



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

### **Salbei -Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM\***

Salbei ist eine Pflanze, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt. Bei uns ist das Küchenkraut besonders durch typische Gerichte aus der italienischen Küche bekannt. Sein charakteristisches, aromatisches Aroma kommt z.B. bei Saltimbocca a la Romana (dünnen Kalbsschnitzeln mit Parmaschinken und frischen Salbeiblättern) oder Gnocchi in Salbeibutter voll zur Geltung. In Italien werden viele Fleischgerichte mit Salbei zubereitet. Er passt auch gut zu Huhn oder Leber. Aber auch Kartoffeln und Gemüse wie z.B. Kürbis harmonieren mit dem silbrig-grünen Blättern der Salbeipflanze. In der westlichen Kräuterheilkunde ist Salbei besonders für seine entzündungshemmende Wirkung im Hals- und Rachenraum bekannt sowie für seine schweißhemmende Wirkung.



Foto Klaus Rupp



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

### **Salbei – Wirkung aus Sicht der TCM\***

- Kühlt Wind-Hitze (Erkältung mit Halsentzündung, Mandelentzündung)
- Befreit (in hoher Dosierung) die Oberfläche von Wind-Hitze oder –Kälte (bei beginnender Erkältung)
- Wirkt adstringierend und haltend, unterstützt das Qi der Lunge (z.B. bei übermäßigem Schwitzen in den Wechseljahren oder bei Schilddrüsenüberfunktion)

Eure Sabine Kakizaki



\*Quelle: 180 westliche Kräuter in der chinesischen Medizin, H. Magel/W.Prinz/S.van Luijk