



## Salvia officinalis

### *Echte salie*

Gebruik in de keuken: Salie geeft smaak aan wit vlees, vis, sauzen, vullingen, charcuterie, groenten, kaasbereidingen en soepen. In thee en kruidenazijn. Gebruikt in de parfumerie en in de aroma- therapie. Deze altijdgroene, licht verhoutende heester kan tot 60 cm hoog worden. Karakteristiek zijn de langwerpige, grijsgroene, donzig behaarde bladeren met indringende geur. In de zomer tronen de paarsblauwe bloemen aan dichte schijnaren boven de bladeren uit. Gebruikt als keukenkruid en vanwege zijn geneeskrachtige werking.

De echte salie bloeit in juni en juli met 2-3 cm lange, blauwpaarse, soms witte of roze bloemen. De plant wordt 40-80 cm hoog. De bladeren zijn dik, grijs en sterk aromatisch; de nerven zijn diep ingezonken. De bladrand is fijn gekarteld-getand of bijna gaafrandig. De stengel kan onderaan houtig zijn.

De plant wordt vooral gebruikt als kruid en is met name bekend uit de Italiaanse keuken. Vanaf mei, vlak voor de bloei, kunnen er scheuten worden geplukt om te drogen. Dit drogen moet snel gebeuren, namelijk binnen een week. Hiervoor is een droge en goed geventileerde plek nodig.

In de Lage Landen werd het ook gebruikt om mee te koken in melk. Deze saliemelk of kortweg salie werd als geneeskrachtig en rustgevend beschouwd.

Salie dient met mate te worden gebruikt, omdat het door zijn sterke smaak gemakkelijk andere kruiden overheerst.

Salie is ook bekend om zijn geneeskrachtige werking. Het werkt sterk ontsmettend en is zodoende een probaat middel bij ontstekingen, m.n. die van de slijmvliezen. Om die reden wordt het wel in tandpasta's verwerkt. Sterke Saliethee wordt gebruikt om te gorgelen en spoelen. Zeker niet om te drinken, want Salie is (net als de meeste andere middelen) in hoge concentratie giftig. Een decoratief maar spijtig genoeg kortlevende plant, is wintergroen en zeer aromatisch. Wordt in de keuken gebruikt maar opgelet met mate want het is een overheersende smaak, en is een beetje moeilijk te combineren met andere kruiden. Wordt vooral in salades en varkens- of lamsvlees gebruikt.





## Kenmerken

|                            |                                                                            |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Bloemkleur                 | Paarsblauw                                                                 |
| Bloeiperiode               | juni - juli - augustus - september                                         |
| Bladkleur lente            | Grijs                                                                      |
| Bladkleur zomer            | Grijs                                                                      |
| Bladkleur herfst           | Grijs                                                                      |
| Bladkleur winter           | Grijs                                                                      |
| Winterbeeld                | Wintergroen                                                                |
| Schorskleur                | Groen                                                                      |
| Groeivorm                  | Opgaand                                                                    |
| Groeikracht                | Snel                                                                       |
| Hoogte volgroeide plant    | 0.60 tot 0.80 m                                                            |
| Standplaats                | Zon                                                                        |
| Aantal per vierkante meter | 6 - 9                                                                      |
| Aantal per lopende meter   | 3                                                                          |
| Snoeiperiode               | Na de bloei                                                                |
| Te gebruiken potgrond      | Potgrond voor Groenteplanten & Kruiden                                     |
| Aanbevolen plantvoeding    | Organische meststof voor groenten & fruit                                  |
| Gebruikswaarde             | Bijenlokker -<br>Borderbeplanting -<br>Kruiden & keuken -<br>Vlinderlokker |



## Fotogalerij

