

Algemene informatie

De echte salie is een vaste plant die behoort tot de lipbloemenfamilie. De plant wordt vooral gebruikt als kruid en is met name bekend uit de mediterrane keuken.

De plant wordt 40-80 cm hoog. De bladeren zijn dik, grijs en sterk aromatisch; de bladnerven zijn diep ingezonken. De bladrand is fijn gekarteld-getand of bijna gaafrandig. De stengel kan onderaan houtig zijn. De soort bloeit in juni en juli met 2-3 cm lange, blauwpaarse, soms witte of roze bloemen. De kroonbuis heeft van binnen een krans van haren. De bloeiwijze bestaat uit twee schijnkransen en vier tot acht bloemen.



Toepassing

Salie is een zeer culinair kruid, je kunt de blaadjes meekoken of meebakken. In de keuken overheerst de smaak van salie makkelijk die van andere kruiden. De smaak van salie kan worden omschreven als warm, kruidig en een beetje bitter.

Salie werkt ontsmettend en wordt wel gebruikt tegen ontstekingen van met name de slijmvliezen. Om die reden wordt het wel in tandpasta's verwerkt. Sterke saliethee wordt gebruikt om te gorgelen en spoelen. Hogere salieconcentraties zijn giftig bij inname.



Achtergrond en geschiedenis

Witte salie (*Salvia apiana*) is een plant die op een droge en zonnige plek goed gedijt. Zodoende is salie afkomstig uit de Amerikaanse staat Californië van de beste soort. De bloeiwijze van salie is geelgroen, die later uitvouwt naar een zuiver wit hart. Kleur en vorm van de bladeren doen deze salvia eruit springen.

Vroeger gebruikten indianen van de Mayacultuur het gedroogde blad van salie bij rituele zegeningen, zuiveringshandelingen en zweethutceremonies., zoals men in westerse landen het later ook als wierook gebruikten in kerken

In de Lage Landen werd het kruid wel meegekookt in melk. Deze saliemelk werd als geneeskrachtig en rustgevend beschouwd. Zo zeer rustgevend dat Potgieter in zijn boek *Jan, Jannetje en hun jongste kind* (1841) een Jan Salie laat optreden, die, voor hij naar bed gaat, saliemelk drinkt (in plaats van een stevig glas bier). Deze figuur staat symbool voor de trage 19e-eeuwse, Nederlandse geest. Nog steeds is Jan Salie synoniem voor een trage geest.