Salbei (Salvia officinalis)

© Hubert Salzburger

Salbei *(Salvia officinalis)* ist eine der ältesten bekannten Heilpflanzen. Ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet, brachten ihn Mönche im Mittelalter auch in Gebiete nördlich der Alpen, wo Karl der Große mit der Anordnung, Salbei im ganzen Fränkischen Reich anzubauen, stark zu seiner Verbreitung beitrug.

Die zur Familie der Lippenblütler gehörende Pflanze hat einen sehr typischen, würzigen Geschmack. In der Küche wird er bei der Zubereitung von Gerichten meist als einziges Kraut verwendet, da sein dominanter Geschmack andere Gewürze leicht überdeckt. Seine ätherischen Öle sind recht stabil, weshalb Salbei auch getrocknet werden kann.

Die Gattung der Salbeipflanzen zeichnet sich durch sehr großen Artenreichtum aus, mehr als 1.000 Arten sollen dazugehören. Auf unseren Wiesen trifft man beispielsweise auf den Wiesensalbei. Viele – teilweise sehr bunte – Salbeiarten werden inzwischen auch als Zierpflanzen in Gärten kultiviert.

Echter Salbei (Salvia officinalis) unterscheidet sich von anderen Salbei-Arten, stark durch seinen besonders hohen Gehalt an Thujon, der ihn zu einer geschätzten Heilpflanze macht. Seine antiseptischen Kräfte gegen Bakterien, Viren und Pilze machen ihn auf vielerlei Arten einsetzbar. So kommt Salbei bei Entzündungen im Mund-Rachenraum, bei Verdauungsbeschwerden und übermäßigem Schwitzen zum Einsatz. Darüber hinaus wirkt er zusammenziehend und hat blutungsstillende Eigenschaften. Auch bei der Verbesserung der Gedächtnisleistung soll er helfen.

Kurzbeschreibung: Der Salbei gehört zur Familie der Lippenblütler. Der immergrüne Halbstrauch verholzt an der Basis. Die graugrünen, länglich-ovalen Blätter sind gestielt, gegenständig und jung

weißfilzig. Die Blüten sind blau-violett, selten rosa oder weiß, sie sind in Ähren angeordnet. Blütezeit ist Mai – Juli. Als Standort bevorzugt Salbei kalkreiche, sandig/steinige Böden mit guter Sonneneinstrahlung. Der Geruch ist kampferartig, aromatisch, der Geschmack adstringierend.

Verwendete Pflanzenteile: Blätter vor oder nach der Blüte

Wirkstoffe: ätherische Öle (Cineol, Camphen, Salviol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Harz, Thujon, Salven, Thymol, Menthol, Östrogenartige Stoffe, Oleanolsäure, Zink etc.

Detallierte Verwendungshinweise gibt´s z.B. bei www.teh.at

Zurück