



## 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.

### Wie wirkt Salbei?

Die heilenden Eigenschaften des Salbeis sind schon seit der Antike bekannt. Ob gegen Schlangenbisse, Uterusbeschwerden oder Zahnschmerzen – Salbei war die Lösung. Eine mittelalterliche Medizinschule prägte sogar das Sprichwort: „Cur moritur homo, cui Salvia crescit in horto? Warum stirbt der Mensch, in dessen Garten der Salbei wächst?“. Bevor die Zahnbürste erfunden wurde, empfahl man Salbeiblätter zur Reinigung des Mundes. Die enthaltenen Bitterstoffe haben eine adstringierende Wirkung. Dadurch ziehen sich die Schleimhäute und Blutgefäße zusammen, der Lebensraum für Bakterien wird kleiner und vor allem undurchdringbarer. Zudem wirken die ätherischen Öle antibakteriell, fungizid und entzündungshemmend. Sie töten mögliche Keime und Erreger ab, weswegen Salbeibonbons oder Tee auch gerne gegen Halsschmerzen empfohlen werden. Zudem regen die Öle und Bitterstoffe die Verdauung an. Salbeitee soll auch gegen übermäßiges Schwitzen ein bewährtes Mittel sein. Allerdings wird empfohlen Salbei nur in geringen Mengen und auch nicht über mehrere Wochen hinweg zu sich zu nehmen, da Bestandteile der ätherischen Öle zu hoch dosiert giftig wirken könnten. Auch Schwangeren und Epileptikern wird von der Verwendung von Salbei abgeraten.

### 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.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Salbei ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

