

# SALBEI – die ZAUBERPFLANZE

geschrieben von Karin Knorr | 23. September 2018



Ein Kräutergarten oder Kräutertöpfe auf dem Balkon kommen immer mehr in Mode. Welche Kräuter sollte man unbedingt haben und wie kann man sie einsetzen ist dann die Frage. Zum einen geben sie unseren Speisen den einzigartigen Geschmack, zum anderen haben sie auch spezielle Wirkungen auf unseren Stoffwechsel. So gehört zum Beispiel der Salbei genauso wie der Rosmarin zu den Pflanzen, die die Fettverdauung unterstützen.

## **Salbei in der Vergangenheit**

Salbei soll seine magische Kraft Mutter Maria zu verdanken haben. Da sie mit ihrem Jesuskind nur vom Salbei beschützt wurde, gab sie ihm die Kraft, Menschen zu heilen, so erzählt die Legende. Salvia ist der lateinische Name vom Salbei und deutet auf den hohen Wert der Pflanze hin: Salvare bedeutet heilen. Im Jahre 1630 bei der Pestepidemie schmierten sich Ganoven mit einer Tinktur aus Essig, Salbei, Thymian, Lavendel und Rosmarin den ganzen Körper ein und konnten ohne sich anzustecken, die Toten ausplündern. Ein Jahrhundert später wurde diese Tinktur in Marseille wieder von Ganoven verwendet. Das weist wohl auf die antiseptische Wirkung dieser Kräutermischung hin.

## **Salbei als Heilkraut**

Bevor der Salbei etwa im Mittelalter in Küchen Einzug hielt, wurde er ausschließlich als Heilkraut verwendet. Seine antibakterielle Wirkung nutzt man zum Beispiel bei Halsschmerzen. Gurgelt man 5 Minuten mit dem Tee, unterstützt dies nicht nur die Heilung des Rachens, sondern stärkt gesunde und kranke Schleimhäute. Hildegard von Bingen hat einen Salbeiwein empfohlen. Dieser wirkt gegen Mund- und Körpergeruch. Salbeitee hilft bei Nieren- und Leberleiden. Kaut man Salbeiblätter, reinigt, stärkt und desinfiziert es das Zahnfleisch, ebenfalls stärkt dies das Immunsystem.

## **Salbei in unserer Küche**

Von etwa 1000 Salbeisorten ist *Salvia officinalis* der Salbei, den wir in unserer Küche verwenden. Hier würzt man zum Beispiel mit Salbei Fleischgerichte, Tomatensoßen, Marinaden, Suppen, Gemüse und Fisch. Salbeiblätter einfach in Butter angebraten zu Spaghetti oder in Omelettenteig ausgebacken sind schnelle und leckere Gerichte. Da der Salbei einen kräftigen Geschmack hat, sollte er bei Fleischgerichten sparsam verwendet werden.

Salbei kann an einem kühlen, dunklen Ort gut getrocknet und in Papiertüten aufbewahrt werden.

**Salbeitee:** 2 Teelöffel getrockneten Salbei mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen. Trinken oder zum Gurgeln verwenden. Weitere Rezepte findet ihr [hier...](#)

In der Überschrift habe ich von einem Zauberkraut gesprochen. Der auffallende Duft gab dem Salbei diesen Namen und in Zauberbüchern wird er zu magischen Zwecken verwendet und zwar als Zutat für ein Verwandlungspulver.

Ich kenne eure Ambitionen nicht, Ihr könnt jetzt selbst entscheiden, ob ihr den Salbei essen oder anderweitig verwenden wollt. Viel Freude dabei wünsche ich

eure Karin Knorr