

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Der Lavendel – eine besondere Pflanze, die jeden Garten verschönt ..	11
Pflege und Schnitt der Gartenpflanze	13
Lavendel im Topf	14
Vermehrung von Lavendel	14
Das Sammeln und Trocknen	16
Die richtige Aufbewahrung von getrocknetem Lavendel	18
Lavendel bei der Schädlingsbekämpfung	18
Lavendel – Verbündeter für die Gesundheit	23
Lavendelöl, die vielseitig einsetzbare „Wunderwaffe“	27
Für die Abwehrkräfte	28
Bei Blasenentzündung	28
Gegen Blähungen	29
Bei geschwollenen Beinen und Füßen	29
Bei Insektenstichen	29
Gegen Kopfschmerzen	30
Bei Muskelkater	30

Gegen Schnupfen	30
Gegen rheumatische Beschwerden	31
Bei Schuppenflechte	31
Lavendel-Tees und ihre Anwendungsmöglichkeiten	33
Zur Beruhigung I.	34
Zur Beruhigung II.	35
Zur Beruhigung III.	35
Gegen Blähungen	36
Bei allgemeiner Erschöpfung	37
Bei Erkältungskrankheiten	38
Gegen Magenschmerzen	39
Bei Ödemen	40
Gegen Akne	40
Helfender Lavendel als Badezusatz	41
Gegen Erkältungsbeschwerden	42
Gegen Schweißfüße	43
Gegen niedrigen Blutdruck	43
Lavendel – Kosmetik	45
Für die Reinigung des Körpers	46
Lavendelseife selber herstellen	46

Für die Gesichtspflege	51
Gegen Pickel und Mitesser	52
Für glatte und schuppenfreie Gesichtshaut	53
I. Gesichtsmaske	54
II. Gesichtscreme	55
Bei trockener Gesichtshaut	56
Für die reife Gesichtshaut	57
Für straffen Busen und Bauch	58
Gegen trockenes, strapaziertes Haar I.	59
Gegen trockenes, strapaziertes Haar II.	60
Gegen Haarausfall	60
Für schöne Hände	61
 Dekorieren mit Lavendel	 63
Lavendel-Kranz	64
Tischdekorationen	66
Weitere hübsche Verwendung von Lavendel	67
 Rezepte – Lavendel in der Küche	 69
 Zum Süßen und Würzen	 71
Lavendelzucker	72
Lavendelsalz	72
Lavendelöl	73
Lavendelessig	73

Salat- und Gemüsegerichte	75
Salat mit Ziegenkäse und Lavendeldressing	76
Kürbissuppe mit karamellisierten Lavendelblüten	77
Bratkartoffeln mit Lavendel und Kräutern	78
Lavendel-Bohnen-Creme	79
Fleischgerichte	81
Lammfilet in Lavendelmarinade	82
Lammfleischtopf mit Gemüse und Lavendel	83
Hähnchen mit Thymianhonig und Lavendel	84
Rehrücken mit Lavendelschaum	86
Kaninchen mit Lavendel	87
Fisch	89
Dorsch mit Tomaten und Lavendel	90
Lachsfilet mit Lavendel-Pesto	92
Süße Gelees und Marmeladen mit Lavendel	95
Lavendel-Aufstrich mit frischen Brombeeren und Äpfeln	96
Lavendel-Gelee mit Granatapfel	97
Marmelade mit Lavendel und frischen Granatäpfeln	98
Lavendel-Johannisbeeren-Gelee	99
Köstliche Nachspeisen mit Lavendel	101
Lavendel-Vanille-Creme mit frischen Erdbeeren	102
Lavendelquarkspeise	104
Lavendelpudding	105

Mit Lavendel parfümierte Frischkäsecreme	106
Lavendeltörtchen	108
Lavendeleis	110

Gebäck, Kuchen und Torten

Apfel-Lavendel-Tarte	114
Lavendelkekse	116
Lavendelplätzchen	117
Marzipan-Sahne-Lavendel-Torte	118
Lavendelbrötchen	120
Lavendelkuchen	121

Getränke

Lavendelsirup	124
Lavendellimonade	125
Kakao mit Lavendel	126

Bildnachweis