

Echter Salbei

Salvia officinalis

Echter Salbei (*Salvia officinalis*) ist eine vielseitige Heilpflanze, die vor allem durch ihre entzündungshemmenden, antibakteriellen und schweißhemmenden Eigenschaften wirkt. Er wird primär bei Halsentzündungen, Zahnfleischproblemen, Verdauungsbeschwerden und übermäßigem Schwitzen (z. B. in den Wechseljahren) eingesetzt. Der Tee kann innerlich getrunken oder zum Gurgeln verwendet werden.

Hauptwirkungen und Anwendungen:

- **Hals- und Rachenraum:** Salbeitee ist ein klassisches Hausmittel gegen Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit. Er wirkt keimtötend und zusammenziehend (astringierend) auf die Schleimhäute.
- **Mundhygiene:** Aufgrund der antibakteriellen Wirkung hilft Salbei bei Zahnfleiscentzündungen und Mundgeruch.
- **Schweißhemmend:** Salbei reduziert die Schweißproduktion, besonders hilfreich bei nächtlichen Schweißausbrüchen oder in den Wechseljahren.
- **Verdauung:** Er fördert die Verdauung, lindert Magenkrämpfe und unterstützt die Fettverdauung.

Anwendungshinweise:

- **Tee:** Ein bis zwei Teelöffel getrocknete Blätter (oder 5 frische) mit 250 ml heißem Wasser übergießen und ca. 5–10 Minuten ziehen lassen.
- **Gurgeln:** Für den Hals empfiehlt sich ein starker Aufguss zum Gurgeln.
- **Dauer:** Salbeitee sollte nicht über einen sehr langen Zeitraum (maximal 2-3 Wochen) in großen Mengen getrunken werden.

Hauptverwendungen in der Küche:

- **Fettige Gerichte & Fleisch:** Salbei macht Speisen bekömmlicher, weshalb er ideal zu Kalbfleisch, Schwein, Lamm, Geflügel und Wild passt.
- **Pasta & Gnocchi:** Ein absoluter Klassiker ist die Kombination aus Salbei und geschmolzener Butter, oft verfeinert mit Parmesan.
- **Vegetarische Speisen:** Fein geschnitten in Tomatensalat, zu Gemüse- und Pilzgerichten, in Risotto oder Polenta.

Je Pflanze (zweijährig) 7,50 €