Herbst | 3-2017 | 4,95 €

DAS ORIGINAL

A 4,95 € | CH 7,70 SFR | F 5,90 € | LUX 5,35 € | IT 6,20 €

APOTHEKE

LandIDEE APOTHEKE

HEILEN UND PFLEGEN NACH ALTER TRADITION

143 Anleitungen für bewährte Rezepturen

Natürliche Hilfe bei

- Kopfweh
- Mundgeruch
- Verstauchung
- Müdigkeit
- Erkältung
- Stress

LandIDEE

Juli & August 2017 | Nr. 4 | 4,00 €

175 IDEEN für Ihren Traumsommer

LandIDEE

LAND ERLEBEN UND GENIESSEN

So duftet der Sommer

Leuchtend blaue Lavendelfelder erinnern uns an Ferien im Süden. Dabei ist der heilsame Strauch schon lange bei uns heimisch geworden – auch in der Küche

FOTOS: BRIGID ALEG, STYLING: ANDREA WALLER, PRODUKTION UND TEXT: KATI HOFMEISTER

WEIN UND LAVENDEL

An der Mosel experimentiert man erfolgreich mit dem Anbau von Lavendel auf alten Weinbergen

BIENENFREUND

Der Echte Lavendel der Sorte 'Beachwood Blue'. Fast überall, wo Lavendel angepflanzt wird, finden sich auch Bienenhäuser. Bienen lieben den hohen Zuckergehalt des reichen Nektars

Orte, an denen Weinstöcke sich wohlfühlen, sind auch ideal für Lavendel

Berauschende Duftidylle: Martina Stieglitzki und einige Mitglieder des Vereins „Lehmer Razejunge" bei der Ernte und Pflege der Lavendelfelder. Hier entstanden bereits ätherisches Öl, Lavendellikör, Lavendelsäckchen und -honig, ebenso wie die Heilmittel auf den folgenden Seiten

Geliebter Lavendel – bereits unsere Großmütter träufelten ein paar Tröpfchen davon aufs Kopfkissen, wenn wir Kinder nicht einschlafen konnten. Lavendel gilt, besonders in Kombination mit Hopfen, neben Baldrian als das Beruhigungsmittel schlechthin. Dass er aber noch viel mehr kann, als uns in den Schlaf zu duften, das weiß Martina Stieglitzki, Hauswirtschaftslehrerin und Ehefrau eines der Mitinitiatoren der ersten Lavendelfelder an der Mosel. Wir stehen auf den duftenden Lavendelterrassen bei Lehmen. Ein Verein engagierter Hobbywinzer, die sich zusammengetan hatten, um den traditionellen Weinanbau zu fördern, kam eines Tages auf die Idee, hier in der Lage Lehmener Würzlay Lavendel anzubauen. „Manche der Flächen hier sind sehr steil, und die Bewirtschaftung ist unwirtschaftlich. Oft verbuschen dann diese wunderschönen Terrassen, die doch Gäste aus der ganzen Welt anlocken", weiß Dieter Möhring vom Verein Lehmener Razejunge.

Die Mitglieder des Vereins sind schon dabei, abgeblühte Blütenähren zu ernten und die Büsche zurückzuschneiden. Mit uns auf dieses wunderschöne Stück Terrassenmosel gekommen ist Martina Stieglitzki. Als Hauswirtschaftslehrerin befasst sich Martina seit Jahren nicht nur mit den kulinarischen Vorzügen diverser Kräuter, sondern auch mit deren Heilwirkung.

ANREGEND UND BERUHIGEND

Dass ihre Freunde nun Lavendel anbauen, empfindet Martina Stieglitzki als echten Gewinn für ihre Küche und die Hausapotheke. Zumal die ersten Fläschchen ätherisches Lavendelöl von der Mosel fantastisch gelungen sind. „Lavendel wirkt nicht nur beruhigend, sondern gleichermaßen anregend, eine seltene Kombination innerhalb der Pflanzenwelt. Er löst depressive Spannungszustände, und seine entspannende Wirkung hilft beispielsweise bei Migräne wie auch bei Nervenleiden, Angststörungen, nervöser Erschöpfung und Unruhezuständen. Auch bei großer Trauer wird er eingesetzt und als wohltuend empfunden. Zudem führen wissenschaftliche Untersuchungen immer wieder zu interessanten Ergebnissen. Beispielsweise soll Lavendel nach einem Schlaganfall helfen, allerdings ist das noch nicht endgültig erwiesen. Er lindert Wechseljahrsbeschwerden, ist stark entzündungshemmend und antiseptisch, weswegen man ihn in vielen Heilsalben findet. Dazu fördert er äußerlich die Durchblutung, innerlich wirkt er krampflösend, blähungstreibend und fördert die Gallensaftbildung."

FUSSBAD ODER LIEBESKRAUT

Die auch von der Industrie genutzten Pflanzenteile sind die kurz vor der völligen Entfaltung gesammelten und getrockneten Lavendelblüten. Der offizielle Name dieser Droge, also beispielsweise des Tees, lautet „Lavandulae flos". Außerdem wirkungsvoll: das durch Wasserdampfdestillation aus den frischen Blüten oder Blütenstän-

Lavendeltee

wirkt am Zahnfleisch oder an der Haut entzündungshemmend und antiseptisch, fördert die Durchblutung, lindert nervöse Zustände oder Einschlafstörungen, Erschöpfung oder Unruhezustände. Zudem ist er krampflösend und blähungstreibend, unterstützt die Gallensaftbildung und hilft angeblich sogar bei Schlaganfall und Wechseljahrsbeschwerden

ZUTATEN:
1 EL Lavendelblüten und -blätter oder Lavendeltee, (z. B. von Salus), 250 ml Wasser

ZUBEREITUNG: Das kochende Wasser über die Blüten gießen und 7–10 Minuten ziehen lassen.
ANWENDUNG: Mehrmals täglich eine Tasse ungesüßten Tee trinken

Vielseitiger Alleskönner gegen Bakterien, Pilze, Rheuma, Ängste oder Entzündungen

den gewonnene ätherische Öl, Lavandulae aetheroleum. Dieses wirkt, da es durchblutungsfördernd und leicht hautreizend ist, gegen Rheumatismus oder Gliederschmerzen. Früher setzte man es aufgrund dieser Wirkung auch bei Zahnschmerzen ein. Lavendel ist außerdem ein beliebter Zusatz für Fußbäder. Er hilft bei Verstauchungen und wird sogar bei Lähmungserscheinungen verabreicht. Auch als Aphrodisiakum hat Lavendel eine lange Tradition: seine lösenden und entspannenden Eigenschaften sollen geradezu Wunder wirken: In der Provence feiert man zur Ernte rauschende Feste – und neun Monate später werden dann angeblich besonders viele Kinder geboren.

ZUCKERREICHER BIENENFREUND

Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften ist Lavendelöl auch in Gurgellösungen enthalten. Eine empirische Studie konnte außerdem nachweisen, dass Lavendelöl bereits in geringen Konzentrationen verschiedene Candida- und Fadenpilze abtötet, die beim Menschen Haut- und Nagelpilzerkrankungen verursachen. Lavendel vertreibt außerdem Insekten aus Schränken oder Räumen. Außer die Bienen – die lieben ihn. Beziehungsweise sie lieben den hohen Zuckergehalt seines Nektars. Fast überall, wo Lavendel angepflanzt wird, finden sich auch Bienenstöcke. So ist es hier an der Mosel ebenfalls. Der Honig von den Lavendelblüten ist besonders blumig und aromatisch und fast ebenso gesund wie der Lavendel selbst. „Nur noch leckerer", lacht Martina Stieglitzki.

Lavendelsirup

hilft gegen Unruhe, Depressionen oder Stimmungsschwankungen (auch als wohlschmeckender Zusatz in Limonade oder Sekt)

ZUTATEN:
200 g Zucker, 150 ml Wasser, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Lavendelblüten

ZUBEREITUNG: Zucker, Wasser und Zitronensaft unter Rühren in einem Topf erhitzen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und die Lavendelblüten unterrühren. Abdecken und den Sirup einen Tag durchziehen lassen. Sirup duch ein Sieb oder einen Kaffee-/Teefilter abgießen und in ein Glas oder Fläschchen abfüllen.
ANWENDUNG: Den Sirup kann man nervösen Kindern in Wasser verabreichen. Auf Eiscreme oder in Sekt schmeckt und hilft er Erwachsenen bei vielen Beschwerden

Lavendeltinktur

als Einreibemittel bei Rheumabeschwerden und Gicht oder auch bei Insektenstichen

ZUTATEN:
1 Tasse Lavendelblüten
500 ml Wodka oder Alkohol aus der Apotheke

ZUBEREITUNG: Die Lavendelblüten mit dem Alkohol vermischen, in ein Steingutgefäß geben und mit einem Leintuch abdecken. An einem warmen Platz etwa 10 Tage stehen lassen. Dann absieben und in eine verschraubbare Flasche füllen.
ANWENDUNG: Einige Tropfen auf ein Wattebäuschchen geben und die betreffenden Stellen damit einreiben

Deftig und süß ein Genuss

Lavendel-Erdbeer-Konfitüre

ZUTATEN FÜR 4–8 GLÄSER

1,6 kg Erdbeeren (gewaschen, gewürfelt), 500 g Gelierzucker (3:1), 1½ Zitronen (Saft), 8 TL getr. Lavendelblüten, 3 EL Orangensaft

1 Erdbeeren 2 Stunden mit Zucker und Zitronensaft ziehen lassen. **2** Lavendelblüten in einem Mullsäckchen dazugeben, rührend aufkochen und 3 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. **3** Säckchen entfernen, Orangensaft einrühren. In sterile Gläser füllen.

Rehkrustenbraten mit Lavendel

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

1 Rehkeule (2–2,5 kg), 150 g Honig, 2 EL Lavendelblüten (ohne Stiel), 1 EL grobes Salz, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Cayennepulver, 1 Karotte, 2 Zwiebeln, ½ Knollensellerie, Öl zum Anrösten, 1 TL Tomatenmark, 1 Zweig Thymian, 1 l Brühe, 1 Flasche Bier, evtl. Butter zum Abbinden der Soße, 6 Lavendelzweige zur Deko

1 Rehkeule rautenförmig mit einem scharfen Messer einschneiden. **2** Honig in einem Topf erhitzen. Lavendelblüten in eine Pfanne geben und im Ofen 1–2 Minuten trocknen. In einem Mörser die Blüten zerquetschen, zum Honig geben und 15 Minuten ziehen lassen. **3** Danach den Honig durch ein feines Sieb passieren. 3 EL Lavendelhonig mit dem Salz, Paprika und Cayennepulver verrühren. Das Fleisch mit der Honigwürze kräftig einreiben oder einpinseln. **4** Braten auf einen Gitterrost legen. Karotten, Zwiebeln und Sellerie schälen und grob würfeln. Das Gemüse mit etwas Öl in die Fettpfanne des auf 170 Grad vorgeheizten Ofens geben. Darüber den Gitterrost mit dem Braten stellen. Nach 15 Minuten Tomatenmark und Thymian zu dem Röstgemüse geben und die Brühe angießen. **5** Alle 15 Minuten den Braten mit Bier übergießen. Der Braten bleibt 90 Minuten im Ofen. 15 Minuten vor Beendigung der Garzeit den Braten erneut dick mit der Honigwürze einpinseln, aber nicht mehr übergießen. Keule vor dem Aufschneiden wenige Minuten ruhen lassen. Gemüse passieren, abschmecken, evtl. mit Butter abbinden und als Soße servieren. Mit Lavendelzweigen garniert anrichten.

Arbeitszeit: 20 Minuten, Bratzeit: circa 90 Minuten

Gesunde Tipps

LAVENDELSALBE

HILFT BEI TROCKENER UND GEREIZTER HAUT, GEGEN BEGINNENDE PILZERKRANKUNGEN, BEI SCHÜRFWUNDEN UND INSEKTENSTICHEN

ZUTATEN: 30 ml selbst angesetztes Lavendelöl (6 EL Blüten in 200 ml Öl für 3 Wochen in der Sonne ziehen lassen), 7 g Bienenwachs, 4 g Lanolin

ZUBEREITUNG: Im Wasserbad schmelzen und in sauberen Tiegel abfüllen.

ANWENDUNG: Betroffene Stellen eincremen

LAVENDELBAD

DAS ENTSPANNENDE BAD BERUHIGT NICHT NUR DIE SINNE, SONDERN PFLEGT AUCH DIE HAUT

ZUTATEN: 1 Tasse Lavendelblüten, 2 EL Lavendelhonig, 2 EL Sahne, 2 EL Walnussöl

ZUBEREITUNG: Die Lavendelblüten zusammen mit 1 Liter Wasser aufkochen und 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Den Sud danach abfiltern und mit Honig, Sahne und Walnussöl vermengen.

ANWENDUNG: Geben Sie die Mischung in ein Vollbad. Nicht länger als eine halbe Stunde darin baden, sonst reizt das Aromaöl die Haut

DANKE

Wir bedanken uns bei Dieter Möhring und dem Verein „Lehmer Razejunge", die in Lehmen Lavendel anbauen und uns durch die Felder führten. Martina Stieglitzki, Ehefrau eines der „Razejungen", beschäftigt sich als Hauswirtschaftsmeisterin bereits länger mit dem Lavendel in der Hausapotheke und der Küche. Von ihr stammen die Rezepte. Mehr Heilwissen über den Lavendel von Martina Stieglitzki finden Sie in der aktuellen LandApotheke.

FOTOS: ALAMY (3), GLORIA PRESS (2), GETTY IMAGES, OVER, FREDERICH STRAUSS (4)