

SALVIA

Produzione: tutto l’anno.

Ambiente: 80% coltivata in serra, 20% in campo aperto

Trapianto: Manuale,

Metodo di coltivazione: difesa integrata

Raccolta: Manuale

Peso: 120-250 grammi per pianta,

Terreno coltivato: **limoso-sabbiosi**,

La **salvia** (*Salvia officinalis*) è una pianta aromatica perenne della famiglia delle Lamiaceae, nota per le sue proprietà terapeutiche e culinarie.

Predilige **terreni ben drenati e soleggiati** e può adattarsi a terreni mediamente argillosi o sabbiosi purché non troppo compatti.

I **principi attivi** della salvia includono oli essenziali come tujone e cineolo, flavonoidi e acido rosmarinico, che offrono proprietà antinfiammatorie, antisettiche e digestive. La pianta è apprezzata anche per le sue qualità toniche e per sostenere il sistema immunitario.

Curiosità storiche rivelano che la salvia era considerata una pianta sacra dai Greci e dai Romani, i quali le attribuivano potenti capacità curative. Era usata nei riti religiosi e considerata un simbolo di longevità e protezione. Ancora oggi, la salvia è associata al benessere e alla salute naturale, e continua a essere apprezzata sia come erba medicinale che come ingrediente aromatico nella cucina mediterranea.