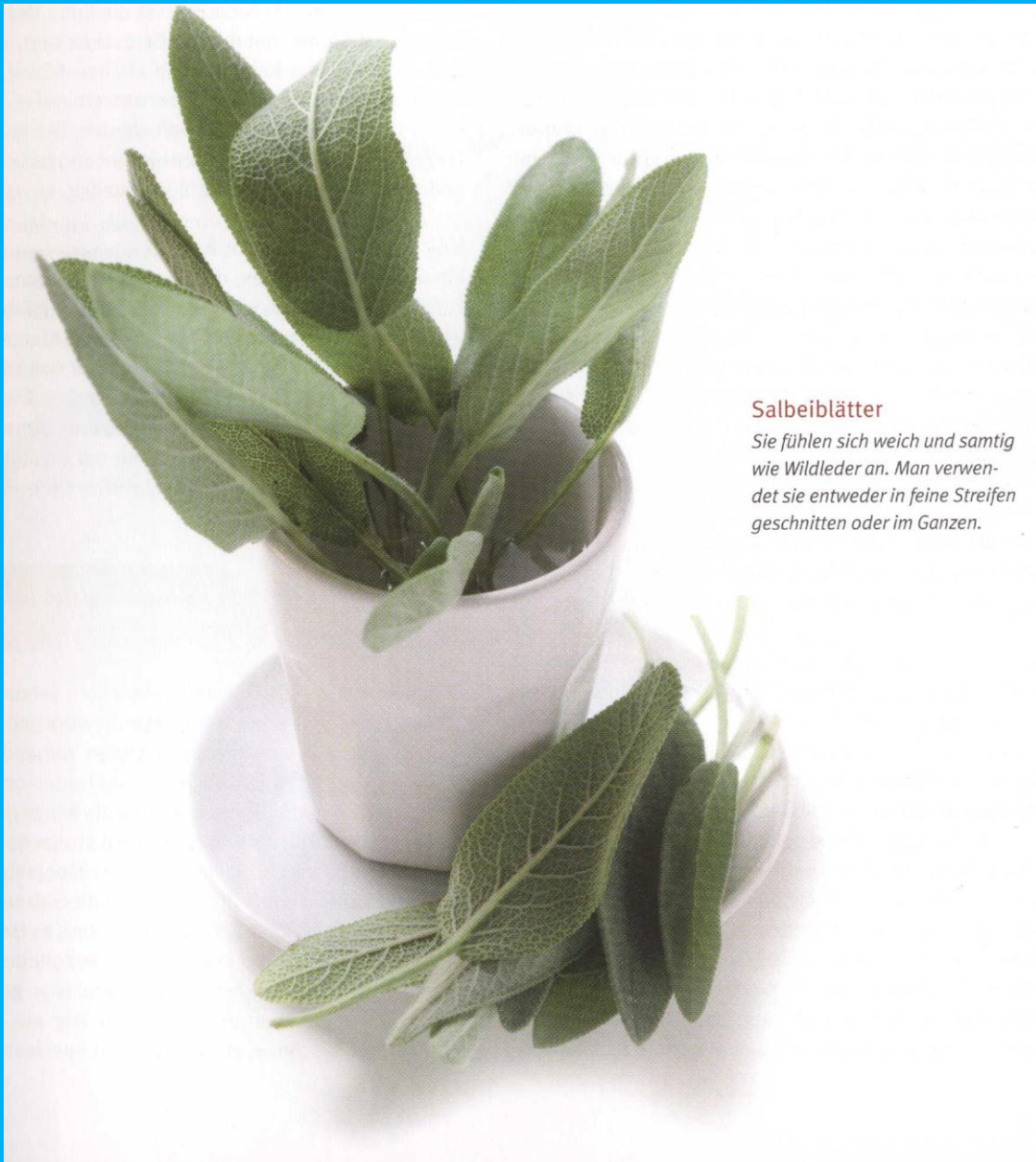


Salbei



Salbeiblätter

Sie fühlen sich weich und samtig wie Wildleder an. Man verwendet sie entweder in feine Streifen geschnitten oder im Ganzen.

Andere Namen: Echter Salbei, Gartensalbei, Edelsalbei

In der Küche:

Weil Salbei die Verdauung von Fett unterstützt, ist er für alle fetten Speisen geeignet: von der Gansfüllung über alle fetten

Geschichte:

Heimat ist wahrscheinlich Dalmatien.

Die Ägypter gaben den Frauen Salbei, damit sie fruchtbar würden.

In China schon seit mehr als 1 000 Jahren als Heilkraut verwendet.

Die griechischen Ärzte und Schriftsteller loben die Pflanze als Heilmittel, bei den Römern für wichtig gehalten.

Im Mittelalter nach Mitteleuropa gekommen, wo man ebenfalls S. für eine wichtige Heilpflanze hielt; S. ist Bestandteil des Capitulare de villis.

Im 9. Jhdt. nennt ihn der Abt Strabo an erster Stelle (siehe Geschichte).

Hildegard von Bingen und die mittelalterlichen Schriftsteller erwähnen alle den Salbei.

Anmerkungen:

Salvare (lat.) = heilen.

Mittelalterlicher Spruch: "Warum soll ein Mensch sterben, dem Salbei im Garten wächst" (aus dem etwa um 1300 n. Chr. entstandenen "Regimen Sanitatis Scholae Salernitanae": "Cur moriatur homo, cui Salvia crescit in hort?")

Wirkstoffe:

Ätherische Öle sind bis zu 2,5% enthalten, die bis zu 20% aus Thujon bestehen, außerdem Camphor, Cineol, Campher, außerdem Pinen, Camphen, Linaool.

Aufbewahrung:

Bei Trocknung an der Luft oder bei 30 Grad C im Backofen verstärkt Salbei seine Würzkraft; er kann tiefgetrocknet werden und eignet sich für die Aromatisierung von Essig und Öl (einige Stengel in einer Flasche 4 Wochen in der Sonne stehen lassen).

Gesundheit:

Besonders entzündungshemmend, schleimlösend, krampflösend, hilft gegen Durchfall, hemmt Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Tee: 1 TL auf eine Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen. Gegen Magen-, Darm- und Gallenleiden; äußerlich bei schlecht heilenden Wunden.

Besonders schwitzende Körperteile damit gewaschen verhindern weiteres Schwitzen.

Badezusatz: belebend, porenverengend.

Gebrauch:

S. wird in der kosmetischen- und pharmazeutischen Industrie verarbeitet und ist in vielen Kräuterlikören enthalten.

Salbei verzögert das Ranzigwerden von Fetten.

Verwendungs- und Handelsform: Blätter, frisch und getrocknet.

Geschmack und Geruch erinnern an Kampher.