



KRÄUTERWISSEN

# Lavendel

## Wussten Sie, dass ...

... der süsseste Duft entfalten die Blüten vieler Sorten erst, wenn sie schon fast abgeblüht sind.

*Die EGK-Gesundheitskasse wünscht Ihnen viel Vergnügen mit der Kräuterwissen-Serie.*



## Geschichtliches

Bereits in der Antike nutzten die Römer, Griechen und Araber den Lavendel als Antiseptikum und für die Körperpflege.



## Wirkstoffe und Verwendung

Das Öl findet in der Parfüm-industrie, Aromatherapie und Medizin Anwendung. Auch bei einem Hexenschuss, bringt Lavendelöl sofortige Linderung.



## Rezept

Lavendel-Glace

### Lesen Sie in dieser Ausgabe

**Geschichtliches – Lavendel**

**Botanik und Kultur**

**Verwendung in der Heilkunde**

**Verwendung in der Küche**

### Rezept

**Lavendel-Glace**

## Geschichtliches – Lavendel

Die Verwendung von Lavendel war schon im Altertum bekannt. Bei den alten Ägyptern war der Lavendel hoch angesehen und sie stellten daraus wertvolle Balsame her, die sie unter anderem zur Mumifizierung ihrer Toten verwendeten. Sie verwöhnten sich mit Duftwassern und den Verstorbenen gaben sie Parfümurnen mit Lavendel ins Grab. Als die letzte Ruhstätte von Tut-ench-Amun freigelegt wurde, roch es nach 3000 Jahren immer noch nach Lavendel.

Die Griechen wiederum schmückten Jungfrauen, welche den Göttern geopfert wurden, mit Lavendelblüten. Der Speik wurde auch ein beliebtes Kraut um schlechte Gerüche zu beseitigen. So benutzten die Dirnen der Antike Lavendelessenz gegen Mundgeruch.

Überhaupt war das Kraut allseits beliebt und als es im 11. Jahrhundert von wandernden Mönchen über die Alpen in unsere Heimat gebracht wurde, sah man bald in ganz Europa die lila-blauen Felder blühen.

Der Lavendel wurde eine Pflanze für Liebende, welche sich als Zeichen der Zuneigung Lavendelsträusschen schenkten. Ein Beutel mit getrocknetem Lavendel auf der Haut getragen, lockte den Geliebten herbei und als Glücksbringer am Strumpfband irischer Bräute befestigt, sollte er zu einer guten Ehe verhelfen. Das Balsamblüemli half bei vielerlei Krankheiten und wurde alsbald auch zum aromatisieren erlesener Speisen eingesetzt.

*«Samtkleid und erlesen' Fell sollt' man legen in Lavendel, da der Duft treibt bald hinfort graue Motten vor dem Ort.» Constance Isherwood, 1900*

Der Valander wurde bald ein unentbehrlicher Begleiter im täglichen Leben. Darauf weist uns der Gattungsname *Lavandula* hin. Er wird vom lateinischen *lavare* – waschen abgeleitet und nimmt Bezug auf die frühere Bedeutung von Lavendelbädern und streicht die allgemein reinigende Wirkung vom Lavendel hervor. Bevor wir überflutet wurden mit synthetischen Duftstoffen und einer Unmenge an aufdringlich parfümierten Putzmitteln, war es gang und gäbe ein paar Tropfen Lavendelessenz ins Seifenwasser zu geben. Der Duft erfrischte und belebte den Raum mit seiner harmonisierenden Wirkung und schützte vor krankmachenden Keimen, vor Schädlingen und Insekten aller Art. So ist der Lavendelduft ein altbewährtes Hausmittel und hält Schädlinge wie Läuse, Kleider- oder Lebensmittelmotten auf Distanz.

## Botanik und Kultur

Der Lavendel ist ein kleiner, ausdauernder, buschig wachsender, duftender Strauch und ein Mitglied der Familie der Lippenblütler. Seine Blätter sind schmal und von grüngrauer Farbe. Je nach Sorte erreicht er eine Wuchshöhe von 20 bis ca. 90 cm. Im Sommer ziert er unsere Gärten und bezaubert uns mit seinen leuchtend blauen, wohlriechenden Blüten.

Vom Lavendel existieren viele verschiedene Kreuzungen und Zuchtformen. Wobei zu erwähnen ist, dass der echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) die winterhärteste Sorte ist. Er gedeiht bis auf 1200 m ü.M. Auch sein Bruder, der Speiklavendel (*Lavandula latifolia*), welcher etwas breitere silbergraue besitzt Blätter und sich durch einen höheren Wuchs (bis 90 cm) auszeichnet, verträgt unser Klima sehr gut. Wohingegen der nahe verwandte Schopflavendel (*Lavandula stoechas*, mit seinen purpurvioletten oder weissen Schopfl Blüten und andere Sorten mit gefiederten oder gezähnten Blättern (*Lavandula dentata*) in der Regel nicht winterhart sind und als Kübelpflanze gehalten werden müssen.

Die Lavendelstaude ist ein Zuwanderer aus dem mediterranen Raum und benötigt einen sonnigen Standort im Garten damit sie einen kräftigen, gesunden Wuchs entwickelt und uns mit ihrem betörenden Duft verwöhnen kann. Kleinwüchsige Sorten können sehr gut als duftende Beeteinfassung angepflanzt werden, die regelmässig zurück geschnitten wird. Grosswüchsige Sorten wie der Speiklavendel oder *Intermediasorten* (Kreuzungen aus *Lav. angustifolia* und *Lav. latifolia*) beanspruchen, da sie zu stattlichen Sträuchern heranwachsen, mehr Raum im Garten. Vermehrt wird der Lavendel mittels Stecklingen oder Aussaat.

Während der Blütenzeit, von Juli bis August, werden die Lavendelblüten von Schmetterlingen und Bienen regelrecht umschwärmt – ein wunderschönes Duft- und Naturerlebnis. Für die Ernte werden die Blüten während des Aufblühens geschnitten, zu Strässen gebunden und zur Trocknung an einem luftig schattigen Ort gelagert. Nach der sommerlichen Hochblüte schneidet man die Lavendelstauden zurück. Dadurch wird ein starkes Verholzen der Pflanze verhindert und ein buschiges vitales Wachstum erreicht. Oft beschenkt uns dann der Lavendel mit einer reichen Nachblüte.

Pflanzt man den Lavendel zwischen die Rosen, schützt er diese vor Läusebefall. Der Lavendelduft, respektive das reichlich vorhandene ätherische Öl hemmen, nebst den unten erwähnten Eigenschaften, auch das Wachstum von Pilzen. So hat sich der Einsatz von Lavendelöl bei Pflanzen, welche anfällig auf Pilz- oder Schädlingsbefall sind bewährt. Man besprüht die Pflanzen vorbeugend, je nach Befallsdruck, alle 2–5 Tage mit 1 Tropfen Lavendelöl auf 1 Liter Wasser.

## Verwendung in der Heilkunde

In der Naturheilkunde wird vorwiegend der echte Lavendel verwendet. Die Blüten oder die Essenz aus diesen haben eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Äusserlich wird vor allem das ätherische Öl eingesetzt, während bei der innerlichen Anwendung vor allem die Blüten in Teemischungen verabreicht werden. Im ätherischen Öl sind über 200 verschiedenen Inhaltsstoffe nachgewiesen worden. Lavendelessenz wirkt erwiesenermassen keimhemmend, desinfizierend, wundheilend, wie auch beruhigend und harmonisierend, sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene. Interessanterweise kann Lavendel kühlend oder wärmend wirken, entspannen sowie anregen. Das Nervenkräutlein lindert starke Kopfschmerzen, Migräne- und Menstruationsbeschwerden. Bei einer Überdosierung können diese jedoch möglicherweise auch ausgelöst werden. Während dem ersten Weltkrieg wurde von den Feldärzten Lavendelessenz zum Desinfizieren von Wunden verabreicht. Bei Verbrennungen wirken Umschläge oder sanfte Waschungen mit Lavendelessenz sehr heilsam und können den Heilungsverlauf merklich beschleunigen. Auch zur äusserlichen Behandlung von Ekzemen, Insektenstichen und Hautbeschwerden mannigfaltiger Art, zur Linderung von Gicht und anderen rheumatischen Beschwerden, bei Hexenschuss und Verstauchungen, sowie bei Atemwegserkrankungen und – nicht zu vergessen bei Mundgeruch, kennt man den Lavendel als wirksamen Inhaltsstoff von Tinkturen, Salben, Balsamen, Massageölen, Badeszusätzen, Inhalationsmischungen und anderen Produkten.

Innerlich eingenommen, meist in Form von Kräuterteemischungen, bewirkt Lavendel ein Abklingen von Bauchkrämpfen, Blähungen, Übelkeit und Verdauungsstörungen.

Auf der seelischen Ebene wirkt die Aromatherapie mit Lavendel heilsam auf nervöse Beschwerden und Schlaflosigkeit. In der Duftlampe angewandt oder als Tee getrunken unterstützt Lavendel die allgemeine Entspannung, klärt und erfrischt den Geist und trägt zur Harmonisierung des körperlich-seelischen Wohlbefindens vom Menschen bei.

## Verwendung in der Küche

Der Lavendel bietet uns ein riesiges Spektrum von Anwendungsmöglichkeiten. Sei es in der oben aufgeführten heilkundlichen Anwendung wie auch in der Kosmetik- und Parfumwelt. Für diese Zwecke werden oft die Intermedia Sorten verwendet (siehe oben). Sie zeichnen sich durch einen- bis zu viermal grösseren Ertrag aus. Das daraus gewonnene ätherische Öl ist unter dem Namen *Lavandin* im Handel erhältlich. Man verwendet die Blüten und Essenzen von Intermediasorten, von Speiklavendel und natürlich all den anderen Lavendelsorten für Blüten- und Duftpotpourris, als Duftkissen oder Lavendelsäcklein, zur Beduftung von Räumen und als Beigabe in neutrale Putz- und Waschmittel.

In der Küche feiert der Lavendel eine Renaissance. Das Kochen und Dekorieren mit Blüten ist im Trend. Sie verwöhnen unsere Augen und unsere Gaumen mit ihrer Schönheit und ihrem Aroma. Die frischen Blüten werden kandiert oder Salaten, Marmeladen, Gelees und Speiseeis beigegeben. In Essig eingelegt erhalten wir einen exquisiten Kräuternessig für die besondere Vinaigrette. Mit Lavendel aromatisierte Gebäcke und Dessert schmecken sehr edel. Lassen sie sich doch vom Lavendelduft zum experimentieren in der Küche verführe. Kreieren sie ein duftendes Lavendelblütenmousse oder backen sie ihre eigenen Liebesplätzchen ...

## Rezept

# Lavendel-Glace

1–2 EL	frische Lavendelblüten (Blüte und Kelch)
4 EL	Zucker
3	Eier
1 Prise	Salz
2 dl	Vollrahm

Die Lavendelblüten und den Zucker mit dem Stabmixer fein zerhacken.

Den Zucker mit den Blüten in eine kleine Pfanne geben. Bei geringer Temperatur erwärmen. Damit sich das Lavendelaroma entfalten kann. Die Masse in ein Sieb geben, mit einem Esslöffel durch das Sieb streichen. Die grossen Blütenteile werden so herausgefiltert.

Die Masse auskühlen lassen.

Eigelb und Eiweiss trennen.

Eigelb zur Zuckermasse geben und schaumig schlagen.

Den Rahm steif schlagen. Sorgfältig unter die Zuckermasse rühren.

Das Salz zum Eiweiss geben, steif schlagen. Das Eiweiss unter die Masse ziehen.

In Förmchen abfüllen und 2–3 Stunden tiefkühlen.

