

Salbei Tee selber machen ist einfach

Ernten Sie den Salbeitee vor oder nach der Blüte, also im Mai oder im September. Manchmal neigt Salbei leider zu Läusen. Inspizieren Sie deshalb die Blätter Ihres Salbeis ganz genau, bevor sie in ernten.

1. Knipsen sie die Blätter mit der Gartenschere ab und waschen Sie den Salbei unter fließendem, kalten Wasser. Schütteln Sie das Wasser ein wenig von den Blättern ab und füllen Sie sie in das Stoffsäckchen.
2. Nun hängen Sie das Säckchen Salbei zum Trocknen in die Sonne, an eine Heizung oder in einen trockenen Raum. Je nach Trockenheit der Luft ist der Salbeitee bereits nach ein bis zwei Tagen getrocknet, die Blätter sollen beim Biegen brechen und knistern wie Laub.
3. Geben Sie den Salbeitee zur Aufbewahrung in ein Schraubglas und stellen Sie das Glas möglichst dunkel und kühl.
4. Wenn Sie nun einen Salbeitee machen möchten, nehmen Sie auf 1 Liter Wasser etwa 10 bis 12 getrocknete Teeblätter, zerbrechen sie ein wenig und geben sie in ein Teesieb. Übergießen Sie den Salbei mit kochendem Wasser und lassen Sie ihn etwa 10 Minuten ziehen – wohl bekomm's!



Salbei

Herkunftsgebiet: Südeuropa


Verwendete Pflanzenteile: Blätter

Hilft bei: Zahnfleischentzündungen,
Husten, Halsschmerzen, Erkältungen,
Verdauungsproblemen

Verwendung: zum Würzen von Fleisch
und Nudelgerichten, als Teesorte
und in Kräuterbonbons,
in der Kosmetik für Parfüm und Zahnpasta

Wissenswertes: Es gibt Hundert von
unterschiedlichen Salbeiarten.

Salbei gehört zu
den beliebtesten Heilkräutern.



Tee hat nicht die Arroganz des Weines -
nicht das Selbstbewusstsein des Kaffees -
nicht die kindliche Unschuld von Kakao.
Im Geschmack des Tees liegt ein zarter Charme,
der ihn unwiderstehlich macht
und dazu verführt ihn zu idealisieren.
Laotse (chinesischer Philosoph)