



Der Wiesensalbei (*Salvia pratensis*)



FOTOS: FRIEDERIKE RICKENBACH

Beim Salbei steckt die Bestäuberin ihren Rüssel in die Blüte, um Nektar zu sammeln. Dabei löst sie einen Hebelmechanismus aus, der den Blütenstaub am Körper abstreift. Der Pollen wird dann zu anderen Blüten weitergetragen.

Auffallend blau leuchtete der Wiesensalbei mit seinen hohen Blütenstängeln inmitten meiner ungenutzten Naturwiese, die nur viermal im Jahr gemäht wird. Da wir das Schnittgras liegenlassen, das von Würmern in den Boden gezogen wird, die Samen aber liegen bleiben, kommt es so zur Aussaat und zu Ansammlungen verschiedener Wildblütenpflanzen.

FRIEDERIKE RICKENBACH, ZÜRICH, (rike.rickenbach@tabularium.ch)

Es freute mich ganz besonders, dass rund um meinen neu gewählten Bienenstand so viele Wiesensalbeipflanzen gediehen und den Bienen zunutze sein konnten. So fiel es mir beim Fotografieren auch nicht schwer, auf Bienen an den wunderschönen Lippenblüten zu warten. Sie kamen immer wieder und lösten beim Nektarfassen einen besonderen Bestäubungsmechanismus aus. Betritt eine Biene die Blütenunterlippe, klappen, durch das Bienengewicht ausgelöst, zwei Blütenstaubgefässe auf den Bienenrücken

nieder. Durch diesen gattungstypischen Staubblatt-Hebelmechanismus vollzieht sich die Bestäubung. Es faszinierte mich immer wieder aufs Neue, dieses Schauspiel zu betrachten!

Obwohl zeitgleich die Akazien-tracht (Robinien) die Bienen beschäftigte, ist doch immer wieder zu beobachten, dass auch noch andere Blüten von Bienen aufgesucht werden.

Die Gattung *Salvia* gehört zu den Lippenblütlern (Lamiaceae) und zählt weltweit gegen 900 Arten, deren Mehrheit in Zentral- und Südamerika

vorkommt. Bekannte Salbeiarten, die bei uns vorkommen, sind z.B. der Wiesensalbei (*Salvia pratensis*), der Echte Salbei (*Salvia officinalis*), der Klebrige Salbei (*Salvia glutinosa*) und der Muskateller-Salbei (*Salvia sclarea*).

Der Wiesensalbei, eine ausdauernde Halbrosettenpflanze, er gedeiht in den Höhenstufen kollin-montan (-subalpin) auf Trockenwiesen und sonnigen Rainen und ist ursprünglich mediterran. Er erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 60 cm. Er bevorzugt nährstoffreichen und kalkhaltigen Boden an sonnigen Standorten, gedeiht aber auch im Tessin im sauren Boden. Die aufrechten Stängel sind vierkantig. Die Art ist in vielen Teilen Europas bis gegen 1600 m ü. M. verbreitet. Die Blüten sind blau-violett.

Der Echte Salbei hingegen wächst als Halbstrauch mit einer Höhe von bis zu 80 cm. Alle Pflanzenteile riechen stark aromatisch. Die Stängel sind in Bodennähe verholzt, schwach



vierkantig bis rundlich und stark verzweigt. Die Blüten sind violett. Die Art hat eine mediterrane Herkunft und ist bei uns nur bedingt winterhart. Sie ist darum in Mitteleuropa meist als Gartenpflanze und nur selten verwildert anzutreffen.

Magazinbeuten umgeben von blühendem Wiesensalbei (oben) und Biene beim Blütenbesuch (unten).

Heilpflanze

Der Salbei ist eine Heilpflanze, die wir auch in unseren Gärten im Kräuterteil hegen können. Der Volksname leitet sich aus dem lateinischen (*salvus* = gesund) ab. Von der Wirkung her gesehen ist der Gartensalbei (*Salvia officinalis*) wirksamer als der Wiesensalbei (*S. pratensis*), aber man kann auch den Wiesensalbei ohne Bedenken in Speise und Trank verwenden.

Sehr vielseitig und hilfreich ist seine heilbringende Anwendung: Der Salbei wirkt vorwiegend antibakteriell und adstringierend. Bei Erkältung, Halsentzündung, Husten, Fieber, Verdauungsschwäche, Blähungen, Durchfall, Zahnfleischentzündungen und weiteren Anwendungsgebieten findet er seinen Einsatz. Es sind die Tannine, Gerbsäuren, Bitterstoffe, Flavonoide,

ätherischen Öle, Kampfer, östrogenartige und andere Substanzen, die als Inhaltsstoffe im Heilungsprozess Wirkung erzielen.

Salbei in der Küche

Aber auch in der Küche sind Salbeiblätter sehr beliebt. Mit Butter leicht geröstet auf gebratene Leber gelegt, sind sie eine Delikatesse sondergleichen. Ebenso ist eine Schinkensauce an Rahm mit gerösteten Salbeiblättern zu Spaghetti eine köstliche Alltagspeise. Als Tee muss man ihn drei Minuten köcheln lassen, nicht überbrühen, da sonst die ätherischen Öle Magenbrennen verursachen. Um sich vor Erkältung zu schützen, legt man ein Salbeiblatt in die Bäckentasche, bis es sich verkrümelt hat. So wartet der Salbei mit unzähligen Rezepten auf seine Wiederentdeckung! ◻

Pasta an Rahm-Schinkensauce mit gerösteten Salbeiblättern

Gekochten Schinken in Streifen schneiden und in Butter ganz leicht anbraten. Salbeiblätter, etwas klein geschnitten, in wenig Butter ebenfalls anbraten. Eine Büchse geschälte Tomaten in die Pfanne geben, mit Pfeffer, Gewürzsalz und nach Bedarf mit Kräutern würzen, einkochen. ¼ l Rahm (Kaffeerahm) dazugeben und weiter einkochen. Am Schluss mit einer Gabel vorsichtig unter die Nudeln (Tortellini, Ravioli) mischen.