

Die Essenz des Südens 9

Felder der Sehnsucht	10
Überleben unter sengender Sonne	14
Auf den Spuren des Lavendels	18
• Das blaue Gold	21
Der Aufschwung der Lavendelindustrie	22
Die Revolution des Wäschewaschens	26
• Ein blaues Wundermittel	28
Die Seele der Provence	30
• Geschichtsträchtige Landschaften	34

Ein Kraut für alle Fälle 47

Balsam für Leib und Seele	48
• Ein wahrer Tausendsassa	51
• Inhaltsstoffe	54
• Lavendel in der Phyto- und Aromatherapie	55
• Die Macht der Duftöle	55
• Entspannung pur	57
• Schön mit Lavendel	59

Lavendel im Garten 63

Duftende Vielfalt	64
• Wärmebedürftige Arten	69
• Lavendelsorten im Überblick	72
Wie man Lavendel bei Laune hält	74
Kräuter- und Knotengärten	78
Duftgärten – immer der Nase nach	84
Lavendel und Rosen – ein Traumpaar?	92
Moderne Lavendelgärten	94
Lebendige Kiesgärten	100

Lavendel im Topf	104
• Die Basics	104
• Materialwahl	107
• Gestalterische Elemente	109
• Geeignete Lavendelsorten für Töpfe	113
• Urlaubsgefühle auf Balkonien	113
• Cottage- und Landhausgartenstil	116
• Moderne Topfgärten	118
• Insektenparadies	121

Lavendel in der Küche 125

Lavendel als Gewürzkraut	126
--------------------------------	-----

Lavendel-Grundrezepte

• Lavendelzucker	130
• Lavendelöl zum Kochen	132

Süßes mit Lavendel

• Aprikosen-Pfirsich-Konfitüre mit Lavendel	135
• Lavendel-Zitronen-Küchlein	136
• Lavendel-Zitronen-Muffins	139
• Lavendelguetzli	140
• Lavendelfondant	142
• Orangen-Mandel-Kuchen mit Lavendel	144
• Heidelbeer-Lavendel-Glace	147

Herzhaftes mit Lavendel

• Provenzalische Tomatensuppe	148
• Sommerlicher Quinoaalat mit Pfirsich und Lavendel	150
• Duftendes Buttermilch-Lavendel-Poulet	152
• Entenbrust mit Kirschen und Lavendel	154
• Lauch-Zwiebel-Quiche mit Lavendel	156

Kreativ mit Lavendel 159

Basteln macht glücklich	160
Lavendelduftsäckchen	162
Windlicht für romantische Sternstunden	167
Duftender Lavendelkranz	170
Lavendel-Rosmarin-Badesalz	175
Dekoration fürs Lavendeldinner	178
• Lavendelbouquets mit Namensschild	180
• Hängevasen	181
• Lavendelkränze für Windlichter	182
• Blumengefüllte Holzkiste	183
• Zinkeimer mit Willkommensgruss	184
• Lavendelkranz für Wasserkaraffe	185
Weidenherz mit Lavendel	187
Lavendelguetzli aus Salzteig	190
Lili Lavender	195
Besticktes Duftkissen	198
Lavendel-Zauberstab	203

Nützliche Adressen	206
--------------------------	-----

Bildnachweis	209
--------------------	-----