

# SÁLVIA

Puede que hayas oído hablar de la salvia en un contexto espiritual, ya que los pueblos indígenas a menudo la usaban por sus propiedades curativas y de limpieza durante ceremonias y purificaciones espirituales. La gente también “humea” o quema salvia para eliminar la energía negativa y hacer una especie de “limpieza espiritual” en sus casas.

Aunque la salvia tiene muchos usos, también se utiliza en muchos platos, bebidas y con fines medicinales. Este mes, Harvest of the Month de Nebraska destaca las hierbas nativas, ¡una comida indígena de Nebraska! Tu escuela estará preparando recetas con salvia.

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- La salvia es un subarbusto perenne que tiene tallos leñosos, hojas grisáceas y flores azules y moradas. Se puede describir como una hierba muy distintiva con un sabor natural y se puede comprar fresca o seca, en hojas enteras o en polvo.
- Para guardarlo, solo envuelve las hojas de salvia en toallas de papel y mételas en una bolsa plástica en el refrigerador. Asegúrate de usar las hojas en un plazo de cuatro a cinco días.
- Las hojas frescas cubiertas de aceite de oliva se pueden guardar mucho más tiempo en el refrigerador, alrededor de tres semanas. Aprovecha el aceite aromatizado para saltear la salvia con otros ingredientes.
- Siempre puedes congelar las hojas. Para hacerlo, límpialas y sécalas, quita las hojas de los tallos y mételas sueltas en bolsas para congelar, duran hasta un año.

## VALOR NUTRICIONAL

La salvia es muy rica en vitamina K, y también tiene minerales esenciales como magnesio, zinc y cobre. Los antioxidantes ayudan a combatir las moléculas de radicales libres en nuestro entorno que pueden dañar nuestras células y provocar cáncer. La salvia tiene vitaminas antioxidantes A, C y E en pequeñas cantidades.



## PAPAS ROSTIZADAS CON SALVIA

### Ingredientes:

- 2 libras de papas, lavadas y cortadas en cubos
- 2-3 cdas. de aceite de oliva
- 3-4 dientes de ajo, triturados o picados (o 1 cda. de ajo en polvo)
- Sal, al gusto
- 7-8 hojas frescas de salvia dividida (pica 3 hojas)
- 2-3 cdas. de mantequilla

### Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400° Fahrenheit.
2. En un tazón grande, mezcla las papas, unas tres hojas de salvia (picadas), suficiente aceite de oliva para cubrir las papas, ajo o polvo de ajo, y sal al gusto.
3. Coloca las papas en una bandeja para hornear y ásalas en el horno durante unos 30-45 minutos, o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a las papas al menos una vez mientras se asan.
4. Mientras las papas se asan, en un sartén a fuego medio derrite suavemente la mantequilla. No la derritas demasiado rápido o se quemará.
5. Una vez que la mantequilla se derrita y comience a burbujear, agrega el resto de las hojas de salvia. Fríe las hojas de salvia por ambos lados, hasta que estén crujientes y la mantequilla empiece a dorarse. Mantén un ojo en la mantequilla mientras fríes la salvia, ya que puede cambiar rápido. Retira la mantequilla del fuego cuando esté dorada (debería tener un color caramelo rico).
6. Mezcla las papas con la mantequilla marrón y las hojas de salvia fritas. Pruébalas y añade más sal si es necesario. Sírvelas calientes.



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



DISPONIBILIDAD POR TEMPORADA: [ENE] [FEB] [MAR] [ABR] [MAY] [JUN] [JUL] [AGO] [SEP] [OCT] [NOV] [DIC]

# SOPA DE LETRAS DE SÁLVIA

J S U F E W I H K O  
C M E D I C I N A L  
E S P I R I T U A L  
A F Q R Z U Y Y N O  
I L H J U E R F R R  
E O S Z N N L V C V  
A R O M A T I C A I  
H O J A Z T T K B W  
I D R K N S P E X V  
Q E L A E W Z F S G

AROMÁTICA  
HOJA  
FLOR

TE  
MEDICINAL  
ESPIRITUAL



## APRENDE A DECIR 'SÁLVIA' EN DIFERENTES LENGUAS TRIBALES

DAKOTA  
Wamnu bloteku

UMONHO<sup>N</sup>  
Wato<sup>n</sup>

UMONHO<sup>N</sup>  
Wato<sup>n</sup>

PONCA  
Wato<sup>n</sup>

HOCHUNK  
Á wicąwą cozu

LAKOTA  
Wamnu bloteku

Este contenido se hizo en colaboración con:



CENTER for  
RURAL AFFAIRS