

Kräuterwissen Februar 2020

EGK Newsletter

Purpursalbei

Purpursalbei = *Salvia off. purpuracens* // Lippenblütler = Lamiaceae

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

«Cur moritur homo cui Salvia crescit in horto?» – Warum soll ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei gedeiht? Dem Salbei wurden so starke magische Kräfte zugeschrieben, dass die Menschen lange glaubten, er könne Tote wieder zum Leben erwecken. Dieses Sprichwort zeugt von einer jahrhundertelangen Tradition und Wertschätzung, die man dieser Pflanzengattung in den verschiedensten Kulturen seit jeher entgegenbringt.

Eine Legende besagt, dass zur Zeit des Herodes wilde Soldatenhorden ganz Bethlehem nach neugeborenen Knaben durchsuchten, da sie den Befehl erhalten hatten, diese zu töten. Gefunden wurde der wichtigste dieser Jungen aber nicht: Maria soll sich mit dem kleinen Jesus unter einem Salbeistrauch versteckt gehalten haben. Als die Soldaten weitergezogen waren, kam Maria mit dem kleinen Jesus aus ihrem Versteck hervor und soll gesagt haben: «Salbei, du heilige Salbei, ich danke dir und segne dich für deine Geste.»

Wie bei vielen, bei uns kultivierten Gartenpflanzen waren es auch beim Salbei die Briten, die durch ihre weltweiten Handelsbeziehungen verschiedene Salbeiarten in Europa einführten.



Botanik und Kultur

Der lateinische Name Salvia leitet sich von salvare = heilen ab. Weltweit kennen wir gegen 800 Salvia-Arten. Salbei umfasst damit eine der grössten Pflanzengruppen. Der Salbei ist eine wärmeliebende Pflanze mediterraner Herkunft, welche aber auch mit unseren klimatischen Bedingungen gut zurechtkommt. Die Salbeigewächse sind ein- oder auch mehrjährige, meist aromatische und duftende Pflanzen.

Der Purpursalbei, auch rotblättriger Salbei genannt, hat eine etwas weniger lange Tradition als der echte Salbei. Trotzdem findet man den Purpursalbei in beinahe jedem Bauerngarten. Der rotblättrige Salbei ist ein verholzender Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütengewächse. Die Blüten sind sehr ansehnlich und sind in dichten Scheintrauben oder Scheinähren angeordnet. Deshalb kann bei fast allen Salbeiarten der aufstrebende und sehr dekorative Blütenstand als Charaktermerkmal angesehen werden. Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis in den Herbst hinein. Der Salbei gedeiht am besten in einem eher mageren und durchlässigen Boden, welcher genügend besonnt sein muss. Ein regelmässiger Rückschnitt fördert ein gesundes und kräftiges Wachstum. Salbei mit seiner schier unermesslichen Vielfalt ist auch eine sehr wertvolle Bienen- und Nektarpflanze. Der Purpursalbei eignet sich übrigens auch zur Kultur in einem Topf auf dem Balkon. Vermehrt wird er durch Kopfstecklinge, die man in eine mageren Erde / Aussaaterde steckt und feucht und geschützt hält, bis sich die ersten zarten Wurzeln zeigen.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Der rotblättrige Salbei ist ein echter Heilkünstler. Obwohl er nicht – wie sein Artgenosse, der echte Salbei – zum engsten Kreis der anerkannten Heilpflanzen zählt, kann er dennoch auch bei mancherlei Gebrechen Abhilfe bringen.

Vom Salbei ist hinlänglich bekannt, dass er entzündungshemmend wirkt. Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes kann Salbei durch ein langsames Zerkauen des Krautes eine sanfte Linderung verschaffen und Abschwellung der Entzündung bewirken. Salbei-Tee kann ebenfalls zum Gurgeln benutzt oder auch getrunken werden.



Verwendung in der Küche

Salbei findet eine vielfältige Verwendung in der Küche. Salbei riecht aromatisch und schmeckt würzig. Das Gewürz wird für Fleischgerichte (z.B. Saltimbocca), Geflügel, aber auch zu Teigwaren und Reis verwendet. Gurken, Fisch, Kräuterquark und Borlotti-Bohnen eignen sich ebenfalls vorzüglich für die Verwendung von Salbei. In der italienischen Küche darf Salbei auf keinen Fall fehlen. Es spielt hier eigentlich keine grosse Rolle, ob man den echten Salbei, oder den schön leuchtenden Purpursalbei verwendet. Salbei gehört zu den Kräutern, die auch sehr gut getrocknet werden können. Als Streu- oder Dekorkräuter, gebunden in einen bunten Blumenstraus usw. sind einige Möglichkeiten, die Schönheiten des Purpursalbeis voll zum Ausdruck zu bringen.



Rezept

Dinkelnudeln mit Purpursalbei-Nuss-Sauce Rezept für 2 Personen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Salbei
- 50 g Baumnüsse
- Wenig Salz
- 25 g Parmesan
- 200 g Dinkelnudeln

Knoblauch schälen und pressen.

Salbeiblätter mit der Schere in feine Streifen schneiden.

Baumnüsse fein hacken.

Knoblauch, Salbei und Baumnüsse im Olivenöl dünsten. Mit wenig Salz würzen.

Zu Dinkelnudeln servieren. Parmesan dazu reichen.