

## Žalfija

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 10

### UVOD

KADULJA (*Salvia officinalis*)

Porodica : Lamiaceae (Labiatae)

Zemlja porijekla : Sredozemlje

Pogodno mjesto : Suncano, toplo, zasticeno od vjetra

Postoji više vrsta kadulje, ali je samo *Salvia officinalis* ljekovita, ostale sluze samo kao ukras u vrtovima. Kadulja raste 30 - 80 cm u visinu i ima dugacko ovalno formirane listove. Kod jedne vrste su listovi sivo-zeleni, a kod druge "trikolor" su listovi obrubljeni bijelo sa lagano crvenim prelijevom. I jedni i drugi su dlakavi, kao i stabljika. Ukus kadulje je gorkast. Cvijet je plavo - ljubicast, samo ponekad bijel, ali u oba slucaja privlaci pcele. Cvate od juna do augusta. Sadi se u periodu april - maj , u kuci moze i ranije. Sjeme samo malo popkriti zemljom. Kadulja voli toplinu sunca i osjetljiva je na hladnocu i preveliku vlaznost. U periodu rasta zemlja treba biti vise suha nego vlazna. Djubriti svakih 6 nedjelja. Prezimiti moze napolju uz zastitu za zimu.

Eventualno u proljece jos jednom posisati.

Razmnozava se putem sjemena u proljece ili putem pelcera u kasno ljeto.

Za šta se upotrebljava žalfija?

Sam naziv žalfije (lat. *Salvia officinalis*) na latinskom *Salvia* potiče od reči *salvare*, što znači spasti, izlečiti, jer su je još stari Rimljani veoma koristili u lečenju raznih bolesti, a *officinalis* znači lekovit. Na engleskom reč za žalfiju *sage*, označava mudrost, a koristili su je za stimulisanje koncentracije, za povećanje pamćenja, a smatra se da dorinosi i dugovečnosti.

Do otkrića antibiotika, čaj od žalfije je korišćen kod upala grla, ždrela, promuklosti, upala unutrašnjih organa, za vaginalna ispiranja, kod tuberkuloznog znojenja, kod gljivičnih infekcija... U medicinskom smislu žalfija je antibiotik širokog spektra. Primenjuje se i za regulaciju znojenja, kod toplotnih talasa u klimaksu, kod poremećaja menstruacije, za jačanje nerava, za pročišćavanje jetre, kod reumatizma.

Listovi žalfije su korišćeni za čišćenje zuba i desni, a danas se često ekstrakt žalfije dodaje u paste za zube. Primenjuje se i kao začim u kulinarstvu. Utiče i na procese varenja i lučenja žuči. Koristi se za smanjenje lučenja pljuvačke kod Parkinsonove bolesti. Dojilje koje žele da prestanu sa dojenjem, koriste je svakodnevno za zaustavljanje produkcije mleka. Žalfija se primenjuje i za relaksaciju, kod nervoze, napetosti i vrtoglavice. Primenjuje se i kao opšti tonik kod umora, nervne iscrpljenosti, oslabljenog imuniteta, slabe memorije i koncentracije. Žalfija je sastojak krema protiv različitih infekcija kože i šampona protiv peruti. : Kadulja se kao začim najčešće koristi svježa. Isjecka se neposredno prije serviranja i doda supama i jelima od povrca. Dodaje se i kod pripreme pečenja, ribljih jela, janjetine i džigerice. Može se dodati i kao začim mladom siru. Kadulja produžava «rok trajanja» jelu.

Listovi kadulje beru se neposredno prije cvjetanja i suše na propuhu u hladu.

Upotrebljavaju se samo mladi listovi, narocito u italijanskim jelima, ali ih treba umjereno dozirati. Najpoznatije jelo u kojem se upotrebljava kadulja je "Saltimbocca". Isto tako se dodaje jelima od janjetine, pecenju od guske, fasiranom mesu i iznutrici. Ako se listici kadulje stave izmedju raznjica dobije se jedinstveni ukus.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)