

# KRÄUTERLEXIKON



## Salbei

Salbei ist mit etwa 900 Arten weltweit die größte Gattung unter den Lippenblütlern, zu denen auch Rosmarin, Lavendel und Minze gehören. Durch ihre Blüteneinrichtung sind sie am besten an die Fremdbestäubung durch Bienen und Hummeln angepasst. Besonders viele Salbeiarten findet man in den Tropen und den Subtropen. Nur 36 Arten gehören der mitteleuropäischen Flora an. Neben den Wildformen gibt es unzählige Kultivare, die sich in Blüten- und Blattfarbe, in Wuchs und sogar im Aroma unterscheiden. Allen Salbei-Arten ist ein hoher Gehalt an ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen gemeinsam.

## Peruanischer Salbei

Seine weißfilzigen Blätter stehen in schönem Kontrast zu den tiefvioletten fast schwarzen Blüten. Beim berühren der Stängel stellt man fest, dass diese recht klebrig sind. Die Blätter duften nach Menthol.

## Ananas-Salbe

Der Ananassalbei ist sehr raschwüchsig und produziert deshalb große Mengen der nach Ananas riechenden Blätter.

## Muskateller-Salbei

Der Muskateller-Salbei ist eine attraktive, imposante Gartenpflanze. Der Duft der getrockneten Blüten und Blätter ist zitronen bis grapefruit-artig.

## Lebensformen

Der Peruanische und der Ananas-Salbei sind mehrjährige Pflanzen, die auch in Kübeln angepflanzt werden können. Der Muskateller-Salbei ist eine zweijährige Pflanze, die meist erst im zweiten Jahr nach der Aussaat zu blühen beginnt.

## Standort

Salbei gedeiht am besten an sonnigen Standorten auf leichten, nicht zu nassen Böden.

## Blütezeit

Der Muskateller-Salbei steht in einem Jahr durchschnittlich 6-7 Wochen in Blüte.

Peruanischer Salbei blüht im Jahr durchschnittlich 4-10 Wochen.

Ananas-Salbei blüht länger als der Peruanische und der Muskateller-Salbei, nämlich 10-12 Wochen im Jahr.

## Anwendungen in der Küche

Die Blätter des Ananassalbeis eignen sich zur Dekoration oder zum Würzen süßer Speisen und zur Herstellung eines Teeaufgusses. Die Blätter des Muskateller-Salbeis passen zu Suppen, Fleisch- und Fischgerichten, werden aber nur kurz mitgekocht.

### **Heilwirkung**

Salbei-Kraut regt die Gallentätigkeit an und macht fette Speisen bekömmlicher. Es wirkt antiseptisch, desinfizierend und fördert die Wundheilung. Der Tee ist eine wirksame Gurgellösung bei Halsschmerzen und regt den Milchfluss bei stillenden Müttern an. Allerdings kann Salbei in großen Mengen giftig wirken, mehr als 2-3 Tassen sollte man täglich nicht trinken.

### **Kosmetik**

Salbeiblätter als Wasch- oder Badezusatz wirken entzündungshemmend und helfen bei unreiner Haut. Der Muskateller-Salbei duftet intensiv nach Moschus. Er ist Bestandteil vieler Parfums und Kosmetika für den Mann, da der Duft auf Frauen anziehend wirken soll.

### **Im Haushalt und Garten**

Blühender Salbei lockt zahlreich Bienen und Schmetterlinge an.

### **Aussaathinweise**

Peruanischer Salbei und Ananas-Salbei sind nur als stecklingsvermehrte Pflanzen erhältlich. Die Samen des Muskateller-Salbeis keimen innerhalb von 1-2 Wochen unter Bedingungen im Freiland (15-20°C) oder in Saatschalen bei Temperaturen um 20 °C.