

Niektórzy browarnicy dodają ją do piwa, by je wzmocnić i lepiej w ten sposób zadowolić pijaków...”

Matthias de Lobel (1538–1616), flamandzki botanik



Salvia sclarea

Szałwia muszkatołowa

Szałwia muszkatołowa pochodzi z Syrii i południa Europy, a zaadaptowała się w całej Europie. W Wielkiej Brytanii jest uprawiana od połowy XVI wieku, a John Gerard w 1597 roku wspomina o szalwii rosnącej dziko w Holborne i Chelsea w Londynie.

Angielska nazwa potoczna *clary sage* wywodzi się od łacińskiego *clarus*, czyli „klarowny” i odnosi do wykorzystywania zioła do przemywania oczu. Nasiona szalwii są kleiste, co ułatwia usuwanie ciała obcego z oka.

Niemcy robili napar z zioła na lekkim białym winie, w wyniku czego powstawało mocniejsze wino, reńska imitacja muskatela. Zioło nazywali *Muskateller Salbei* i stąd polska nazwa szalwia muszkatołowa. Roślina jest wykorzystywana obecnie jako dodatek smakowy do win, wermutów, likierów, a nawet piwa.

Nicholas Culpeper zaleca szalwię muszkatołową na „opuchliznę, guzy i do wyciągania drzazg”, a „proszek z suszonych korzeni wciągać nosem, by złagodzić ból głowy”. Znajdziemy też u niego poradę kulinarną: „Świeże liście usmażone na maśle, a wcześniej zanurzone w cieście z mąki, jajek i odrobiny mleka, są potrawą, którą nikt nie wzgardzi”.

Na Jamajce tubylcza ludność używała w przypadku ukąszenia przez skorpionia wywaru z liści szalwii muszkatołowej gotowanych w oleju kokosowym.



- Nasiona należy wysiewać wczesną wiosną.
- Sadzonki wysadzać do ziemi, kiedy dobrze się rozwinie system korzeniowy.
- Roślina lubi glebę przepuszczalną i pełne nasłonecznienie. Jeśli jest zbyt mokro, szybko zaczyna gnić.
- Aromatyczna roślina dwuletnia, która w pierwszym roku przyjmuje postać rozety liściowej, a kwitnie dopiero w drugim roku. Potem zwykle obumiera, choć może przeżyć jeszcze rok lub dwa.
- Rozsiewa się samoistnie.



Młode liście i kwiaty szalwii muszkatołowej dodaje się do sałatek. Młode pędy są dodatkiem smakowym do zup, dżemów i galaretek. Liście i kwiaty w cieście są znakomitą słodką przekąską.



Szałwia muszkatołowa ma działanie ściągające, wiatropędne i przeciwskurczowe. Wywołuje menstruację i łagodzi objawy menopauzy takie jak uderzenia gorąca, palpacje i rozdrażnienie. Łagodzi problemy żołądkowe i powstrzymuje wymioty. Służy do przemywania owrzodzeń, wyprysków skórnych, skaleczeń i otarć. W aromaterapii wykorzystywana do łagodzenia stanów depresji, stresu, bezsenności i napięcia.



Olejek z szalwii muszkatołowej jest składnikiem mydeł, kosmetyków i perfum. Hamuje pocenie, usuwa tłuszcz z włosów i likwiduje łupież.



Szałwia muszkatołowa sprawdza się jako roślina towarzysząca fasoli, kapuścicy i marchwi. Silny, nieprzyjemny zapach kwiatów odstrasza szkodniki, natomiast wabi pszczoły.



Nie stosować w czasie ciąży. Olejek z szalwii może służyć do wywołania porodu w terminie, ale tylko pod kontrolą lekarza, ponieważ może wywołać silne skurcze macicy.