aura natury

Szałwia lekarska — karta uprawy i bezpiecznej kuchni

Aura Natury · dział Zioła · wydanie 26 lipca 2026

Rozpoznanie — którą szałwię masz

Szałwia lekarska (do kuchni)	Szałwie ozdobne (do rabaty)
Salvia officinalis.	Np. S. nemorosa, S. splendens, S. greggii.
Liście podłużne, siwo-/srebrzystozielone, filcowato omszone, pomarszczone.	Barwne kłosy, liście gładsze; ozdoba.
Silny aromat; zbiór i kuchnia — tak.	Inny profil olejku; do kuchni — nie.

Szałwia wieszcza (Salvia divinorum) to inna, prawnie kontrolowana roślina — nie jest przedmiotem tego materiału.

Uprawa

- Stanowisko: słoneczne, ciepłe; gleba przepuszczalna, odczyn obojętny do zasadowego.
- Mrozoodporność: w warunkach polskich dobra; roślina wieloletnia.
- Pokrój: z czasem drewnieje — co kilka lat odmłodź (cięcie w część ulistnioną) lub wymień.
- Podlewanie: umiarkowane; jak większość ziół śródziemnomorskich woli sucho niż mokro.

Kalendarz i zbiór

Wiosna	Lato
Cięcie formujące, usunięcie pędów przemarzniętych.	Zbiór liści najlepiej przed kwitnieniem.
Sadzenie i przesadzanie.	Suszenie w cieniu i przewiewie; przechowywanie w szczelnym słoju.

Szałwia w kuchni

- Kuchnia włoska: masło szałwiowe, saltimbocca, gnocchi, risotto.
- Tłuste mięsa i dziczyzna, drób, wieprzowina; farsze i nadzienia.
- Aromat intensywny — dodawaj z umiarem.

Bezpieczeństwo — tujon

- Olejek eteryczny szałwii zawiera tujon. Ilości kulinarne są bezpieczne.
- Unikaj dużych ilości i długiego, regularnego stosowania form stężonych.
- W ciąży i przy karmieniu piersią nie przekraczaj ilości kulinarnych.
- Do kuchni tylko szałwia lekarska — nie odmiany ozdobne.

Działanie lecznicze — poza zakresem

Nie opisujemy działania szałwii na organizm ani stosowania leczniczego (napary, płukanki jako środki). Rzetelne pisanie o tym wymaga wiedzy farmaceutycznej i recenzenta z uprawnieniami — a tego w redakcji nie mamy i nie udajemy. W sprawie stosowania zdrowotnego zapytaj farmaceutę lub lekarza; wiążące są ulotki produktów leczniczych i wykaz URPL.

Notatki z własnej uprawy