

# Wiesen-Salbei

Salvia pratensis (Lippenblütler)

## Biologie

Der Wiesen-Salbei blüht violett, mit den für die Familie so typischen Lippenblüttern, die zu Quirlen in einem lockeren Blütenstand zusammengefasst sind. Die Laubblätter sind ungeteilt, lang gestielt, mit gekerbtem Blattrand, durchzogen von einem markanten Adernnetz. Die gesamte Pflanze ist schwach drüsig behaart (klebrig).



**Lebensraum** des Wiesen-Salbeis sind Trockenrasen und Wegränder. Seine Blütezeit reicht von Mai bis in den Juni/Juli (September). Das Vorkommen des Wiesen-Salbeis erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Bergstufe (1.000 – 1.600 m).



## Verwendung & Ethnobotanik

Zu den Inhaltsstoffen des Wiesen-Salbeis zählen ätherische Öle, Flavonoide, Saponine, Bitter- und Gerbstoffe. Die Pflanze hat einen feinen, leicht herben und fruchtig-frischen Geschmack. Die violetten Blüten duften aromatisch und schmecken zart und süßlich. Verwendung in der Küche finden die jungen Blätter im Frühjahr für Salate, Suppen und gedünstet als spinatähnliches Gemüse. Die Blüten können von Mai bis Mitte Juli als essbare Dekoration zu vielen verschiedenen Speisen verwendet werden und eignen sich auch gut zum Färben und Aromatisieren von Essigen, Ölen und Sirupen.

Rezeptbeispiel: Salbeiblätter in Backteig waren besonders im alemannischen Raum als "Salverküchlein" eine köstliche und traditionelle Kultpspeise.

**Volksmedizin** wird der Tee aus den Blättern innerlich gegen Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungsapparates und äußerlich bei Zahnfleisch- und Hauterkrankungen verwendet.

[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)