



## Salbei

### Woher kommt der Salbei?

Schon der Name Salbei deutet auf die heilende Wirkung hin, die sich in diesem Kraut verbirgt. Salvare bedeutet auf Latein: Heilen. Salbei gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und stammt aus dem Mittelmeerraum. Über die Jahre hat sich der Salbei jedoch weltweit verbreitet und gehört sogar zu den artenreichsten unter den Lippenblütlern. Der echte Salbei (*Salvia officinalis*) wird in der Küche zum **Würzen** am häufigsten verwendet.

### Was steckt im Salbei?

Der echte Salbei hat ein sehr intensives, würziges Aroma. Aus seinen Blättern können ätherische Öle gewonnen werden, die zur Aromatisierung von Kosmetika, Süßigkeiten oder Gebäck dienen. Seinen leicht bitteren Geschmack erhält der Salbei durch Bitterstoffe wie Carnosol. Zudem sind verschiedene Gerbstoffe im Salbei zu finden, unter anderem die Rosmarinsäure und Flavonoide.

### Salbei in der Küche

Salbei passt hervorragend zu herzhaften **Fleischgerichten**, macht sich aber auch gut als Füllung für Geflügel. Im Salat mit Gemüse oder als Geschmackskick in mediterranen Gerichten wie Nudeln oder Pizza - Salbei lässt sich vielfältig einsetzen.

### Salbei-Tipp:

Wer gerne mal in der Badewanne entspannt, kann sich auch ganz einfach sein Salbei-Badesalz selbst machen. Einfach 300 g Meersalz mit etwa 1 EL Oliven oder Mandelöl mischen und ca. 20 Tropfen des ätherischen Salbeiöls hinzugeben.

Salbei ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: