

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	9
<b>Einleitung .....</b>	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
<b>Lavendel – Verbündeter für die Gesundheit .....</b>	23
<b>Lavendelöl, die vielseitig einsetzbare „Wunderwaffe“ .....</b>	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
<b>Lavendel-Tees und ihre Anwendungsmöglichkeiten</b> .....	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
<b>Helfender Lavendel als Badezusatz</b> .....	41
Gegen Erkältungsbeschwerden .....	42
Gegen Schweißfüße .....	43
Gegen niedrigen Blutdruck .....	43
<b>Lavendel – Kosmetik</b> .....	45
<b>Für die Reinigung des Körpers</b> .....	46
Lavendelseife selber herstellen .....	46

<b>Für die Gesichtspflege</b>	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, strapazierte Haar I.	59
Gegen trockenes, strapazierte Haar II.	60
Gegen Haarausfall	60
Für schöne Hände	61
<b>Dekorieren mit Lavendel</b>	63
Lavendel-Kranz	64
Tischdekorationen	66
Weitere hübsche Verwendung von Lavendel	67
<b>Rezepte – Lavendel in der Küche</b>	69
<b>Zum Süßen und Würzen</b>	71
Lavendelzucker	72
Lavendelsalz	72
Lavendelöl	73
Lavendelessig	73

<b>Salat- und Gemüsegerichte</b>	75
Salat mit Ziegenkäse und Lavendeldressing	76
Kürbissuppe mit karamellisierten Lavendelblüten	77
Bratkartoffeln mit Lavendel und Kräutern	78
Lavendel-Bohnen-Creme	79
<b>Fleischgerichte</b>	81
Lammfilet in Lavendelmarinade	82
Lammfleischttopf mit Gemüse und Lavendel	83
Hähnchen mit Thymianhonig und Lavendel	84
Rehrücken mit Lavendelschaum	86
Kaninchen mit Lavendel	87
<b>Fisch</b>	89
Dorsch mit Tomaten und Lavendel	90
Lachsfilet mit Lavendel-Pesto	92
<b>Süße Gelees und Marmeladen mit Lavendel</b>	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
<b>Köstliche Nachspeisen mit Lavendel</b>	101
Lavendel-Vanille-Creme mit frischen Erdbeeren	102
Lavendelquarkspeise	104
Lavendelpudding	105

Mit Lavendel parfümierte Frischkäsecreme .....	106
Lavendeltörtchen .....	108
Lavendeleis .....	110
<b>Gebäck, Kuchen und Torten .....</b>	<b>113</b>
Apfel-Lavendel-Tarte .....	114
Lavendelkekse .....	116
Lavendelplätzchen .....	117
Marzipan-Sahne-Lavendel-Torte .....	118
Lavendelbrötchen .....	120
Lavendelkuchen .....	121
<b>Getränke .....</b>	<b>123</b>
Lavendelsirup .....	124
Lavendellimonade .....	125
Kakao mit Lavendel .....	126
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>127</b>