



«Da ist es», jubelte der König und fiel, natürlich vor Freude, in Ohnmacht. Aber da sich das Kräutlein noch in Nasennähe befand, erwachte er sofort wieder: «Mann, wie heisst dieses Wunderkraut?», schrie der Regent. «Keine Ahnung», zuckte der Bettler mit den Schultern. «Ich bekam es von einer Frau, in deren Zimmer ich übernachtete. Als sie meine Freunde im Hemd sah, gab sie es mir.» «Welche Freunde?», riefen die Hofdamen im Chor. «Na – Flöhe, Läuse, Wanzen natürlich.»

Diese kleine Märchenpassage, sie stammt aus Folke Tegethoffs Kräutermärchenbuch, verdeut-

## Lavendelsirup

60 Blüten Lavendel  
2 Liter Wasser  
2 kg Zucker  
40 Gramm Zitronensäure

Das Wasser mit der Zitronensäure aufkochen, über die Lavendelblüten gessen und zwei Tage an der Sonne stehen lassen. Das gibt dem Sirup eine schöne lila Farbe. Den Lavendel nach zwei weiteren Tagen absieben, das Wasser und die Zitronensäure mit dem Zucker aufkochen und heiss in Flaschen füllen.

licht wunderbar, welchen Verwendungszweck dem Lavendel in früherer Zeit meist zukam. Vor allem wegen seines Duftes wurde (und wird) Lavendel gerne dem Waschwasser zugesetzt oder als Badezusatz verwendet. Unter anderem weil er unangenehme Gerüche und Ungeziefer vertreibt.

## Haushalt

Noch heute werden Lavendelsäckchen in den Wäscheschrank gelegt, um Kleidermotten fernzuhalten. Eine Variante zu den klassischen Lavendelsäcklein sind zusammengebundene Lavendelstiele. Dazu Lavendel abschneiden und mit einem Band an den Stielen zusammenbinden. Nachdem die Blüten etwas anwelken konnten, die Stiele zurück über die Blüten biegen und das Päckchen anschliessend mit einem Band nach dem Flechtprinzip zusammenschnüren.

## Heilwirkung

Aber nicht nur die Duftwirkung, auch die Heilkraft des Lavendels wurde im Mittelalter entdeckt. Die Stärke des Lavendels liegt in seiner Vielseitigkeit. Einerseits entspannt und relaxt er Körper und Geist, andererseits reinigt und desinfiziert er Wunden. Ebenfalls vermag er stressbedingte Kopfschmerzen bis hin zur Migräne zu lindern. Ausserdem wirkt Laven-

deltee krampflösend und entblähend. Der mit drei Blütenständen Lavendel und ¼ Liter Wasser hergestellte Tee entfaltet seine Wirkung besonders bei Magen- und Darmbeschwerden mit psychischem Hintergrund. In eine Salbe verarbeitet, hilft Lavendel bei juckender Haut und bei Mückenstichen.

## Kräuterküche

Heute verwendet man den Lavendel auch in der Küche. Er eignet sich hervorragend als Beigabe zu Saucenfleisch oder in Kräutersalz. Als Kräuteressig bringt er zudem einen Hauch von Provence in die Küche. Aber auch als Sirup oder Glace ist der Lavendel in völlig neuer Form wiederzuentdecken.

## Mystik

Dem Lavendel wird nachgesagt, eine grosse «Seelenpflanze» zu sein. Er reinigt die Seele durch seinen intensiven Duft. Die Reinigung, Klärung bringt Ruhe und Nervenstärke und macht offen für Neues.

## Gut zu wissen

Das Ernten des Lavendels wird vom Verwendungszweck bestimmt. Sollen Lavendelsträusse zur Dekoration gemacht werden, dann ist der Lavendel kurz vor der Blüte zu schneiden – nur

so fallen die Blüten nicht ab. Für Lavendelsirup und Tee sollten die Blüten schon geöffnet sein. Das Trocknen von Lavendel sollte immer in Form von Sträusschen passieren. Kopfüber aufgehängt entwickelt sich der typische Lavendelduft am besten.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesslerhof.ch](http://www.fryberger-roesslerhof.ch)

## Lavendelglace

1 Esslöffel Lavendelblüten  
2½ Esslöffel süssen Weisswein  
100 g Lavendelsirup  
250 g Mascarpone  
250 g Sauerrahm

1 Esslöffel Lavendelblüten  
gezuft in 2½ Esslöffel süssen Weisswein geben und 30 Minuten ziehen lassen. 250 g Mascarpone mit 250 g Sauerrahm zu einer cremigen Masse schlagen. Den angesetzten Wein absieben, mit 50 g Lavendelsirup mischen und unter die Mascarponecreme ziehen. Ein Eiweiss steif schlagen, nochmal 50 g Lavendelsirup einrühren, alles mischen und anschliessend die Masse einfrieren.