

Salie (*Salvia officinalis*)



De permacultuur tuin:

De bloemen van de salvia familie zijn een rijke nectarbron voor insecten.

De keuken:

Salie wordt in de keuken gebruikt bij vette gerechten om de vertering te vergemakkelijken. Het combineert goed met kaas en vis, aan vleesspiezen en gerechten als saltimboca.

De kruidengeneeskunde:

Salie ontbrak in de middeleeuwen al in geen enkele kruidentuin. Het heeft een sterk desinfecterende werking. Jan Salie was de jongste van het gezin die warme melk met salie kreeg om goed te kunnen slapen, terwijl de oudere leden van de familie een neutje namen voor het slapen gaan! Salie thee wordt gebruikt om te gorgelen bij keelpijn, het geeft lucht aan verslijmde luchtwegen, verwarmt en verdrijft koorts. Als olie en tinctuur wordt salie gebruikt als mondwater en ter verzachting van maag en darmen.