



Tempero todo-poderoso

Famosa por suas propriedades medicinais, a sálvia é uma delícia no prato e fica linda no jardim

TEXTO Juliana Lima
FOTOS Valerio Romahn

O aroma marcante já anuncia: a sálvia (*Salvia officinalis*) não é uma planta qualquer. Muito cultivada em hortas tanto por sua capacidade de dar um sabor especial às receitas quanto por suas propriedades medicinais, o arbusto de ramagem densa também pode ser usado como espécie ornamental no jardim, uma vez que conta com delicadas flores arroxeadas e folhas com coloridos variados, conforme a variedade da planta.

Na espécie-tipo, elas são verde-acinzentadas, mas existem também cultivares como a sálvia-áurea

(*Salvia officinalis* 'Icterina'), que apresenta manchas amarelas ao longo das bordas das folhas; e a sálvia-púrpura (*Salvia officinalis* 'Purpurascens'), com folhas arroxeadas. Enquanto a espécie-tipo, que é nativa da região do Mediterrâneo, chega aos 60 cm de altura, as outras mal passam dos 30 cm, mas, no que diz respeito ao cultivo, todas têm as mesmas necessidades.

Para se integrar ao paisagismo, a sálvia pode ser cultivada formando maciços, bordaduras ou até em vasos. Mas é ao se plantar juntos os diferentes

Enquanto a sálvia comum (1) tem folhas verde-acinzentadas, a sálvia-áurea (2) apresenta as bordas levemente amareladas



A espécie forma
maciços vistosos e
ainda tem usos na
culinária e medicina





Ambientação: Chelsea Flower Show, Londres, Inglaterra



O porte mais compacto e as folhas arroxeadas são os principais diferenciais da sálvia-púrpura em relação à espécie-tipo

cultivares que o resultado fica ainda mais atraente: o colorido das folhas se mistura, dando um aspecto único ao conjunto. Outra ideia é criar jardins sensoriais, colocando a sálvia junto com outros temperos, como o alecrim e o tomilho; ou com espécies ornamentais para unir beleza e funcionalidade.

Na cozinha, a sálvia é multiúso: seu sabor levemente apimentado e amargo faz dela um excelente tempero para carnes, molhos, sopas. A espécie também costuma ser aproveitada para dar um sabor especial à manteiga. Só não vale exagerar na dose, pois seu gosto tende a prevalecer nas receitas e pode se sobrepor ao dos demais alimentos.

Santa erva

Embora hoje a sálvia seja mais conhecida como tempero, houve uma época em que ela era cultivada por suas propriedades medicinais – e esse uso ficou, inclusive, marcado em seu nome, já que, em latim, *salvia* quer dizer salvar, curar. Ainda na Idade Média, a Escola de Salerno, a escola de medicina da época, atribuiu a espécie a capacidade de tratar resfriados, prisões de ventre e até epilepsias.

Hoje, a lista de benefícios da planta é ainda maior: sabe-se que ela tem ação anti-inflamatória, antioxidante, digestiva, cicatrizante, antisséptica e anticancerígena, entre outras, o que leva muita gente não





Para aproveitar os benefícios da sálvia à saúde o mais comum é recorrer ao chá ou aos óleos essenciais, usados na aromaterapia

apenas a consumir o chá de sálvia, mas também a usar o óleo essencial da planta em tratamentos aromaterápicos.

Cultivo exigente

A sálvia é uma espécie exigente, que só se desenvolve bem quando encontra um lugar com clima ameno, sol pleno e solo bem drenado. Por ser típica de clima subtropical árido, no Brasil ela vai melhor nas regiões Sul e Sudeste. Só que, devido ao calor mais intenso que encontra por aqui, tem de ser cultivada como anual, não como perene, e apresenta uma florada menos intensa que em sua região de origem.

Antes de iniciar o plantio, preencha o canteiro com uma mistura de partes iguais de substrato pronto, areia e adubo orgânico. Como o substrato deve ser bem drenado, a herborista Silvia Jeha, do viveiro Sabor de Fazenda (www.sabordefazenda.com.br), recomenda evitar compostos que retenham umidade – os mais indicados por ela são o bokashi e a torta de nim. Abra berços com 20 cm de diâmetro e 20 cm de espaçamento entre um e outro e acomode as mudas.

Caso prefira plantar a sálvia em vaso, escolha um recipiente que tenha pelo menos 16 cm de altura e prepare uma boa drenagem: coloque um caco de telha sobre o furo do recipiente, uma camada de pedriscos ou argila expandida,

Sálvia em detalhes

Nomes científicos: *Salvia officinalis*, *Salvia officinalis* 'Icterina' e *Salvia officinalis* 'Purpurascens'

Nomes populares: sálvia, salva-das-boticas, sálvia-áurea e sálvia-púrpura

Família: lamiáceas

Origem: região mediterrânea

Características: arbusto de ramagem densa, muito utilizado na culinária e também em chás e óleos essenciais devido a suas diversas propriedades medicinais. Tem valor ornamental e forma belos maciços e bordaduras. A variedade com folhas verdes pode alcançar até 60 cm de altura e as outras medem entre 20 cm e 30 cm de altura

Folhas: a sálvia comum tem folhas estreitas, alongadas e pontiagudas em ambas as extremidades, que medem de 5 cm a 6 cm de comprimento e são verde-acinzentadas. Na sálvia-áurea, as folhas apresentam manchas amareladas ao longo das bordas e, na sálvia-púrpura, são arroxeadas

Flores: pequenas e em tom azul-arroxeadado, surgem durante meados da primavera e durante todo o verão reunidas em cachos espigados

Solo: arenoso ou arenoargiloso, acrescido de matéria orgânica e bem drenado

Luz: sol pleno

Clima: subtropical árido. No Brasil, se adapta melhor nas regiões de altitude do Sul e Sudeste do país

Plantio: abra berços de 20 cm x 20 cm com o mesmo tamanho de espaçamento entre eles. Misture o substrato com uma parte de areia e uma de adubo (bokashi ou torta de nim). Por fim, acomode as mudas. Para plantio em vasos, escolha um recipiente que tenha pelo menos 16 cm de altura e faça uma boa drenagem nele: caco de telha no fundo, uma camada de pedriscos ou argila expandida, manta geotêxtil, areia e depois o substrato

Regas: apenas quando o substrato estiver seco

Adubação: a cada 45 dias com bokashi ou torta de nim

Podas: se resumem à retirada dos ramos secos quando necessário

Reprodução: por sementes ou por estaquia





Embora menos exuberante que em sua região de origem, a sálvia no Brasil ainda é o suficiente para colorir os canteiros na primavera e no verão



manta geotêxtil, areia e o substrato.

No dia a dia, o principal cuidado com a sálvia está relacionado às irrigações, que só devem ser feitas quando o substrato estiver seco. Já as adubações consistem na aplicação a cada 45 dias do mesmo composto orgânico usado no plantio.

As podas são dispensáveis, mas vale a pena, sempre que for retirar as

folhas para uso na culinária ou o preparo de chás, aproveitar para cortar também as folhas e ramos secos.

No viveiro Sabor de Fazenda, a sálvia de folhas verdes é vendida por R\$ 5. Já os demais cultivares estão disponíveis na Floricultura Úrsula (www.floriculturaursula.com.br) por R\$ 4,80.

Macarrão na manteiga com sálvia fresca

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 300 gramas de massa integral
- folhas de sálvia fresca
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- queijo parmesão ralado na hora

PREPARO: em uma panela, coloque água para ferver e

acrescente 1 colher de chá de sal quando a água já estiver borbulhando. Coloque o macarrão e deixe no ponto *al dente*. Escorra a massa e reserve-a quente. Em uma frigideira grande, coloque duas colheres de sopa de manteiga e adicione as folhas de sálvia, deixando-as dourar por no máximo 2 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Jogue a massa na



frigideira e misture bem. Sirva e decore com folhas de sálvia e parmesão ralado.

