

„Lavendel - Blütenwunder des Südens“

Lavendel - eine Augenweide und ein echter Nasenschmeichler. Seit Jahrtausenden fasziniert er durch seine tiefblaue Farbe und sein harmonisches Aroma, nach wie vor, schätzen wir den Lavendel wegen seiner beruhigenden und stimmungsaufhellenden Wirkung. Der Name leitet sich vom lateinischen Wort "lavare" = waschen ab. Schon früh wurde der Lavendel in Bädern verwendet. Sicher wusste man noch nichts von "Wellness", aber Lebensgenuss stand auch damals hoch im Kurs. Ein Bad in Lavendelduft lässt alle Hektik und Stress vergessen und lädt zum Abschalten, Entspannen und Träumen ein.

Lavendelblütentee

1 - 2 TL Lavendelblüten mit 150 ml heißem Wasser überbrühen und 5 Minuten bedeckt ziehen lassen. Vor dem Essen getrunken verbessert er den Appetit, nach dem Essen fördert er die Verdauung, lindert Blähungen und Krämpfe, am Abend wirkt er entspannend und beruhigend. Als Dampfinhalation lindert er Erkältungen

Lavendelbäder - Wellness pur!

100g Lavendelblüten in zwei Liter heißem Wasser aufkochen, abgießen und dem Badewasser hinzufügen und 15 Minuten darin baden (37° C). Danach ohne abzutrocknen, nur in Handtücher oder Bademantel gewickelt, ins Bett legen und mindestens 1 Stunde ruhen.

➤ **Variante für Eilige:**

Fünf bis zehn Tropfen Lavendelöl in einen Esslöffel Sahne geben und mit Badewasser vermischen.

Lavendelblütenwasser

10 voll erblühte Lavendelblütenstängel mit 1/4 l gutem (Quell-)Wasser übergießen und tagsüber verschlossen in die Sonne stellen. Abends die Blütenstängel entfernen und das Wasser zur Reinigung und Pflege von trockener, gereizter oder fettiger Haut verwenden: Lavendelwasser wirkt ausgleichend, beruhigend und desinfizierend. Im Kühlschrank aufbewahrt hält es sich mindestens 1 Woche.

Lavendelspiritus

Ein Teil Lavendelblüten mit zehn Teilen 38-% Korn übergießen und vier Wochen in der Sonne stehen lassen. Lavendelspiritus ist entspannend, erfrischend und wohltuend an heißen Sommertagen. Verdünnt 1 EL auf 1 Glas Wasser zum Einreiben von heißen Füßen, zum Erfrischen nach dem Bad oder als Einreibemittel bei Neuralgien.

Lavendel-Minze-Elixier

20 Stängel frischen Lavendel, fünf Zweige Minze und 30 g Verbene in eine Flasche geben. Zwei Stangen Zimt und 20 g gestoßene Fenchel Früchte in ein Mullsäckchen füllen und ebenfalls in die Flasche geben. Das Ganze mit einem Liter Obstschnaps auffüllen und zwei Monate auf der Fensterbank reifen lassen. Gelegentlich rütteln und danach abfiltrieren und mit 100 g weißem Kandiszucker süßen. Diese ungewöhnliche Provence-Mischung ergibt ein besonders gut schmeckendes „Verdauungströpfchen.“

Lavendelöl

Drei Stiele Lavendel in einem halben Liter gutem Öl ansetzen, zwei bis drei Wochen stehen lassen, vor dem Gebrauch absieben. Dieses Öl regt den Appetit an, fördert die Verdauung und hilft bei Übelkeit.

Lavendelessig

Zwei bis drei Zweige in eine Flasche mit gutem Weißweinessig stecken und zwei Wochen ziehen lassen. Dieser Essig passt zu Kartoffelsalat oder Fischsaucen.

Lavendelsirup

120 g Zucker bei schwacher Hitze in 150 ml Wasser auflösen, zum Kochen bringen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, 9 Lavendelblütenstängel zugeben und 24 Stunden darin ziehen lassen. Stängel entfernen, den Sirup abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren (etwa 2 Wochen) haltbar. Der Sirup aromatisiert Desserts und eignet sich für Getränke.

Lavendelhonig

Ein Glas mit weitem Hals und gut schließbarem Deckel locker mit Blüten füllen und flüssigen Honig darüber gießen, bis das Glas voll ist. Sechs Wochen lang stehen lassen. Sehr gut zum Süßen für einen beruhigenden Tee am Abend geeignet.

Echter Lavendelhonig wird natürlich von Bienen in der Provence gemacht und ist dort eine beliebte Spezialität.

Zitronenkuchen mit Lavendel

200 g	Butter
200 g	Zucker
2	Eier
1 EL	abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 TL	getrocknete Lavendelknospen
300 g	Mehl
2 TL	Backpulver
1	Prise Salz
200 ml	Milch

Glasur:

100 ml	Zucker
100 ml	frisch gepresster Zitronensaft
1/2 TL	Lavendel
1 TL	Zitronenschale (gerieben)

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren, Salz, Zitronenschale und Lavendel zugeben. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechseln mit der Milch in die Schaummasse rühren. Den Teig in eine gefettete Auflaufform (22x 12 x 7 cm) füllen und glattstreichen. Etwa 1 Stunde backen (Stäbchenprobe!) Gegen Ende der Backzeit die Glasurzutaten in einem Töpfchen mischen, den Lavendel zwischen den Fingern zerreiben und zufügen. Unter Rühren aufkochen und vom Herd nehmen, wenn der Zucker gelöst ist. Den Auflauf mit einem Zahnstocher mehrfach anstechen und die Glasur darüber gießen. Den Auflauf etwas abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Vor dem Schneiden am besten 10 - 12 Stunden ruhen lassen.

Dieser saftige Kuchen hat ein edles Lavendelaroma und schmeckt zum Tee ebenso gut wie als Nachtisch.

Sommerkekse mit Blütenzucker

250 g	Mehl
250 g	Butter
150 g	Zucker
250 g	Mandeln
1	Ei

Lavendelzucker:

1 EL	Lavendelblüten
100 g	Zucker

Die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Mindestens 30 Minuten kaltstellen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig zu 3 cm dicken Rollen formen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf ein gefettetes Backblech legen und ca. 20 Minuten goldgelb backen. Alternativ: Den Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen. Für den Blütenzucker den Zucker mit den Blüten mahlen. Kekse nach dem Backen mit Blütenzucker bestreuen. Gut geeignete Blüten sind auch Holunder, Rose, Veilchen.

Lavendel-Apfel-Gelee

1/2 L	Wasser
3 EL	Lavendelblüten
1/2 L	Apfelsaft
1	Zitrone
1 1/4 kg	Gelierzucker

Lavendelblüten mit kaltem Wasser übergießen und zum Kochen bringen. Abgedeckt mindestens 15 Minuten ziehen lassen, absieben. Mit Apfelsaft und Zitronensaft mischen. Nach dem Erkalten mit dem Gelierzucker zu Gelee verarbeiten. Gelierprobe! Beim Einfüllen in die Gläser noch frische Lavendelblüten zufügen. Dieses duftende Gelee fängt den Sommer in ganz besonderer Weise ein. Schmeckt zu Lammfleisch oder Huhn, aber auch als süßer Brotaufstrich sehr lecker.