
SALIE

Franse thee, salgie, tuinsalie, zelve of savia



Salvia officinalis

Eigenschappen: salie is een uiterst aromatisch kruid met een sterke doordringende geur en tamelijk wrange smaak. Het werd in het verleden zeer gewaardeerd wegens zijn geneeskrachtige eigenschappen. De naam is afgeleid van het Latijnse *salvere* (gezond zijn). Het bevat oliën, die het verloop van de hele spijsvertering bevorderen, als desinfecterend middel werken, tevens slijmlosmakend op de ademhalingswegen werken en in algemene zin de gezondheid bevorderen.

Oorspronkelijk komt dit kruid van de berghellingen in Zuid-Europa en is via de Franse en Zwitserse kloostertuinen in ons land terechtgekomen. Een Duitse kruidenkundige zei in 1551: 'Salie is een hulp voor de dokter, de kookster, de keuken en de kelder, de arme en de rijke.'

Uiterlijk van de plant: salie is een vaste heesterachtige plant, die tot de familie van de lipbloemigen hoort. Hij wordt ca. 60 cm hoog en bezit stevige houtachtige stelen. Elk jaar spruiten er uit de houtachtige onderkant van zijn stengels nieuwe takken op. De winterharde bladeren zijn gesteeld, 4,5 cm lang en 2-2,5 cm breed, grijs-groen van kleur, ovaal met gekartelde randen. Ze hebben duidelijk zichtbare nerven die de bladeren een wat kreukelig uiterlijk verlenen. De violet-blauwe bloemen bloeien van juni tot juli en verschieten dan tot licht lila.

160 Claire Loewenfeld Herb Gardening (1964)
Prisma boeken 1475 Kruiden uit eigen tuin (1971)

Er bestaan verschillende soorten van salie, die merendeels als sierplant dienen. De breedbladige *Salvia officinalis* heeft een lekkere smaak en is het geschiktst om te drogen, maar komt in Nederland niet voor. De struiksalie is vooral geschikt als keukenkruid. Zijn bladeren zijn kleiner. Bonte salie is een fraaie plant die vooral als geneeskruid gebruikt wordt, speciaal als gorgeldrank. Een andere aantrekkelijke plant is de scharlei (*Salvia sclarea*), waar men wijn van maakt door de bladeren met suiker te laten gisten. Ook worden de bladeren wel bij wijn gedaan om hieraan een muskaatachtig smaakje te geven.

Kweek: salie vormt een aantrekkelijke borderplant en heeft weinig aandacht nodig. Hij heeft geen speciale grondbewerking nodig en groeit op een lichte droge kalkhoudende bodem op een zonnige, tamelijk droge plaats. Hij doet het in Nederland uitstekend in de rotstuin. Stekken kunt u gezonde planten in april of mei. Stekken die voorzien zijn van een 'hak' slaan het beste aan als ze in een koude bak worden gepoot, ze kunnen ook meteen de volle grond in. Zijn ze voldoende aangeslagen, dan kunnen ze alsnog naar hun plaats van bestemming verhuizen en wel op 40-45 cm afstand van elkaar met een rijenafstand van 60 cm. Het is van belang de grond met de schoffel goed onkruidvrij te houden. Als u salie vermeerderd door afleggen, zullen de afgelegde stengels een enorme hoeveelheid worteltjes produceren, die in april of mei weer voor het stekken van nieuwe planten gebruikt kunnen worden.

U kunt salie ook vermeerderen door de volledig uitgegroeide planten in oktober of maart helemaal met grond te bedekken en alleen de top nog bovengronds te laten. De struik produceert dan wortels uit de aldus ingegraven stengels. Omstreeks mei of juni kunt u de planten dan uitspitten met aan elk gedeelte wat wortelfranjes. Mochten vaste planten sprieterig worden, dan moet u de uitgroeiende toppen uitknippen.

Na 4-5 jaar is de salie meestal uitgeput en moet omgespit worden. Maar als u elk jaar steekt en zodoende een voldoende opbrengst hebt, dan kunnen de oude planten ook om de twee jaar worden opgeruimd. Bonte salie kan alleen door stekken of deling vermeerderd worden.

Smalbladsalie wordt meestal als eenjarige gekweekt en voor dit doeleinde gezaaid. Doet u dit in april, dan krijgt u de hele oogst in september of oktober. Deze variëteit produceert veel blauwe bloemen, die u moet afplukken als u de planten om hun bladeren en niet om het zaad kweekt.

Om uit zaad te kweken moeten de ronde zwart-bruine zaden in vochtige grond in mei 40-45 cm uit elkaar gepoot worden. 's Winters moeten de planten met oude mest of een laag oud roet bedekt worden om ze de winter door te helpen.

Kweken in bloembakken of binnenshuis: salie kunt u gemakkelijk in een bloembak of pot kweken, maar u moet wel de jonge scheuten regelmatig wegsnoeien. De soort *Salvia splendens* met prachtig donkerrode bloemen en een frisse geur is erg geschikt voor deze manier van kweken en is ook een ideale balkonplant. Deze soort is niet winterhard.

Oogst en drogen: salieplanten moeten behoorlijk zijn uitgegroeid om een goede oogst op te leveren. Tweedejaars planten hebben meestal een hoger gehalte aan vluchtige oliën dan de eerstejaars. Vlak voor de bloei bereikt dit gehalte zijn toppunt, maar omdat de breedbladige salie niet in bloei raakt, kan deze in juni en nog eens in augustus worden geplukt. Op die manier hebt u minder last van houtige stengels. De smalbladige salie wordt in september of oktober geoogst. Dit kan met een schaar of ook met een sikkeld gedaan worden en moet op handhoogte boven de grond gebeuren.

Het drogen van de bladeren is moeilijker dan bij de meeste andere kruiden omdat ze zo stug zijn en een veel langere droogperiode nodig hebben, waardoor de kans op verkleuring groter wordt.

Smaakeffecten: salie moet met mate gebruikt worden, omdat hij een uitgesproken smaak bezit. Hij werkt gunstig op de spijsvertering. Hij smaakt heerlijk bij visgerechten en vormt een belangrijk onderdeel van de Hamburgse aalsoep: een beroemd traditioneel Duits gerecht. Saliebladen om moten aal gewikkeld vormen een delicatessen. Bij kebabs of andere vleessoorten aan het spit gaat de smaak er enorm op vooruit als u tussen elk blokje vlees een salieblad aan de pennen rijgt. Salie wordt ook bij de kaasbereiding gebruikt.

GEBRUIK

Eieren en kaas: in kaassmeersels, ook van roomkaas; kaasomeletten; saliefritures.

Soepen, stoofschotels en sausen: gebonden soepen, vissoepen, stoofschotels van rundvlees, lamsvlees en kalfsvlees; in vleesausen.

Vlees en vis: bij elk gebrad en hun braadjus; bij lever; in vleespuddingen en gehaktschotels; in vullingen van varkensvlees en kalfsvlees; in worsten; in water om vis in te pochieren; bij aal en alle vette vis; bij andere kruiden als *bouquet garni*. *Gevogelte en wild:* gewreven op gans, kalkoen, eend en alle wilde vogelsoorten en in hun vullingen; haas; konijn; gebraden reebout.

Groenten: in water waarin spinazie, uien of erwten gekookt worden, bij de meeste tomatengerechten en peulvruchten.

Dranken: zomerse vruchtendranken, helder appelsap, bij het maken van wijn, in bowls met wijn, cocktails; saliethee, heet of ijskoud geserveerd, ook vermengd met munt en Citroentijm.

RECEPT: AAL IN SALIEBLADEN

2 middelgrote jonge alen – 1 eetlepel citroensap – 1 eetlepel plantenolie – 1 grote fijngehakte ui – vers gehakte of groen-gedroogde peterselie – kruidenboeket (groen-gedroogd) voor visgerechten – vers gehakte of groen-gedroogde salie – plakken bacon – hele saliebladen

Bereiding: stroop de alen en snijd ze in moten van 5-8 cm lengte, volgens dikte, en giet er de volgende marinade over: roer citroensap (een ietsje meer kan ook als u dat lekker vindt), olie, ui en kruiden en mocht er niet voldoende vocht zijn om de moten te laten onderstaan, doe dan nog wat bouillon of water bij deze marinade. Laat de aal 1 tot 2 uur marineren. Wikkel elke moot in een stuk bacon en dan in een salieblad (overdwars), bind ze vast met een draadje. Leg de aalpakketjes in een ondiepe vuurvaste schotel en giet er de marinade overheen. Bak ze zonder deksel minimaal een half uur in een matige oven.