

FICHA DE CULTIVO



AROMÁTICA

SALVA

ORIGEM

A salva (*Salvia officinalis*) é um subarbusto perene nativo da Bacia do Mediterrâneo, embora se tenha naturalizado em muitos lugares do mundo.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

A planta é usada não só na culinária mas também para obtenção de um óleo essencial que contém cineol, borneol e tujona.

As folhas são ricas em ácidos tânico e oleico, niacina, flavonóides e substâncias estrogénicas. Estudos indicam que a sua utilização pode ajudar a função cerebral.

COMO CULTIVAR

Podem ser cultivadas por sementeira ou adquiridas as plântulas, e aconselha-se a plantação em vaso ou canteiro juntamente com outras aromáticas.

O substrato deve ser leve e adequado a plantas mediterrânicas, com um bom teor de matéria orgânica e ligeiramente ácido.

As folhas podem colher-se a qualquer altura do ano, preferencialmente pela manhã, quando a folhagem está mais fresca e sem stress hídrico.

CONDIÇÕES DE CULTIVO

A sementeira faz-se na primavera, deixando cerca de 6-8 plantas por metro quadrado.

Sol moderado ou meia sombra.

Solos ricos em matéria orgânica, ligeiros e frescos, mesmo que pouco profundos.

Regas frequentes, mantendo o substrato ligeiramente húmido.

A cada 2 anos, revolva o substrato e fertilize-o, incorporando adubos ou fertilizantes orgânicos.