



Az ajakosvirágúak családjába tartozik, a kakukkfű, a levendula és a rozmaring rokona. A növény levelét használjuk fűszerként, mely átható illatú, aromás, enyhén kesernyés és kámforos ízű. Őshazája a Földközi- tenger északi partvidéke. Neve a latin salvare „gyógyító”-ból ered, talán azért, mert mindenféle nyavalya ellen hatásosnak vélték. Már Teofrasztoz és Plinius is írt róla, vizelethajtóként, vérzéscsillapítóként említik. Később sem csökkent a népszerűsége, a középkorban egy kis dél-

olasz város, Salerno híres orvosi iskolájából származó mondás szerint „hogyan hallhat meg az, akinek zsálya terem a kertjében”. Honunkban is sokra tartották: Pápai Páriz Ferenc 1764-ben kiadott Pax corporis-ában a borban forralt zsálya főzetét a gyomor erőtlensége, étvágytalanság, gyomorfájás és elmaradt menstruáció esetén javasolta; míg a zsályaolajat fülbe csepegtetve, annak gyulladására vélte hatásosnak. A zsályát az idők folyamán más bajokra is jónak tartották: teáját gargarizálva mindenféle torokbajra, sűrűbb főzetét a fürdővízbe öntve izomfájdalmak és alhasi gyulladások esetén javasolták. Lefekvés előtt, borral ízesített teája az éjszakai izzadáson segíthet.

Kis mennyiségben levesekbe, mártásokba, salátákba, pástétomokba és különféle peccsenyék ízesítésére szolgál.