

Ressort: Gesundheit

## Salbei - Heilkraut und schmackhaftes Küchengewürz

### Salvia officinalis

Norderstedt, 12.11.2016, 10:48 Uhr

**GDN** - Salbei gehört zu den artenreichsten Pflanzengattungen. Einige Salbeiarten, allem voran der Echte Salbei (*Salvia officinalis*), findet in der Pflanzenapotheke und in der Küche Verwendung. Schon im Mittelalter war er ein fester Bestandteil in Kloster- und Bauerngärten.

Salbei ist sowohl in der Volksheilkunde als auch in der Küche vielseitig einsetzbar. Sogar die Schulmedizin hat Zugang zu ihm gefunden. Sein wohltuendes und würziges Aroma erhält er durch seine ätherischen Öle, in denen sich unter anderem Thujon und Kampfer befinden. Außerdem verfügt das Kraut über Rosmarinsäure, die ihm desinfizierende sowie entzündungshemmende Eigenschaften verleiht. Zum Beispiel werden rohe Salbeiblätter gekaut, um die Zähne zu reinigen und das Zahnfleisch zu stärken. Jeder, der einen Echten Salbeistrauch im Garten sein Eigen nennt, kann es ausprobieren. Zusätzlich wird er einen frischen Atem bekommen. Nicht umsonst enthalten viele Mundwässer ätherisches Salbeiöl oder einen Extrakt aus *Salvia officinalis*.

In der Küche gibt der Echte Salbei Schweinefleisch- und Lammfleischgerichten, Suppen, Marinaden sowie Fisch und Gemüse einen aromatisch würzigen, angenehmen Geschmack. Außerdem fördert er die Verdauung. Zum Würzen werden hauptsächlich die Blätter verwendet. Die Blüten dienen als Dekoration. Sie sind jedoch ebenso genießbar und können in Honig ausgezogen werden.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-80788/salbei-heilkraut-und-schmackhaftes-kuechengewuerz.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sylvia Haendschke

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Sylvia Haendschke

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)