



Die

ESSENZ

des



Lavendelfelder, Lavendelduft, Lavendelblau, Lavendeleссенz ...

SOMMERS

Ursprünglich eine Wildpflanze, die ab 800 Höhenmetern zum Beispiel in den Bergen der Haute-Provence und des Bas-Dauphiné gedieh, wurde der Lavendel dort im Sommer von den Bauern gesammelt und meist in kleinen, zerlegbaren »Alambics« gleich vor Ort destilliert. Mit der steigenden Nachfrage der Parfümindustrie wurde der Lavendel Anfang des 20. Jahrhunderts nach und nach in Dorfnähe angebaut, erst in dieser Zeit entstanden die Felder mit den langen Reihen Lavendelsträuchern, die heute ein Wahrzeichen der Provence sind.

*Wärme, Sonne,
Bienensummen ...
welche Bilder entstehen
beim Klang des Wortes
»Lavendel« vor
Ihrem inneren Auge?
Kennen Sie ein anderes
Kraut, das solch eine
Vielfalt von angenehmen
Assoziationen weckt?*



Weniger bekannt ist die Verbreitung des Lavendels in England – möglicherweise brachten schon die Römer die ersten Lavendelpflanzen auf die Insel. Ursprünglich gab es in England die größten Lavendelfelder – der ganze Süden des heutigen Londoner Stadtgebietes war von Lavendel bedeckt. Während der Pestzeit in London 1665 wurden Kirchen und andere öffentliche Gebäude durch das Verbrennen von Lavendel desinfiziert. Königin Viktoria war eine begeisterte Anhängerin von Lavendel, in ihrer Zeit im 19. Jahrhundert galt der herausragende Duft »English Lavender« im ganzen Commonwealth als Symbol für England. Heute beherbergt die »Downderry Nursery« in der südenglischen Grafschaft Kent die nationale Lavendelsammlung mit etwa 250 Sorten.

Zur Gewinnung des wertvollen ätherischen Öls wird Lavendel inzwischen feldmäßig auch auf der Krim, in Spanien, Bulgarien und in China angebaut.

Der Lavandin ist eine natürliche Hybride des wilden Lavendels aus den Hochlagen und des Speiklavendels, der in den Niederungen wächst. Er findet sich in der Provence in den mittleren Höhen, wo die beiden Lavendelsorten aufeinandertrafen. Er ist sehr ertragreich und robuster als der wilde Lavendel, aber niemand machte sich die Mühe, ihn zu ernten – sein Öl war nicht fein genug für die Parfümindustrie. Das änderte sich erst mit der Erfindung der Waschmaschine um 1930, als die Hersteller des damals übel riechenden Waschpulvers ein Mittel zur Parfümierung suchten. Seit den fünfziger Jahren bedeckt der Lavandin, der gut in niedrigen Lagen gedeiht, große Felder und findet nach wie vor besonders in der Waschmittelindustrie Verwendung.

Heilwirkung des Lavendels

Der Lavendel ist eine ausgleichende Pflanze, ihre Essenz kann das Nervensystem anregen und regenerieren, aber auch entspannen und beruhigen. Es erfrischt bei Müdigkeit und beruhigt bei Nervosität. Das anti-

septisch wirkende pure ätherische Öl ist eines der besten Mittel zur ersten Hilfe bei Verbrennungen und bei Insektenstichen, es sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Die Liste der medizinischen Wirkungen der Lavendelessenz ist so lang, dass man es fast als »Wundermittel« ansehen könnte – es ist eines der großen Mittel der Aromatherapie und der Naturheilkunde überhaupt. Von der Wirkung gegen Kopfschmerzen, als Inhalation bei Erkältungskrankheiten, Grippe und Bronchitis und Asthma, als Kompressen und Einreibungen bei verschiedenen Hautkrankheiten und Nervenirritationen, von einer stärkenden Wirkung auf nervöse Herzbeschwerden, anregender Wirkung des Tees auf die Verdauungssäfte von Magen und Galle und etlichen weiteren Verwendungen wird berichtet. Auch in der Naturkosmetik wird Lavendel eingesetzt, seine durchblutungsfördernde, entstauende Wirkung macht es wertvoll für die Hautpflege, besonders bei trockener und alternender Haut. Lavendelessenz in Shampoos und Haarwässern soll Haarausfall vermindern und wird als Mittel gegen Schuppen empfohlen. Raumsprays mit Lavendelöl wirken nicht nur in Krankenzimmern wohltuend!

Das ätherische Öl ist in verschiedenen Qualitäten erhältlich: das wertvollste ist »Lavandula officinalis extra« aus Wildsammlung, »Lavande fine« ist aus Feldanbau, »Lavandin« aus einer speziell gezüchteten Art mit hoher Ausbeute an ätherischem Öl, aber weniger medizinisch wirksamer Inhaltsstoffe. Beim Einkauf sollte man darauf achten, wirklich reine natürliche Öle von renommierten Firmen zu erstehen. Billige Angebote sind mit größter Wahrscheinlichkeit stark vermischte Öle, somit alles andere als preisgünstig und nur als Parfüm zu verwenden. Für ein Kilo der Essenz aus Blütenrispen und Stängeln braucht man etwa 150 bis 160 kg Lavendel aus Wildsammlung, 120 bis 130 kg aus Feldanbau und etwa 35 bis 50 kg Lavandin. Im Gegensatz zu dem euphorisierenden, berausenden Duft des echten Lavendels wirkt der des konzentrierten Lavandins eher schwer und betäubend.

Lavendel im Garten

Botanisch zählt der Lavendel zu den Halbsträuchern, das bedeutet, er zieht sich im Winter nicht komplett zurück wie die Stauden, sondern er überwintert mit teils verholzten, teils wintergrünen Trieben. Dadurch hat er auch als Strukturbilder im winterlichen Garten eine Bedeutung. Der Standort sollte vollsonnig sein, der Boden durchlässig, kalkhaltig und nicht zu nährstoffreich. In magerem Boden können Lavendelpflanzen 20 Jahre alt werden.

Rosen und Lavendel – diese Kombination gilt als Traumteam des sommerlichen Gartens. Leider haben beide Pflanzen völlig unterschiedliche Bodenansprüche: als echtes Kind der Berge gedeiht Lavendel am besten auf magerem und trockenem Boden, die Rose hingegen braucht einen sehr nährstoffreichen Boden, um sich gut zu entwickeln. Meist geht die erzwungene Nachbarschaft auf Kosten des Lavendels – er schießt schnell ins Kraut und geht oft nach wenigen Jahren an Überdüngung ein. Will man ihn dennoch zu den Rosen setzen und langlebige Büsche haben, so kann man ihn in einer mageren Erdmischung in größeren Töpfen neben den Rosen eingraben. Ideal für eine Lavendelpflanzung sind die immer beliebter werdenden pflegeleichten Kiesgärten. Er eignet sich auch wunderbar als

Hangbefestigung an sonnigen Stellen – auch als duftende Umrandung eines Kräuterbeetes macht er sich gut.

Am richtigen Standort ist Lavendel eine sehr gesunde, pflegeleichte Pflanze. Wichtig ist nur der regelmäßige Schnitt. Nach der Blüte, spätestens jedoch Mitte August, werden die Blütenstiele und eventuell die obersten Triebspitzen geschnitten – laut Empfehlung des Staudenspezialisten Dieter Gaissmayer sollte man beim Sommerschnitt nur das Verblühte entfernen. Im nächsten Frühjahr wird dann nach den letzten starken Nachtfrost um zirka ein Drittel zurückgeschnitten. Man muss dabei allerdings aufpassen, dass man nicht zu tief schneidet – aus dem holzigen Teil treibt die Pflanze nämlich nicht mehr aus und der Strauch stirbt ab. Wenn der Schnitt unterbleibt, verholzt der Lavendel von unten her und bricht besonders bei Schnee leicht auseinander.

Einige schöne Lavendelarten sind in unseren Breitengraden nicht winterhart, lassen sich aber an geschützten, warmen Plätzen im Kübel kultivieren. Dazu zählen unter anderen der Schopflavendel (*Lavandula stoechas*) mit seinen auffälligen Scheinblüten in blauen, rot-violetten und purpurrosen Farbtönen, der azurblaue Kanarische Lavendel (*Lavandula pinnata*) mit seiner langen Blütezeit von Juni bis Oktober und der Zahn-Lavendel (*Lavandula dentata*)



Lavendelsträuße als duftende Dekoration für die Wohnung schneidet man, bevor die Einzelblüten aufgeben – nur so bleibt die Farbe erhalten. Besonders geeignet sind die dunklen Lavendelsorten. Die Blütenstiele werden zu kleinen Sträußchen gebunden und zum Trocknen mit dem Kopf nach unten aufgehängt – so bleiben die Stiele schön gerade.

Staudengärtnerei Gaissmayer :: Jungviehweide 3 :: 89257 Illertissen :: fon 07303.7258

*Die Adresse für Pflanzenliebhaber
und Freunde der Gartenkultur*



Stauden, Bio-Kräuter und mehr

Faszination Lavendelvielfalt – in verlässlicher guter Qualität ab Gärtnerei oder im Versand.

Besuchen Sie unsere Gärtnerei, unser Café und unser Manufactum-Gartensortiment.

www.staudengaissmayer.de

mit den auffällig gezähnten Blatträndern, der ebenso lange blüht. Zum Gießen sollte man bei Schopflavendel und Zahnlavendel nur Regenwasser verwenden. Sie sind im Gegensatz zu den anderen Lavendelarten nämlich kalkempfindlich und werden bei Verwendung von Leitungswasser gelb und gehen ein.

Das Pflanzgefäß für die Kultur in Kübeln sollte mindestens fünf Liter Volumen haben und braucht unbedingt mindestens ein Loch im Boden. Ein paar Tonscherben oder eine Schicht grober Kies erhalten die Durchlässigkeit. Gut bewährt hat sich eine Erdmischung aus jeweils einem Drittel Gartenerde, groben Sand (alternativ gebrochenes Tongranulat oder feiner Kies) und Kompost (alternativ Humus oder Blumenerde). Über den Winter stellt man die Töpfe möglichst hell und kühl an einem frostfreien Platz auf. Auch winterharte Lavendelsorten geben tolle Kübelpflanzen ab – für sie sollte man im Winter einen halbwegs trockenen Platz suchen.

Eine attraktive Besonderheit für Liebhaber ist die Gruppe der »Lavandula x chaytorae«, die silberlaubigen Lavendel mit einem silbrig-wolligen Laub. Sie sind relativ winterhart, aber noch empfindlicher auf Staunässe als die Lavandula-angustifolia-Sorten und sollten bei anhaltenden starken Frösten mit einer Reisigabdeckung geschützt werden. Zwei schöne Sorten sind »Richard Grey«, sie hat aromatisches Laub, strahlende dunkelviolette Blüten und einen sehr gleichmäßigen Wuchs. »Sayers« wird bis zu einem Meter hoch und breit, die langen Blütenähren mit den rötlich-violetten Einzelblüten verströmen ein süßliches Aroma.

Beim Einkauf von Pflanzen ist zu beachten, dass alle Sorten der häufig angebotenen »Lavandula x intermedia« Gruppe bei uns unbedingt einen guten Winterschutz brauchen.

»Lavendel – der Duft des Südens«

von Anne Simonet-Avril,
Fotos von Sophie Boussahba,
Hädecke Verlag 2005

Mein persönlicher
Buch-Tipp!

Vom Lavendel auf den Feldern, im Garten, im Haus und auf dem Teller handelt dieses Buch. Es geht ausführlich auf die Geschichte des Lavendels ein und stellt ausgefallene Rezepte vor. Ein sehr liebevoll gemachter Bildband und gleichermaßen interessantes Sachbuch.



Winterharte Sorten für den Garten

Empfehlenswert sind für die Freilandpflanzung bei uns besonders die Sorten des echten Lavendels (*Lavandula angustifolia*, auch *Lavandula vera* oder *Lavandula officinalis* genannt).



Lavandula angustifolia
»Maillette«

Eine Sorte aus der Provence, die dort feldmäßig zur Ölgewinnung angebaut wird. Sie ist relativ hoch und wüchsig (50 bis 70 cm), hat violette Blüten und einen sehr hohen Gehalt an ätherischen Ölen.

Robuste und ausdauernde Sorte, 30 bis 50 cm hoch mit blau-violetten Blüten und intensiv tiefblauen Blütenkelchen.



Lavandula angustifolia
»Lumière des Alpes«



Lavandula angustifolia
»Hidcote Blue«

Sehr bekannte englische Züchtung mit wunderschön tief violettblauen Blüten. Sie wird 25 bis 40 cm hoch, ist relativ langsamwüchsig und bleibt schön kompakt. Im Handel ist auch die »Hidcote Blue Strain«, diese wird jedoch durch Aussaat vermehrt und variiert in der Blütenfarbe und im Wuchs.

Sie ähnelt mit ihren dunkelviolettblauen Blüten sehr der »Hidcote Blue«, hat jedoch eine Wuchshöhe von 50 bis 60 cm und eignet sich damit gut für den hinteren Bereich eines Beetes. Ihr silbriges Laub steht in einem schönen Kontrast zu den dunklen Blüten.



Lavandula angustifolia
»Imperial Gem«

Bildet etwa 30 cm hohe, kompakte Kissen mit leuchtend hell violetten, großen Einzelblüten mit guter Fernwirkung. Hervorragende Einfassungs- und Kübelpflanze.



Lavandula angustifolia
»Blue Cushion«



Lavandula angustifolia
»Dwarf Blue«

Der robuste blaue Zwerg wird nur 20 bis 30 cm hoch, bleibt kompakt, blüht dunkelviolett und eignet sich besonders gut für Umrandungen und Balkonkästen.



Lavandula angustifolia
»Miss Katherine«

Die rosafarbenen Blüten sind die Besonderheit dieser starkwüchsigen und mit 60 bis 70 cm sehr hoch wachsenden Sorte.

Eine reinweiße, wüchsige Sorte, die 30 bis 40 cm hoch wird und sich mit ihrem kompakten Wuchs gut für Töpfe, Kübel und Balkonkästen eignet.



Lavandula angustifolia
»Nana Alba«

Fotos & Texte: Barbara Ehlert

Lavendel rezepte

Lavendel bringt mit seinem frischen, blumigen und gleichzeitig krautig-herben Geschmack eine originelle Note in kreative Küchen und findet sich inzwischen als Zutat in manchen ausgefallenen Gourmetrezepten. Im Folgenden stellen wir einige einfachere Varianten für den Hausgebrauch vor ...



Fotos: Sophie Boussaha aus »Lavendel – Der Duft des Südens«

☼ Lavendelsirup

Eine Handvoll frische Lavendelblüten vom Stängel zupfen und für zwölf Stunden in einem Liter Wasser ziehen lassen. Abseihen und in einem Topf erwärmen. 250 g Honig (Lavendel- oder Akazienhonig) in dem Lavendelwasser auflösen. Zur Verstärkung des Geschmacks kann man in den Honig vorher ein bis zwei Tropfen ätherisches Lavendelöl mischen, aber Vorsicht mit der Dosierung! Den fertigen Sirup in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt mit etwas Zitronensaft und gekühltem Mineralwasser und eventuell Eiswürfeln als sommerliche Limonade – dazu macht sich eine frische Blütenrispe gut als Dekoration im Glaskrug. Gut auch zu Vanilleeis oder zu einer »Lavandine du Venaissin« (Rezept oben)

☼ Lavendeltee

Einen Teelöffel voll Lavendelblüten in eine Tasse geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa 5 bis 7 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Nach Geschmack mit etwas Honig süßen – bringt die Verdauungssäfte in Schwung.

☼ Lavendel-Vanilleeis

Einen Becher Sahne sehr steif schlagen. 75 g feinen (Lavendel-) Zucker, ein bis zwei frische Eigelb, eine Messerspitze echtes Vanillepulver und einen Esslöffel Lavendelblüten hinzufügen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in eine Eismaschine geben oder in einer Schüssel für fünf bis sechs Stunden ins Gefrierfach stellen und zwischendurch mit einem Schneebesen aufschlagen. Mit Lavendelblüten dekorieren.

☼ Gegrillte Meerbarben mit Lavendel

Vier küchenfertig vorbereitete Meerbarben waschen und mit einem Küchentuch abtupfen. Vier Esslöffel Olivenöl, drei Esslöffel frische Lavendelblüten und -blätter, in Stücke geschnittene Schale einer unbehandelten Zitrone, vier grob gehackte Frühlingzwiebeln, Salz und Pfeffer nach Geschmack gut durchmischen und die Meerbarben darin mindestens drei Stunden ziehen lassen. Vor dem Grillen die Aromazutaten von den Fischen abstreifen und sie von jeder Seite etwa sieben Minuten grillen. Dann mit Lavendelblüten und frischen Kräutern garnieren, dazu Kartoffeln oder Baguette servieren.

☼ Lavendelcreme aus Venaissin

Dieses Rezept stammt von Claudine Vigier, einer Käseherstellerin in Carpentras. 500 ml Sauermilch (gern Ziegenmilch, wenn vorhanden) mit einem Becher Joghurt und drei Esslöffel Crème fraîche verrühren. Nach Geschmack etwa fünf Esslöffel Lavendelsirup zugeben und die Masse in kleine Förmchen füllen. Einige Blüten als Dekoration darüber streuen und für 24 Stunden kühl stellen.

☼ Lavendelherzen

120 g Butter und 60 g Zucker schaumig schlagen. 180 g Mehl und 2 EL frische Lavendelblüten unterrühren. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 15 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 200° C vorheizen, den Teig ausrollen und mit einem herzförmigen Ausstecher die Kekse ausstechen. Etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



Pfirsichkonfitüre mit Lavandin

Drei Kilo Pfirsiche blanchieren, die Haut abziehen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit drei Kilo feinstem Zucker bei Raumtemperatur drei Stunden durchziehen lassen. In einem großen Topf zum Kochen bringen, bei hoher Temperatur 30 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. In jedes Marmeladenglas (500 g Gläser) drei Blütenrispen geben, die noch kochende Konfitüre einfüllen und sofort verschließen.

Lavendelbutter

125 g Butter im Wasserbad leicht erwärmen, einen Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft, je einen EL fein gehackten Schnittlauch und Kerbel (oder andere Kräuter der Saison) und zwei TL frische Lavendelblüten mit einer Gabel untermischen. Die Butter in Alufolie zu einer Rolle formen und einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Zu gedämpftem Gemüse oder Fisch servieren.

Sauce nach Lavendelbauernart

Ein altes Rezept aus der Gegend um Forcalquier in den Alpes-de-Haute-Provence. 300 ml Geflügelbrühe, sechs fein gehackte Schalotten und ein Esslöffel getrocknete, zerriebene Lavendelblüten in einen gusseisernen Topf geben. Sanft köcheln lassen, bis die Schalotten glasig sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß zu Kalbs- oder Schweinebraten servieren.

Lavendelzucker

Zwei bis drei Blütenrispen mit feinem Zucker oder Puderzucker bedeckt etwa drei Wochen ziehen lassen, dann die Lavendelblüten herausnehmen. Will man den Zucker als Dekoration für Eis oder Gebäck verwenden, kann man ihn auch mit getrockneten, im Mörser fein geriebenen Blüten herstellen.

Kräuter-Lavendelquark

Einen Becher Sahne sehr steif schlagen und mit 500 g Quark verrühren. Frische Kräuter aus dem Garten waschen, fein hacken und in den Quark einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Lavendelblüten abschmecken und mit Lavendelblüten garnieren. Lecker zu frisch gebackenem Brot, Baguette oder zu Ofen- und Pellkartoffeln.

NATUR TRIFFT SCHÖNHEIT

KOSMETIK AUS IHREM REFORMHAUS:



ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

CERAMIDE VITAL FLUID
natürliche Regeneration –
sichtbare Verjüngung

ANNEMARIE BÖRLIND UND VIELE ANDERE
KOSMETIKMARKEN



Reformhaus


VITA NOVA
REFORMHAUS MERK

IHR KOMPETENTER BERATER IN:
BUCHLOE, KAUFBEUREN, KEMPTEN, LANDSBERG,
MARKTOBERDORF, MEMMINGEN UND WANGEN

www.reformhaus-merk.de