

13. *Salie* (*Salvia officinalis*).



Wanneer zaaien:

Binnen: Januari-maarti

Buiten: maart-mei.

Plaats: Houdt van zon en droogte, bovenaan in de spiraal

Gebruikte delen: Blad

Gebruik in de keuken: In soepen, bij vlees en vis

Kruidenwijn: een fijne manier om versterkende kruiden op te nemen en de spijsvertering te verbeteren. Doe 200 gram gedroogde of 100 gram verse bladeren samen met 1 liter witte wijn in een glazen pot. Laat deze 2 tot 6 weken trekken. Zeef de salieblaadjes uit het mengsel en de kruidenwijn is klaar. Geniet van deze versterkende kruidenwijn.

Kruidenthee: 1 theelepel gedroogde of 2 theelepels verse salie overgieten met gekookt water, 7 minuten laten trekken. De thee verder op smaak brengen met honing.

Saliemelk: 5 salieblaadjes in 1 liter melk laten koken. De drank zoeten met honing. De melk zeven zodat de salie blaadjes worden verwijderd. Slaap lekker.

Medicinaal gebruik: Versterkend op de maag, krampwerend op maag en darmen, wind verdrijvend, spijsvertering bevorderend, regelt het hormonaal evenwicht bij de vrouw. Als infuus, tinctuur, in wijn

Salierook verdrijft dier- en kookluchtjes.

Salie-damp desinfecteert de kamer.

Salieblaadjes wrijven over een insectenbeet vermindert pijn en zwelling.

Kauwen van salieblaadjes helpt bij pijnklachten.

Blaadjes tussen het linnengoed verjagen insecten.

Salieblaadjes die gedrenkt zijn in azijn zijn goed voor omslagen rond pijnlijke gewrichten en bij reumatische aandoeningen.

Als je met salieblaadjes over je tanden wrijft, krijg je wittere tanden.