fer-ne planter i, després, trasplantar-la. Durant el primer any de cultiu, caldrà controlar les espècies adventícies per evitar que competeixin de forma elevada amb la sàlvia, mentre que després la gestió serà mínima.

Profunditat

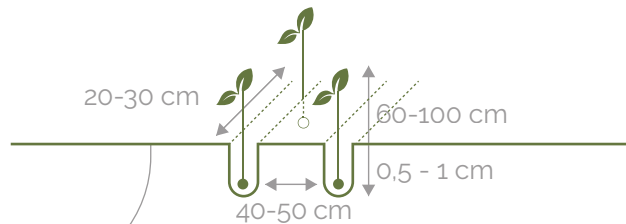
Entre 0,5 - 1 cm.

Marc de plantació

20 - 30 cm entre individus,
40 - 50 cm entre files.

Alçada

60 - 100 cm.



Sòl

Pot créixer en tot tipus de sòls, des d'argilosos a sorrencs, tot i que prefereix sòls calcaris i, sobretot, amb un bon drenatge. En referència al pH, es desenvolupa millor en sòls poc àcids.

Sistema de creixement i maneig

Es desenvolupa en forma arbustiva, formant una base llenyosa altament ramificada, amb fulles oposades. Les flors s'agrupen en inflorescències de disposició vertical que poden recordar espigues però que en realitat són verticilastres. És recomanable fer una poda cada un o dos anys, conservant les bases llenyoses de les tiges per tal d'afavorir el rebrot.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

Podrem collir les fulles durant tot l'any, sempre que assegurem el reg a l'estiu a les zones molt seques. És recomanable no collir mai més d'una tercera part de cada individu i respectar sempre la base llenyosa de les tiges per tal d'afavorir-ne el rebrot. Podrem collir la inflorescència des de la base de la tija, o bé collir-ne les flors una a una, entre els mesos de maig i agost.

Consum

Les fulles fresques, que utilitzarem tant crues com cuites, combinen molt bé amb tot tipus de làctics, als quals atorga frescor. També és molt adequada la seva combinació amb fruites, com la pera i la poma. El gust amarg de la infusió marida bé amb àcids. Per últim, en tempura o en xips, són un aperitiu molt interessant.

Perfil sensorial

Presenta un gust molt intens, que pot ser una mica amarg i amb un toc picant. Cal tenir en compte però, que amb la cocció el gust de les fulles esdevé molt més suau que el que presenten en cru. En infusió es potencia el gust amarg.

Composició nutricional

Com en altres plantes aromàtiques, la majoria dels estudis es centren en l'anàlisi de la composició dels seus olis essencials, presents a les fulles. Presenta nombroses propietats farmacològiques, entre les quals destaquen els seus efectes antiinflamatoris i antioxidants. Els estudis també apunten la seva activitat antitumoral. Els minerals més presents són el potassi, el calci i el magnesi.

Ornamental

Molt adequada per utilitzar-la com a espècie ornamental a les zones enjardinades de baix manteniment, i també en marges d'horts o, fins i tot, torretes. El seu creixement arbustiu ens permet ocupar superfícies relativament grans amb pocs individus, que lluiran de forma espectacular durant els mesos de floració. A més, al ser una planta melífera, atrau també diversos tipus de pol·linitzadors, que tenen una funció molt important en els horts i jardins, i en els ecosistemes en general.

Durada de la floració

4 mesos, de maig a agost.

Duració flor tallada

Al presentar les flors en inflorescència amb disposició vertical, aquestes es poden collir amb facilitat. En podem fer rams i posar-les en aigua, o directament deixar que es vagin asseccant. Decoraran i, sobretot, també perfumaran l'espai on es col·loquin.

Color

Lila, lila clar.

Olor

Espècie molt aromàtica.

Assecatge

Les seves inflorescències s'assequen amb facilitat penjades cap per avall, i es poden emprar per a fer rams secs o sacs d'olor, entre d'altres.

SÀLVIA SÀLVIA