

Salbei – so schön und so nützlich. (echter Salbei – *Salvia officinalis*)



Jetzt wo die Sonne kräftiger wird, regen sich auch unsere Salbeibüsche. Noch sind sie struppig, Wild ohne frisches Grün. Wir schneiden sie jetzt im April zurück, damit wir uns in wenigen Wochen an ihren schönen, kräftigen fleischig-grünen Blätter erfreuen können. Diese Blätter sind es auch, in denen sich kraft der Sonne die wertvollen ätherischen Öle und sekundären Pflanzenstoffe sammeln.

Überhaupt: Die Sonne! Der Salbei liebt sonnige, trockene Böden. Er kommt aus dem Mittelmeerraum, liebt es also warm und trocken. An geschützten Standorten kann er gut überwintern. Im Zweifelsfall über den Winter die Büsche abdecken.

Ende Juni, bestimmt aber im Juli, erfreut uns die Pflanze mit ihren wunderschönen, violetten Blüten. Und nicht nur uns, die Hummeln und die Schmetterlinge lieben diese Blüten geradezu.

Die jungen Blätter können das ganze Jahr geerntet werden, aber bitte nicht alle auf einmal! Sie eignen sich hervorragend für die feine Küche. Klein gehackt, mit geriebener Zitronenschale, etwas frisch gestoßenem Pfeffer und einer Prise Salz in ein halbes Pfund Butter eingeknetet, wird daraus eine würzige Salbeibutter, ideale Beigabe zu frischem Brot und Gegrilltem.

Oder sie streuen die in feine Streifen geschnittenen

Blätter über Ihre frisch gekochte Pasta, ein Schuss guten Olivenöls (extra vergine), über das Ganze frisch geriebener Parmesankäse, einfach köstlich!

Aber auch die kräftigeren, älteren Blätter, sie schimmern jetzt silbrig und haben eine zarte Behaarung, können genutzt werden. Sie enthalten neben dem *Oleum Salviae* auch etwas Eucalyptol, Kampfer, Bitter- und Gerbstoffe, dazu als bioaktive Substanzen Glycoside, unter anderem Saponine.

Geerntet und getrocknet, kann man sie als Tee trinken (die Blätter mit heißem Wasser übergießen und 8-10 Min. ziehen lassen). Dieser Tee wirkt magen- und darberuhigend. In der Erkältungszeit wirkt dieser Tee doppelt. Atmen Sie tief den Duft des Tees ein, die ätherischen Öle sind ein Labsal für die geschundenen Nasenschleimhäute, den Rachen und die Lunge. Trinken Sie den Tee in kleinen Schlucken, die durch die Saponine gebildeten Schleimstoffe legen sich wohltuend auf Rachen und Kehlkopf. Wem der Tee zu bitter ist, der süßt ihn mit einem Löffel Honig. Dies soll nur ein kurzer Einblick in die Vielzahl der positiven Eigenschaften des Salbeis sein. Mehr dazu erfahren Sie bei den Kräuterspezialisten des Kräuterparks Stolpe.

Doch wer mag am Anfang des Frühlings schon an Erkältungen denken. Suchen Sie sich beim Gärtner Ihres Vertrauens eine (oder mehr) schöne Salbeipflanzen aus, geben Sie Ihr einen sonnigen Platz in Ihrem Garten, und sie wird Sie mit Ihrer Schönheit erfreuen. In dem Bewusstsein, welche Kraft in der Natur steckt, möchte ich mit einem Zitat enden:

Cur moritatur homo, cui salvia crescit in horto?
(Warum soll sterben ein Mensch, in dessen Garten der Salbei wächst?)

Zitat aus der salernischen Ärzteschule.

Quellen:

Gesund durch Heilkräuter – Dr. Markus Gurtner
Dumonts kleines Kräuterlexikon



Fotos: A. Sommers