



Der Wunsch des Weisen ist es, den Menschen unsterblich zu machen

Salbei ist ein sehr bekanntes Gartenkraut, das auch viele gesundheitliche und heilende Aussagen enthält. In der Antike wurde angenommen, dass es Kräfte der Unsterblichkeit oder zumindest der Langlebigkeit besitzt. Der wissenschaftliche Name, *Salvia* bedeutet Gesundheit, und das Wort Salbei ist zum Synonym für Weisheit geworden, obwohl sein Ursprung eher im Lateinischen liegt *Salvare*, was bedeutet zu heilen oder sicher oder gesund zu sein. Salbei ist eine winterharte Staude mit holzigen, quadratischen Stielen, die mit Daunen bedeckt sind. Es gibt viele Arten von Salbei, und die Pflanzen wachsen von 1 bis 3 Fuß in der Höhe. Die langen ovalen Blätter sind gegenüber, …



Salbei

Salbei ist ein sehr bekanntes Gartenkraut, das auch viele gesundheitliche und heilende Aussagen enthält. In der Antike wurde angenommen, dass es Kräfte der Unsterblichkeit oder zumindest der Langlebigkeit besitzt. Der wissenschaftliche

Name, *Salvia* bedeutet Gesundheit, und das Wort Salbei ist zum Synonym für Weisheit geworden, obwohl sein Ursprung eher im Lateinischen liegt *Salvare*, was bedeutet zu heilen oder sicher oder gesund zu sein.

Salbei ist eine winterharte Staude mit holzigen, quadratischen Stielen, die mit Daunen bedeckt sind. Es gibt viele Arten von Salbei, und die Pflanzen wachsen von 1 bis 3 Fuß in der Höhe. Die langen ovalen Blätter sind gegenüber, etwa 2 bis 4 cm lang. Sie sehen kieselig und verzogen aus und sind graugrün. Die Blätter sind weich behaart oder samtig und die Ränder sind rund gezähnt. Sie haben ihren höchsten Geschmack, kurz bevor die Pflanze zu blühen beginnt. Die Blüten sind röhrenförmig und rosa, lila, blau oder weiß. Sie sind etwas mehr als einen halben Zoll lang und wachsen in Wirbeln von vier bis acht pro Stiel.

Obwohl Salbei heutzutage eher für seine kulinarische Verwendung bekannt ist, ist er auch als pflanzliches Arzneimittel bekannt. Salbeiöl hat antiseptische, adstringierende und reizende Eigenschaften und gilt als anhidrotisch oder in der Lage, Körpersekrete wie Schweiß auszutrocknen. Salbei, der als Mundwasser oder Gurgeln verwendet wird, ist nützlich bei der Behandlung von Halsschmerzen und Mundreizungen. Salbei Tee nach einer Mahlzeit fördert die Verdauung. Es ist bekannt, dass es bei der Verdauung von reichhaltigen oder fetthaltigen Lebensmitteln wie Schweinefleisch und sogar Süßigkeiten hilft. Salbei hat zwar viele wunderbare und gesunde Eigenschaften, sollte aber nicht über einen längeren Zeitraum in großen Mengen eingenommen werden.

Salbei Geschmack ist von Kampfer und Balsam und angenehm bitter. Es ist ein guter Partner für stark aromatisierte Lebensmittel. Junge Blätter können in Salaten verstreut oder in Omeletts, Krapfen, Suppen, Hefebrot, Würstchen, Fleischpasteten und Füllung gekocht verwendet werden. Sie sind wunderbar mit Fleisch wie Leber, Kalbfleisch, Schweinefleisch, Fisch, Lamm und Geflügel gekocht. Artischocken, Tomaten, Spargel, Karotten, Kürbis, Mais, Kartoffeln, Auberginen, grüne

Bohnen, Zwiebeln, Rosenkohl, Orangen, Zitronen, Knoblauch, Käse und Linsen profitieren vom Geschmack von Salbei. Ganze Blätter können in einen Teig getaucht und gebraten werden.

Ich benutze regelmäßig Salbei, wenn ich Schweinekoteletts mache. Wenn es frisch ist, die Blätter hacken und beim Kochen über das Schweinefleisch streuen. Nach dem Trocknen die Blätter zwischen den Fingern reiben, um die Öle freizusetzen und über das Fleisch zu streuen. Frische Blätter können sehr groß werden und beim Kochen um kleine Hühner aus Cornwall gewickelt werden. Die Blätter sind wunderbar in einem gerollten Schweinebraten. Meine Schwester machte einmal eine köstliche Mahlzeit mit ganzen Salbeiblättern, die zu Kalbsschnitzeln gerollt waren. Das Kalbfleisch wird dünn geschlagen und in Mehl ausgebagert, dann eine Scheibe Schinken und eine Scheibe Mozzarella darauf gelegt, dann ein Salbeiblatt darüber und die Schnitzel werden gerollt, mit Zahnstochern aufgespießt und 5 Minuten in Butter gebraten. Weißwein wird hinzugefügt, etwas Salz und Pfeffer, und die Brötchen werden weitere 5 Minuten oder länger gekocht, bis das Fleisch durchgekocht ist.

Die vier häufigsten Salbeisorten, die in Baumschulen leicht zu finden sind, sind die folgenden. Gemeiner Salbei, *Salvia officinalis*, ist die am häufigsten vorkommende mit festen blass aschgrünen Blättern. Bunter Salbei, *Salvia o. Icterina* hat grüne Blätter mit einem gelben bis weißen Rand. Lila Salbei, *Salvia o. Purpurea* hat tiefviolett geäderte und gefärbte Blätter, und einige Sorten von lila Salbei haben an der Unterseite des Blattes eine blassere rosa Farbe. Dreifarbiger Salbei, *Salvia o. Trikolore* hat bunte Blätter in Creme, Lila und Grün. Jedes davon eignet sich gut zum Kochen und ist nur eine Frage des Geschmacks und der Ästhetik.

Salbei ist leicht zu züchten, braucht volle Sonne und gut durchlässigen Boden. In den meisten Klimazonen tritt es Jahr für Jahr auf, obwohl die Pflanze nach 4 oder mehr Jahren möglicherweise zu holzig wird und ersetzt werden muss. Die Pflanze selbst ist sehr dekorativ und eine großartige Ergänzung

für jeden Garten, nur wegen seines Aussehens. Die Blüten von Salbei sind ein auffallend schönes Blau. Auch wenn es als Zierpflanze angebaut wird, ist es praktisch für die Verwendung in der Küche. Versuchen Sie, Salbei anzubauen, um zu sehen, wie lohnend es sein kann.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, meinen Artikel zu lesen. Ich hoffe, es war informativ und hat Ihnen auf Ihrer eigenen kulinarischen Reise geholfen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki