Šalvěj lékařská – kořenící doplněk pokrmů

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/salvej-lekarska-korenici-doplnek-pokrmu.html

Šalvěj je statná bylina, která má všestrannější využití než si myslíme. Její použití je nám známé v kuchyni. Víme, že se dodává jako surovina pro lékárenský průmysl. Důležitá je pro oblast včelařství.

Šalvěj lékařská - Salvia officinalis L. – (slovensky Šalvia lekárska) – je polokeř z čeledi hluchavkovitých, během růstu hojně rozvětvuje a podle přírodních podmínek dorůstá výšky až 1 metr.

Domovem je Jižní Evropa, kde se také převážně pěstuje na průmyslové využití.

Listy rostliny jsou podlouhle vejcovité, zelené až stříbrné barvy, plstnaté.

Šalvěj kvete v červnu až srpnu v koncových řídkých soukvětích fialové nebo bílé barvy.

Lze ji pěstovat snadno v zahrádkách, kde působí nejen užitkem pro kuchyňské využití, ale plní funkci okrasné rostliny.

Rostliny pěstované u nás jsou o něco méně aromatické než ty jihoevropské.

Šalvěj má ráda sušší, pokud možno vápenaté půdy a slunce. Množit ji lze semeny nebo vegetativně – dělením starších trsů.

Jedna rostlina pěstovaná v domácnosti vystačí v kuchyni až pro čtyřčlennou rodinu.

Ideální doba pro sběr listů pro jakékoli využití je nejdříve před květem nebo v květu.

Pokud si šalvěj budete pro kuchyňské využití sušit, učiňte tak v tenkých vrstvách na vzdušných a stinných místech, nebo v suškách při teplotě 30 až 35 °C.

Poměr sušení je 4,5:1 a dojde tedy ke ztrátě cca 75 až 80 % hmotnosti čerstvých listů.

Šalvěj je významnou rostlinou medonosnou. Všechny druhy šalvěje poskytují medu. Z jednoho hektaru kvetoucího šalvěje lučního lze získat až 200 kg medu).

Mezi největší producenty šalvěje se řadí státy bývalé Jugoslávie (hlavně z oblasti Dalmácie), Řecko, Německo, Rakousko a Švýcarsko.

Pro svoji specifickou vůni a chuť se uplatňuje v kořenících směsích do omáček, k rybám, zvěřině.

Ideální dávkování je na jednu porci masa jeden lístek šalvěje.

Jako rostlina léčivé se využívala šalvěj již od starověku.

Šalvěj obsahuje silice (až 2,5 %), třísloviny (až 7 %), flavonoidy (až 3 %). Rostlina je známá zejména jako antiflogistikum – tedy účinkem protizánětlivým, zejména v dutině ústní a v hltanu.

Především je však šalvěj – tedy jeho listy- kořenící rostlinou vhodnou na přípravu skopového masa, jehněčího masa, ryb, masa telecího, do sekaných a mletých mas i jako součást masových a zeleninových vývarů.

Švýcarskou specialitou jsou pak šalvějové listy namáčené do těstíčka a osmažené na másle – tzv. myšky – stopky šalvějových lístků po usmažení vypadají jako ocásky.

Samostatnou a velmi zajímavou odrůdou šalvěje je Šalvěj ananasová, která je původem z Guatemaly a z Mexika.

Ve volné půdě v Guatemale a Mexiku tento vytrvalý keř dorůstá výšky až 150 cm. Snáší i chladno, a to do teploty okolo -5 °C.

Její listy lze využít do míchaných nápojů, želé či k přípravě čajů. Pro svoje antidepresivní účinky je velice vyhledávanou bylinou.

Nebojte se šalvěj používat, ale s rozumem, do masa, do pesta, do vývarů i jako součást chutných čajů s medem a citronem.