Salbei

salvia officinalis

Gewürzsalbei, Edelsalbei, Gartensalbei, sage (eng., franz.), salvia (ital., span.), adaçayi (türk.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Die Salbeipflanze aus der Familie der Lippenblütler (lamiaceae) ist ein immergrüner Halbstrauch, der eine Pflanzengröße bis zu 70 cm erreichen kann. Die Pflanze besitzt fast stielrunde Stängel, mit gegenständig gestielten Blättern. Die Blätter sind von schmal-elliptischer Form, grau-grüner Farbe, an der Unterseite feinrunzlig.Die zarten Blätter des Echten Salbei kann man während des ganzen Sommers ernten. Die beste Erntezeit ist allerdings Mai/Juni, kurz vor dem Erscheinen der violett-bläulichen oder weißlichen Blüten, denn dann enthalten die Blätter die meiste Würzkraft.



salvia officinalis

Herkunft

Die Gattung Salvia ist fast weltweit verbreitet von tropischen bis in gemäßigte Gebiete. Von Zentral- bis Südamerika kommen etwa 500 Arten vor, vom Mittelmeerraum bis Zentralasien gibt es etwa 250 Arten und in Ostasien sind etwa 90 Arten beheimatet.

Aroma

Salbei kann mild, moschusartig und balsamartig oder stark kampferähnlich sein und herbeNoten mit angenehmer Würze haben. Generell sind Sorten mit mehrfarbigen Blättern milder als derEchte Salbei. Getrockneter Salbei ist kräftiger als frischer und kann bitter und seifig schmecken.
Die grünlich-silbergrauen filzigen Blätter enthalten ein ätherisches Öl, das dem Salbei den Duft und ein leicht bitteres Aroma verleiht.



Salbeiblüten

Verwendung

Salbei wird vielseitig genutzt, einerseits als Küchengewürz und andererseits in der Heilkunde. Die Blätter und Blüten werden roh oder gegart gegessen. Die sehr aromatischen Blätter werden zum Würzen von gekochten Speisen verwendet. Die Blätter wirken verdauungsfördernd und werden daher bei schweren, fettigen Speisen verwendet. Die Salbeiblätter verleihen herzhaften Gerichten einen wurstähnlichen Geschmack. Die jungen, frischen Laubblätter und Blüten können roh, überbrüht oder eingelegt gegessen werden. Über Salate gestreut ergänzen sie diese mit Farbe und Duft. Auch alkoholische Zubereitungsformen sind schon seit dem Mittelalter bekannt.
Aus den frischen oder getrockneten Blättern brüht man Kräutertee auf. Aus den oberirdischen Pflanzenteilen wird ein ätherisches Öl, das Salbeiöl, gewonnen. Das Salbeiöl wird beispielsweise

© 2026 coquina.de

verwendet, um Eiscreme, Süßigkeiten und Gebäck zu aromatisieren. Das ätherische Salbeiöl wird auch in der Parfümherstellung verwendet, und in Haarwaschmitteln soll es besonders gut für dunkles Haar sein. Pflanzenteile des Echten Salbeis werden als »Kompostaktivator«, meist gemeinsam mit Pflanzenteilen anderer Pflanzenarten, verwendet, damit die bakterielle Aktivität erhöht wird, um den Kompostiervorgang zu beschleunigen.
Das traditionelle Würzmittel bereichert viele Fleisch- und Fischgerichte der italienischen Küche. Beim Kochen entwickelt Salbei, sparsam verwendet, seinen vollen Geschmack. Auch getrockneter Salbei, dessen Blätter sich leicht zerreiben lassen, behält seine Würzkraft. Eine pikante Beilage zu Fleischgerichten sind frische Salbeiblätter, durch den Ausbackteig gezogen und in Fett schwimmend gebacken. Vielleicht wird Salbei deshalb so häufig als Gewürz verwendet, weil der Aberglaube besagt, sein Genuß mache den Menschen unsterblich.

Einkauf / Aufbewahrung

Frische Salbeiblätter soll man am besten gleich nach dem Pflücken verwenden. Nach dem Kauf kann man sie, in Küchenpapier eingeschlagen, nur wenige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Getrockneter Salbei hält sich vor Licht geschützt und luftdicht verschlossen bis zu 6 Monate.

Ersatz

Als Alternative zu Salbei können Sie andere Kräuter verwenden, z.B.:

- Thymian
- Majoran
- Oregano
- Bohnenkraut

Gesundheit

Zubreitungen aus den frischen oder getrockneten Blättern des Salbeis (Salvia officinalis, Salvia fructicosa) haben entzündungshemmende, antimikrobielle und schweisshemmende Eigenschaften. Sie werden zur Behandlung von Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Halsschmerzen, bei übermässigem Schwitzen und bei Schweissausbrüchen und Wallungen während der Wechseljahre eingesetzt. Relevante Inhaltsstoffe sind die Terpenoide, Labiatengerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Überempfindlichkeitsreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden. Das im ätherischen Öl enthaltene Thujon ist in hoher Dosierung toxisch und kann unter anderem Krämpfe und einen schnellen Herzschlag verursachen.Die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit wird nicht empfohlen.

Geschichte

Salvia officinalis, auch bekannt als Salbei, hat eine lange Geschichte sowohl in der Küche als auch in der Medizin. Der Name Salvia kommt vom lateinischen Wort »salvare«, was »heilen« bedeutet, und »salvere«, was »gesund sein« bedeutet. Die Artbezeichnung officinalis bezieht sich auf ihre Verwendung in der Medizin der Vergangenheit; sie leitet sich vom lateinischen Wort »opificina« ab, was »Kräuterladen« oder »Apotheke« bedeutet.
Salvia officinalis wurde von Carl Linnaeus im Jahr 1753 beschrieben. Sie wurde seit Jahrhunderten in der Alten Welt wegen ihrer Nahrungs- und Heilungseigenschaften angebaut und wurde oft in alten Kräuterbüchern wegen der vielen wunderbaren Eigenschaften, die ihr zugeschrieben wurden, beschrieben. Die binäre Bezeichnung, officinalis, bezieht sich auf die medizinische Verwendung der Pflanze - die Officina war der traditionelle Lagerraum eines Klosters, in dem Kräuter und Medikamente gelagert wurden.
Schon vor 2000 Jahren empfahl der griechische Arzt Dioskorides Salbei zum Blutstillen, gegen Fieber und Nierensteine. Heute wird Salbei eher als Küchenkraut geschätzt. In der Antike wurde Salvia officinalis zur Abwehr von Übel, bei Schlangenbissen, zur Steigerung der Fruchtbarkeit von Frauen und mehr verwendet. Die Römer bezeichneten Salbei als die »heilige Kräuter« und verwendeten sie in ihren religiösen Ritualen. In der mittelalterlichen Europa wurde angenommen, dass Salbei das Gedächtnis stärkt und Weisheit fördert.

Mythologie

Salbei spielt eine bedeutende Rolle in verschiedenen Kulturen und Mythologien. In der antiken griechischen Mythologie wurde Salvia officinalis göttliche Eigenschaften zugeschrieben und mit Unsterblichkeit in Verbindung gebracht. Die Römer assoziierten Salbei mit Jupiter und glaubten, dass es das Gedächtnis fördert und die Sinne schärft.

Auch in der Kultur der Ureinwohner Amerikas hatte Salvia officinalis eine besondere Bedeutung. Es wurde für medizinische Zwecke und spirituelle Rituale verwendet.

In der viktorianischen Ära der Floriographie symbolisierte Salvia ein dankbares Herz.So hat Salvia officinalis im Laufe der Geschichte in verschiedenen Kulturen und Mythologien eine wichtige Rolle gespielt. Es repräsentiert Weisheit, Heilung und Schutz.

© 2026 coquina.de