

SÀLVIA

SÀLVIA

SÀLVIA

SÀLVIA

Collectiu **Eixarcolant** 

El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

www.eixarcolant.cat

RECUPERANT EL PASSAT, TRANSFORMANT EL FUTUR!

 llavors



Sàlvia

La sàlvia és un a d'aquelles espècies que no hauria de faltar a cap hort, jardí o balcó, pel seu aspecte, per les seves propietats culinàries, i també per les seves propietats medicinals. Es tracta d'una espècie perenne, en forma de mata. De cultiu molt fàcil, se n'utilitzen tant les flors com les fulles. La floració té lloc entre la primavera i l'estiu, mentre que les fulles, de tacte vellutat, les podrem aprofitar tot l'any.

SÀLVIA

"En poso unes fulles a l'amanida; m'agrada el gust que hi donen. I, quan està florida, també m'agafo les flors, que són maques i tenen bon gust. També en fan en infusió, la gent."

Sisquet Sendiu

Llavor de Sàlvia
100 U. ————— **Salvia officinalis**



Espècie silvestre comestible
i ornamental

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.

Sembrar preferentment
abans de: des 2027



50064

Sàlvia ————— *Salvia officinalis*

Germinació

Si les llavors es conserven correctament, el percentatge de germinació millorarà fins al quart any, ja que algunes llavors presenten dormància. En condicions favorables, la germinació serà ràpida i agrupada en el temps.



10 - 30 °C



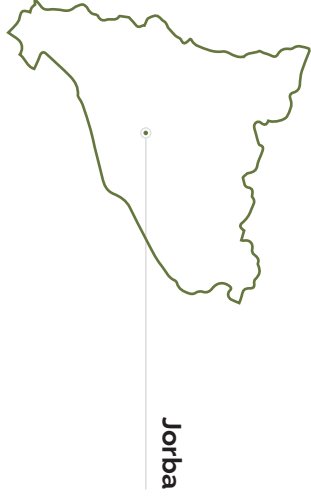
4 - 15 dies



88%

Mida i forma de la llavor

Pràcticament esfèrica amb un diàmetre de 1,7 - 2,3 mm.



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).

 *Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie Sembrar, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum, Perfil sensorial, o Composició nutricional entre d'altres.*



Sàlvia o sàlvia bona

Salvia officinalis



Part emprada: Fulles i flors.

Cultiu: Perenne

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

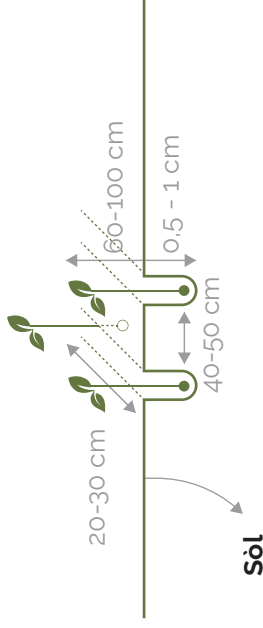
Entre 0,5 - 1 cm.

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 sorrenços, 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 verticil·lastrès. 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 pollinitzadors, 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.

Cronograma

