



Küchenzauber für Liebende: Salbei

Schon der Name selbst erzählt von der hohen Wertschätzung dieser Pflanze, ist doch Salvia vom lateinischen salvere = heilen, salvere = gesund sein, abzuleiten. Die heilige Familie fand auf der Flucht nach Ägypten vor ihren Verfolgern Schutz unter einem Salbeistrauch – deshalb erhielt er die Kraft, Menschen vor Krankheiten zu retten. Die Chinesen tauschten bei den Holländern die dreifache Menge ihres besten Tees gegen europäischen Salbei ein.

Auch heute wird Salbei noch vielfältig als Heilpflanze verwendet – vor allem als wirksames Mittel gegen Husten und Zahnschmerzen. Die Füße in Salbeitee zu baden hilft gegen Schweißfüße. Salbeiblätter eignen sich auch für ein pflegendes Bad. Dafür zirka 100 Gramm frische Salbeiblätter mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, den Sud zehn Minuten ziehen lassen, mit 1 Liter Buttermilch und einigen Tropfen Weizenkeimöl mischen und ins Badewasser (ca. 38°C) geben.

„Unter allen Stauden ist kaum ein Gewächs über die Salbey, denn es dienet dem Arztet, Koch, Keller, Armen und Reichen“ (Hieronymus Bock).

Gottfried Keller erzählt im „Fähnlein der sieben Aufrechten“ von den „Salbeimäuschen“ (Selvichüechli, Salverküchlen), einer delikaten Knabberlei, die kalorienärmer und gesünder ist als Chips. Die gewaschenen Blätter werden in Pfannkuchenteig getaucht

und in heißem Fett ausgebacken. Dabei werfen sie Blasen, so dass sie wie kleine Mäuse aussehen – moderner „Küchenzauber“ für Liebende – (vor allem mit „roter“ Himbeersoße!).

Salbei harmoniert gut mit den ebenfalls aphrodisischen Pflanzen Knoblauch, Zwiebeln und Rosmarin. Er paßt gut zur Apfelkonfitüre – manchmal essen ja auch Liebende nur einfach ein Brot – dann aber mit dem passenden Aufstrich! Geerntet werden die frischen Blätter und junge Triebspitzen kurz vor der Blüte, am besten am späten Nachmittag von vollsonnigen Tagen (höchstes Aroma). Salbei kann getrocknet werden und bleibt dabei sehr aromatisch. Er kann auch eingefroren oder in Öl eingelegt werden. Er entfaltet sein Aroma übrigens am besten, wenn er in Fett mitbrät. Mit Salbei würzt man in Deutschland vor allem Aal, gebraten, und Aalsuppe, manchmal auch Mayonnaise für Grillfisch oder Matjes (mit Sahne, wenig Petersilie und Schnittlauch). Salbei ist aber vor allem ein italienisches Gewürz – also für die mediterrane Küche geeignet.

Außer dem Heilpflanzenimage hat Salbei sich mit seinen „zauberhaften“ Züchtungen aber auch als schmucker Blickfang im Ziergarten etabliert. Es gibt viele verschiedene Arten und der Duft ist immer wunderbar, wenn man ein Blatt in den Fingern zerreibt.

Ein Sträußlein Salbei verhinderte, wie manch andere Pflanze, das Einschlafen bei der Predigt in der Kirche, deshalb steckte



Aromatische Schönheiten: Samtpfotensalbei, *Salvia partens* und peruanischer Salbei (v.l.), rechts Guaven Salbei.



Anbautipp:

Pflanze Salbei im Mai und er wird immer wachsen.

Treibt der Salbei üppig aus, herrscht der Mann nicht mehr im Haus.

Damit Salbei gut gedeiht, sollte man ihm am Karfreitag vor Sonnenaufgang beschneiden.
(Redensarten)

Einige Tipps geben schon obenstehende Redensarten. Die bislang bei uns verbreiteten Salbei-Sorten sind winterhart und problemlos im Garten zu halten. Die immergrüne, wärmeliebende Pflanze ist ganzjährig verwendbar, sie bevorzugt einen sonnigen Standort und leicht kalkige Böden. Im Frühjahr sollte der Gärtner einen beherrzten Rückschnitt wagen, dadurch wird auch der schöne, kompakte Wuchs erreicht.

Neben der blaublühenden *Salvia officinalis*, einer schönen Nutzpflanze, haben in jüngerer Zeit fruchtige Sorten wie der Ananas-Salbei, Honigmelonsalbei oder Zitronensalbei Verbreitung gefunden. Diese rotblühenden Pflanzen können als Tee verwendet werden. Gibt man sie Wasser zu, gibt das ein leckeres Aroma, sie eignen sich auch zum Würzen von Geflügel. Diese Salbei-Sorten sind allerdings nicht winterhart, es braucht schon ein bisschen Glück, sie über den Winter zu bekommen. Sie haben ein intensives Aroma und werden in der Regel als Zierpflanze angebaut.

er(verborgen!) in vielen Gebetbüchern. In allen Verbreitungsgebieten wurde er zum Räuchern verbrannt; in Krankenzimmern wirkt der Rauch antiseptisch. Unglücklich Verliebte können den alten Brauch aus Pommern ausprobieren: „Nimm ein Salbeiblatt, steche mit einer neuen Nadel drei Löcher durch, fädle hinein je ein Haar von dir und deiner Liebsten, rolle das Blatt zusammen und tauche es in Wachs. Dann geh damit zum Taufstein, leg das Blatt darauf und sprich „Ich taufe dich im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen“. Vergrabe anschließend das Blatt unter der Türschwelle des Mädchens, dann muß sie dich liebhaben“.

Muskatellersalbei

Der zweijährige Muskatellersalbei diente Winzern dazu, ihre recht mäßigen Weine zu echtem Muskatellerwein zu „verzaubern“ – und die Bierbrauer verstärkten damit die berauschende Wirkung des Bieres.

In der Antike wurde Muskatellersalbei zur Stimmungsaufhellung und Erheiterung verräuchert. Der narkotische, krautige Duft regt unsere Kreativität positiv an und wirkt ausgleichend und beruhigend auf die Psyche. Jürgen Dahl schreibt, daß Muskatellersalbei „weniger nach Muskat als vielmehr nach einer ganzen Seilschaft schwitzender Bergsteiger duftet, weshalb er bei uns der Achselschweiß-Salbei heißt“. Ich stimme aber eher der Duftbeschreibung von Frau Fischer Rizzi zu: „Origineller, wie frisch geschnittenes Heu mit einem Hauch von Harz, an griechi-

schen Retsina-Wein erinnernder Duft“. Haben Sie schon einmal mit der Lupe auf die Oberseite seiner samtigen Blätter geschaut? In glasklaren Ölzellen verpackt, fast mit dem bloßen Auge schon sichtbar, trägt er seine Duftsubstanzen! Rättsch schreibt: „Die beiden kräftigsten aphrodisierenden Essenzen stammen vom Muskatellersalbei und den Ylang-Ylang Blüten. Sowohl der Rauch verbrennender Muskatellersalbeis als auch der Duft des Öles wirken vornehmlich auf das Nervensystem und haben sedative, entkrampfende und tonisierende Wirkung. In Verbindung mit der Entspannung des Körpers kommt es so zu angestrebten aphrodisierenden Wirkung“.

Salvia divinorum

Salvia divinorum ist der (giftige) Aztekensalbei aus Mexiko, auch Wahresage-salbei genannt. Die Zentauren der Harry Potter-Welt benutzen wohl diesen Salbei zur Vorhersage der Zukunft. Seit dem 15. Februar 2008 ist der Verkauf von *Salvia divinorum* als Pflanze, Blätter oder in welcher Form auch immer in Deutschland nicht mehr erlaubt. Die Kräutergärtnerei Rühlemann hat ein „Abschiedsvideo“ bei You Tube eingestellt...

Quelle: wikipedia, natur-lexikon.com

Die Informationen für diesen Bericht wurden uns freundlicherweise von der Kräutergärtnerei Kathrin Busse, Böddenstedt, zur Verfügung gestellt. Weitere Infos unter: 01 63/3 80 81 87 oder www.KathrinBusse.de.

