

A planta que “salva”

Usada desde tempos imemoriais, esta planta tem diversas propriedades medicinais — “Quem salva tiver só tem mal se quiser”, diz o ditado popular. Para além disso, tem valor ornamental e aplicação culinária. Toca a plantá-la no jardim. *Berta Gonçalves*

A palavra salva deriva do latim *salvia*, que significa “curar”, e o provérbio popular “Quem salva tiver só tem mal se quiser” demonstra bem o valor medicinal atribuído a esta planta, cuja utilização tem sido recomendada desde a antiguidade no combate a quase todas as enfermidades. De facto, apresenta efeito antimicrobiano, anti-espasmódico,

anti-inflamatório e hipoglicémico. Desde tempos imemoriais que a salva é usada para afugentar o mal, para tratar mordeduras de cobra e aumentar a fertilidade feminina.

As propriedades medicinais desta planta são, portanto, várias e provêm essencialmente dos compostos fenólicos e dos óleos essenciais produzidos nas folhas. Esta planta também tem interesse na culinária, perfumaria, cosmética e como ornamental. Como planta aromática, a salva tem um sabor levemente apimentado e tem vindo a ser utilizada em todo o mundo para temperar carnes, sopas, salsichas, queijos e algumas bebidas.

A planta

A salva (*Salvia officinalis* L.) pertence à família das mentas, Lamiáceas, e é originária da região mediterrânica oriental. Por vezes encontra-se como subespontânea em Portugal. É um subarbusto perene, com cerca de 60cm de altura e diâmetro, com caules lenhosos, folhas acinzentadas com superfície um tanto rugosa e flores azuis a violáceas. A sua folhagem persistente é muito bonita e fortemente perfumada, revelando-se fundamental num jardim para quem quiser tirar partido das suas propriedades medicinais e culinárias. É interessante usá-la também

em canteiros ou hortas, misturada com outras plantas.

Como plantar?

Escolha um local com boa exposição solar e um solo franco-arenoso, bem drenado, neutro ou alcalino para fazer a sementeira no início da Primavera. As jovens plantas surgem normalmente ao fim de duas a três semanas e a floração ocorre entre Maio e Julho. Guarde cerca de 30 a 40cm de espaçamento entre as plantas.

A estacaria também é uma opção viável durante todo o ano. Tenha, no entanto, em atenção que não

se adapta tão bem ao cultivo em vasos pequenos, perecendo com facilidade. É, contudo, uma excelente escolha para jardins de baixa manutenção, uma vez que tolera bem a secura. É também bastante resistente à geada. Na horta, em associação com outras espécies, afasta uma série de pragas, entre as quais a borboleta-branca da couve.

Cuidados de manutenção

A salva precisa de ser podada ao longo do ano de forma a prevenir o envelhecimento precoce e a estimular novos rebentos. Tem tendência a degenerar com a idade, devendo, por esta razão, ser substituída no jardim ao fim de três ou quatro anos.

É de evitar o excesso de água no solo, uma vez que as suas raízes tendem a apodrecer rapidamente, levando à morte súbita da planta. Em situações de stress, torna-se sensível a pragas, como as cochonilhas, que podem ser removidas com a poda intensa da planta.

A colheita de folhas e das sumidades floridas só deverá iniciar-se no segundo ano de floração e, de preferência, no período da tarde.

Dicas

1. Use a cataplasma de folhas frescas em feridas. O gargarejo em caso de amigdalite ou laringite. Adicionalmente, bochechar água onde previamente esteve imerso um punhado de flores e folhas também é útil para curar aftas e estomatites.

2. A infusão a 5%, após a lavagem do cabelo, combate os cabelos oleosos e restaura a sua cor natural.

3. Neste Verão se por acaso tiver o infortúnio de fazer uma queimadura solar, a salva é refrescante, aliviando a sensação de ardor.

4. Por fim, use as folhas da salva em saladas, pão ou guisados. Para além da refeição ser mais saborosa, facilita bastante a digestão. Bom proveito!

Engenheira Agrícola e da Associação Portuguesa de Horticultura (APH)

