

Mehr als eine Zierde

SALBEI ist als Gewürz oder als Bienenweide im Garten beliebt. Aber „den Salbei“ gibt es nicht: Weltweit existieren schätzungsweise 800 bis 1000 Arten – und viele sind weitgehend unbekannt.

Salbei kann Halsschmerzen lindern oder schmeckt mit Kalbsschnitzel kombiniert köstlich als Saltimbocca. Kein Wunder, dass er vor allem als Heil- und Würzkräut bekannt ist. Dabei gibt es unter den Vertretern dieser Gattung ausdauernde Stauden ebenso wie Sommerblüher. Wer sich diese noch weitgehend ungenutzte Vielfalt in den Garten holt, wird mit überraschender Farbenpracht belohnt.

Volle Sonne und ein durchschnittlicher Gartenboden reichen in der Regel aus, damit der als Küchenkraut bekannte Salbei (*Salvia officinalis*) Jahr für Jahr wiederkommt. Gepflanzt wird er wegen der zumeist silbrigen Blätter, die sich den ganzen Sommer über frisch ernten lassen. Auch er kann durchaus als Zierpflanze durchgehen und öffnet im Juni und Juli zumeist bläuliche Blüten, die von Insekten angefliegen werden. Wer ihm genug Sonne bieten kann, sollte sich den Küchensalbei auf jeden Fall in den Garten oder auf den Balkon holen. Dieser aromatische Salbeivertreter ist aber nur

eine von rund 900 verschiedenen Arten der Gattung *Salvia*. Da diese in unterschiedlichen Klimazonen beheimatet sind, blühen sie zu unterschiedlichen Zeiten – und davon können Sie profitieren.

Den Wiesensalbei (*Salvia pratensis*) sieht man beim Spaziergehen häufiger als in Gärten. Oft gedeiht er an Wegrändern und nimmt dort mit trockenen, mageren Standorten vorlieb. Die heimische Wildstaude bietet neben ihren blauen Blüten, die sich zwischen Juni und August öffnen, noch weitere Vorteile: Sie muss selten bis gar nicht gegossen werden und ist – wie die meisten Salbeiarten – ein Insektenmagnet.

Das gilt auch für den Steppensalbei (*Salvia nemorosa*), der aus dem Sortiment der Staudengärtnereien nicht mehr wegzudenken ist. Sorten wie „Ostfriesland“ blühen zwischen Juni und September und gelten als gute Pflanzpartner zu Rosen. Aus ihren bläulichen Blüten ertönen sogar Geräusche: Wegen ihrer Funktion als Bienenweide wird die Blütezeit meist vom sonoren Summen diverser Bienenarten begleitet.

Eine der größten Pflanzengattungen weltweit: Ziersalbei gibt es in zahlreichen Sorten, Wuchshöhen und Duftnoten.
Foto: Junfangs/ Pixabay



Hot Lips: Der Strauchsalbei verdankt seinen Namen an Lippen erinnernden Blüten, die rot, weiß oder auch zweifarbig blühen.
Foto: Stefanie Syren

Ein ganz bestimmtes Insekt – genauer gesagt: die größte heimische Wildbienenart – fliegt förmlich auf Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*): Die Holzbiene wird zur Blütezeit von Juni bis August angezogen. Der kurzlebige und ebenfalls Trockenheit vertragende Salbei blüht im zweiten Jahr nach der Aussaat und samt sich selbst aus. Er erreicht durchaus eine Höhe von mehr als einem Meter – sofern er als Jungpflanze nicht von Schnecken verspeist wurde. Die Anziehungskraft auf die Weichtiere ist leider groß. Es lohnt sich, diese Art anfangs durch einen Schneckenkragen oder -zaun zu schützen.

AUFSTREBENDER STRAUCHSALBEI

Eine ähnlich lange Blütezeit bieten die hierzulande noch relativ neuen diversen Salbeiarten, die ursprünglich aus dem Süden der USA und aus Mexiko stammen und wegen ihrer buschigen Wuchsform vereinfacht auch Strauchsalbei genannt werden. Zu dieser Salbeigruppe gehört der Johannisbeersalbei (*Salvia microphylla*). Er erfreut sich wachsender Beliebtheit und bietet fruchtig duftende Blätter, die ebenso wie die Blüten essbar sind.

Ähnlich verhält es sich mit dem Pfirsichsalbei (*Salvia gregii*). Beide Arten können in milden Lagen mit ein wenig Laub oder

„Wegen ihrer Funktion als Bienenweide wird die Blütezeit meist vom sonoren Summen diverser Bienenarten begleitet.“

Reisig abgedeckt draußen im Beet überwintern. Aus Kreuzungen der in Weiß, unterschiedlichen Blau-, Rot-, Orange- und Rosatönen blühenden Arten sind diverse Sorten entstanden: „Blind Faith“ oder „Hot Lips“ werden vor allem wegen ihres Zierwerts in Kübel und Beete gepflanzt – und die Pracht scheint fast zu schade zum Verspeisen. Wer sichergehen will, hält sie als Kübelpflanze und wickelt sie im Winter ein. Auch eine dunkle Überwinterung ist möglich, sofern der Ort nicht zu warm ist. Eine frostfreie Garage wäre zum Beispiel geeignet.

Ein frostfreies Winterquartier benötigen auch die mit dem Südamerikasalbei (*Salvia guaranitica*) verwandten Sorten. Die aus dieser Art entstandenen Sorten haben größere Blätter und Blüten und vertragen keinerlei Frost. Sie können aber den Sommer über im Beet wachsen und bilden ähnlich wie Dahlien bis zum ersten Frost unermüdlich neue Blüten. Die bekannte Sorte „Amistad“ blüht bläulich und leuchtet mit einer Wuchshöhe von rund 120 Zentimetern schon von Weitem.

Beim Steppensalbei greift man direkt nach der ersten Blüte im Frühsommer zur Schere und schneidet radikal, knapp über dem Boden zurück. Diese Sorten treiben neu aus und blühen nach einigen Wochen im späten Sommer nach.

Bei den Arten des Strauchsalbeis brauchen Gartenfans weniger Geduld bis zur nächsten Blüte: Diese verzweigen sich und bilden fortlaufend neue Knospen, wenn Sie abgeblühte Triebe regelmäßig abschneiden. Von den nicht blühenden Trieben lassen sich den ganzen Sommer über Stecklinge gewinnen und in Töpfen ziehen.

Gerade wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihre Klimazone mild genug für den Strauchsalbei ist und Sie nicht jedes Jahr neue Pflanzen kaufen möchten, lohnt sich das: Die großen Mutterpflanzen bleiben draußen, während Sie die aus Stecklingen gewonnenen Jungpflanzen platzsparend und frostfrei überwintern.

Von der Wiese auf den Teller

Viele Wildkräuter sind auch für uns Menschen schmackhaft – man sollte sie aber genau kennen.

Kühe kauen auf Gras und Kräutern herum. Mit ihren spezialisierten Mägen holen sie die Nährstoffe heraus. Wir Menschen würden das nicht schaffen, uns würde von den Grashalmen schlecht werden. Aber draußen Grünzeug sammeln und essen: Das geht schon. Allerdings kommt es dabei immer auf die Pflanze an. In Gärten, Parks und auf den Wiesen wachsen so einige essbare Pflanzen. Sie landen aber nur selten bei uns auf dem Teller. Dabei handelt es sich meist um Kräuter, deren Blätter viel weniger Zellulose enthalten als Gras. Der Vorteil: Sie können dann auch wir Menschen verdauen.

RAN AN DIE BRENNESSE

Besonders viele Nährstoffe hat

die Brennnessel“, erklärt Martin Rötzel, der auf dem Gelände des ehemaligen Gaswerks Mariendorf im Süden Berlins seinen Wildkräutergarten „The Monk Garden“ betreibt. Entsprechend gut kennt er sich mit Wildkräutern aus.

Die meisten Menschen halten wegen ihrer brennenden Härchen Abstand von der Brennnessel. Dabei ist sie lecker und gesund. „In ihren Blättern stecken Eisen, Magnesium, Vitamine und erstaunlich viel Eiweiß“, sagt Rötzel. „Ihre Samen enthalten viel Fett.“ Das sind alles Stoffe, die wir brauchen.

Damit die Brennhaare ihren Schrecken verlieren, hilft man sich mit Tricks: Man rollt die Blätter mit einem Nudelholz platt oder taucht sie kurz in heißes Wasser.

WALDMEISTER FÜR RESTAURANTS

Im Garten des Experten wachsen lauter essbare Pflanzen. Mit seiner Ernte beliefert er Küchen von schicken Restaurants. Die bekommen Bärlauch, Salbei, Waldmeister, Senfpflanzen oder Muskatkräuter.

Daneben wächst aber auch Grünzeug, das in jedem Garten wächst, über das die meisten Leute aber einfach hinwegspazieren würden. „Die jungen Blätter des Löwenzahns schmecken gar nicht bitter“, sagt Rötzel. Und hält weitere Tipps bereit: Sauerampfer peppt mit seinem säuerlichen Geschmack anderes Gemüse auf. Giersch erinnert an eine Mischung aus Möhre und Petersilie. Spitzwegerich wächst auf fast jeder Wiese und

fällt durch seine langen Blätter mit den dicken Adern auf.

Der Experte gibt aber auch zu bedenken: Man sollte die essbaren Pflanzen genau kennen. „Etwa jede zehnte Pflanze ist giftig oder mindestens ungenießbar“, sagt Rötzel. Deshalb gilt: Nur pflücken, was Fachleute auch sicher bestimmen können! Außerdem sollten die Pflanzen auf einem gesunden Boden wachsen und vor dem Essen gründlich gewaschen werden.

Leckere Vielfalt: Zahlreiche Wildpflanzen können auch wir Menschen essen – aber sie landen selten auf dem Teller.
Foto: Christin Klose/dpa





HAZ

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten unsere Produkte kontinuierlich für Sie verbessern. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie sich kurz Zeit nehmen und an unserer Umfrage zum Thema digitale Angebote teilnehmen.

Ihre Antworten sind selbstverständlich anonym.

Hier geht's zur Umfrage



kurz.haz.de/befragung2026

Als kleines Dankeschön verlosen wir

2 Ticketgutscheine

für die Ticketshops von HAZ und NP.



CDU sanner: Minister will sich bedanken

Dürfen keine Zeit verlieren: Wer rettet die...

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland