



Der Wiesensalbei ist ein mehrjähriger Lippenblütler. Er blüht von Mai bis August. Seine wunderschönen violetten Blüten verschönern jede sonnige Böschung. Am liebsten gedeiht er in Magerwiesen. In der sogenannten «wilden Weiberküche» findet er an vielen Orten eine sinnvolle Verwendung.

## Heilwirkung

Als Tee wirkt der Wiesensalbei krampflösend und verdauungsfördernd. Ausserdem hilft er bei Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden – er ist zudem schweisstreibend. Bei Halsweh kann man zur Linderung ein frisches Blatt pflücken und zerkauen. Grundsätzlich sind die Wirkstoffe gleich wie beim Gartensalbei, nur etwas schwächer.

## Wildkräuterküche

Der Wiesensalbei ist mit seinem Aroma und seinen violetten Blüten eine echte Bereicherung in der Küche. Wir können die Blätter frisch im Salat oder in der Suppe als Würze verwenden. In Essig oder Öl eingelegt, als Sirup zubereitet oder in einer Wildkräuter-Rösti verarbeitet, kaum etwas, das sich mit Wiesensalbei nicht machen liesse. Wildkräuterpaste, Blumencreme oder ein Kräutersalz sind weitere leckere und zum Teil aussergewöhnliche Alternativen (siehe Kasten). Je nach Rezept verwendet man die Blüten, die Blätter oder sogar den süsslichen Stängel des Wiesensalbeis.

Wichtig ist nur: Beim Sammeln des Wiesensalbeis ist darauf zu achten, dass die Witterung trocken und wenn möglich sonnig ist – dies wegen der im Wiesensalbei angereicherten ätherischen Öle.

## Haarpflege

Für ein Haarpflegeprodukt sind die Blätter des Wiesensalbeis bei trockener, sonniger Witterung zu sammeln und zu trocknen. Danach sind die Blätter während dreier Wochen in Weizenkeimöl anzusetzen, im Verhältnis von einem Drittel getrockneter Pflanze zu zwei Dritteln Öl. Dieses Wiesensalbeiöl kann als Frisiermittel benutzt werden. Es verleiht dem Haar einen seidigen Glanz.

## Brauchtum

Am Johannistag, 24. Juni, holt man sich frisch gepflückten Wiesensalbei ins Haus und vertreibt damit die Mäuse – wenn es denn welche hat.

## Wichtig

Wer selber keine Magerwiese oder eine Böschung mit Wiesensalbei besitzt, sollte unbedingt zuerst beim Landbesitzer anfragen, ob es erlaubt ist, einen Strauss Wiesensalbei zu pflücken. Magerwiesen sind ein wertvoller Bestandteil unserer Natur und fördern die Biodiversität. Sie sollten daher nicht willkürlich «abgeräumt» werden.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesselerhof.ch](http://www.fryberger-roesselerhof.ch)

## 5 Rezepte mit Wiesensalbei

### Wiesensalbei-Essig

5 Wiesensalbei (Stängel, Blätter und Blüten)  
5 Rotkleeblüten  
1 Wiesenlabkraut  
2,5 dl Weissweinessig  
Den Weissweinessig über die Kräuter giessen, drei Wochen ans Licht stellen und ziehen lassen. Passt sehr gut zu frischem Kopfsalat.

### Wildkräutersalz

100 g grobes Meersalz  
3 Wiesensalbei (Blätter und Stängel, keine Blüten)  
Eine Handvoll Gundelrebe, Girsch und Schnittlauch  
Alle Kräuter ohne Blüten zerkleinern und mit dem Salz gut vermischen. Die Blüten kommen ganz ins Salz. Die Mischung zirka drei Wochen reifen lassen. Das Wildkräutersalz passt zu Gemüse, Fleisch und Rösti.

### Wiesensalbei-Sirup

10 Wiesensalbei (Stängel, Blätter und Blüten)  
2 l Wasser  
40 g Zitronensäure  
2 kg Zucker  
Das Wasser und die Zitronensäure aufkochen, über den Wiesensalbei giessen und 48 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Dann den Sud absieben, mit 2 Kilogramm Zucker aufkochen

und noch heiss in saubere Flaschen füllen. Der Wiesensalbei kann noch beliebig mit anderen Kräutern kombiniert werden.

### Blumencreme

500 ml Natur Joghurt  
300 ml Magerquark  
120 ml Wiesensalbeisirup  
200 ml Vollrahm geschlagen  
Joghurt, Quark und Sirup gut miteinander vermischen. Den Rahm darunterziehen und die Creme kalt stellen. Vor dem Servieren Blüten des Wiesensalbeis darüberstreuen.

### Wildkräuter-Rösti

600 g Gschwellti  
5 g Rapsöl  
Wildkräutersalz  
Muskatnuss  
100 g Wiesensalbeiblätter (geschnitten)  
20 g Reibkäse  
Kartoffeln schälen und mit der Röstiraffel reiben. In der Bratpfanne das Öl erhitzen, die Kartoffeln dazugeben, mit dem Kräutersalz und Muskatnuss würzen und unter Rühren mit einer Holzgabel anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit die Wiesensalbeiblätter dazugeben, dann fertig braten, den Käse darüber streuen und zugedeckt eine Minute stehen lassen. Servieren und geniessen!