



SALBEI

Lateinischer Name: *Salvia officinalis*

Familie: Lamiaceae (Labiata), Lippenblütler



Herkunft: aus dem östlichen Mittelmeergebiet (vornehmlich Dalmatien) und Kleinasien. Salbei wird heute jedoch vorwiegend in Spanien, Albanien, Zypern, Portugal und in der Türkei angebaut.

Standort: Eine wertvolle Pflanze für unseren Kräutergarten. Liebt einen durchlässigen Boden und viel Sonne. Blütezeit, von Juni bis August.

Aroma und Geschmack: Salbeiblätter riechen stark und ziemlich durchdringend, leicht nach Kampfer. Ihr Geschmack ist leicht bitter. Herbes Aroma,

Küchenkraut: Der Salbei hat ein sehr intensives Aroma, deshalb sparsam einsetzen und immer wenn möglich den frischen Salbeiblättern der Vorzug geben. Als Gewürz passt der Salbei frisch oder getrocknet zu Fleisch, Wild, Fisch, Nudeln, Salat und Käse. Fein gehackt, kurz vor dem Servieren, sämtlichen Suppen, Eintöpfen und Gemüsegerichten beigegeben. Schmeckt auch vorzüglich unter Quark und Weichkäse gemischt. Er ergänzt auch Schnittlauch und Zwiebel vorzüglich.

Salbeitee: ist wohl der bekannteste Heiltee Teezubereitung: 1-3 Teelöffel Salbeiblätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, zudecken und 10 Minuten ziehen lassen. 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken

- guten Wirkungen für Magen, Nieren, Blase und für das Gehirn
- fördert den Appetit
- für gute, frische Zähne und bei üblem Atem Mund mit Salbeitee spülen und gurgeln

Räucherpflanze: Salbei wurde, ähnlich wie Rosmarin, schon in den ältesten Räucherzeremonien verwendet. Sein klärender starker Rauch wird gerne zum Reinigen von Häusern, Gegenständen oder Gärten verwendet. Wegen seiner stark antiseptischen Wirkung räucherte man früher auch Krankenzimmer mit Salbei. Er wirkt stärkend, reinigend, klärend und stabilisierend.

Willy Schrödter: Der englische Gärtner, Botaniker und Apotheker John Hill (1716-75) war auf der Suche nach einem Lebenserhaltungsmittel; er konnte sich gar nicht erklären, warum die Alten hinsichtlich der Salbei (*Salvia officinalis*) so viel Aufsehen machten. Endlich bemerkte er, „dass zu gewissen Jahreszeiten in besonderen Pflanzen gewisse Säfte enthalten sind oder abgesondert werden, die zu anderen Zeiten in der nämlichen Pflanze oder in jedem anderen Teile nicht befindlich sind“. Diese Gedanken veranlassten mich im vergangenen Jahr, die Knospen der Salbei genau zu untersuchen, und ich fand darin, was ich vorher in jedem anderen Teil der Pflanze so oft vergeblich gesucht hatte: Eben zu der Zeit, wenn sich die Blüten der Salbei zu öffnen beginnen, befindet sich in ihren Kelchen ein starkriechendes Harz, welches sehr kräftig, balsamisch und wohlschmeckend und dem Geschmack nach eines der angenehmsten Stärkemittel ist, das man sich denken kann.