



*Schillerkopfs
kleine Kräuterkunde*



Die Seele der Gerichte



Sie duften, sie schmecken, sie sind gesund und geben jeder Speise das gewisse Etwas. Außerdem liefern frische Kräuter nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle bioaktive Stoffe.

Bioaktive Stoffe haben eine Vielzahl an Wirkungen, sie

- fördern die Verdauung
- hemmen Entzündungen
- beugen Krebs vor
- senken den Cholesterinspiegel
- regulieren den Blutdruck
- beugen Arteriosklerose vor.

Wichtig ist daher die sachgemäße Zubereitung und Konservierung der Kräuter, da sonst diese Stoffe zerstört werden.



Wir laden Sie dazu ein, mit uns in die Welt der Kräuter einzutauchen. Riechen Sie ihren Duft, schmecken Sie ihre Aromen, sehen Sie ihre Farbpracht. Mit allen Sinnen führen wir Sie durch unser Kräuterparadies und geben Ihnen hilfreiche Tipps für kulinarische Köstlichkeiten.

Wir freuen uns auf Sie.
Sebastian Michalko und Daniel Heymann

Foto Sebastian & Daniel



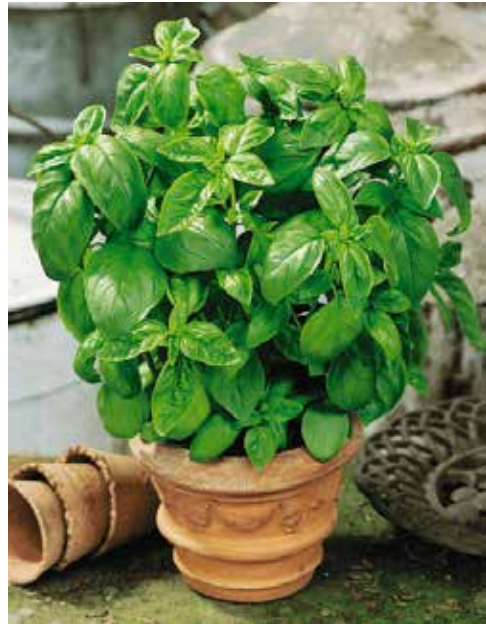
Impressionen Schillerkopf-Kräutergarten

Basilikum

Basilikum verleiht jedem Gericht einen Hauch von Süden. Basilikum ist sehr sortenreich: die ca. vierzig Sorten unterscheiden sich in Aussehen, Größe, Farbe und Form der Blätter sowie der Blüten, Geschmack und Geruch.

Am beliebtesten ist das Genoveser-Basilikum mit seinen besonders großen Blättern.

Da Gehalt und Zusammensetzung an ätherischem Öl variieren, variiert der Geschmack des Basilikum je nach Sorte – von intensiv bis mild im Aroma kann es auch eventuell leicht scharf sein. Manche Sorten erinnern v.a. im Geruch an Nelken, Anis oder Zitrone.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Basilikum hat einen hohen Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Kalzium. Es enthält Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe und liefert dem Körper viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Verwendung & Zubereitung

Die Blätter des Basilikums verzehren Sie am besten frisch im Ganzen oder grob geschnitten bzw. gezupft. In getrockneter Form kann die ganze Pflanze verwendet werden, sie verliert aber an Aroma.

Frisches Basilikum sollte nicht erhitzt bzw. mitgekocht werden, da es leicht zu unerwünschten Geschmacksveränderungen und zum Verlust des Aromas führen kann. Zudem kann sich die Blattfarbe dunkel verändern. Basilikum sollte daher fertig gekochten Speisen beigemischt bzw. zum Bestreuen und Dekorieren verwendet werden.

Wissenswertes

In der Naturheilkunde wird Basilikum als verdauungsfördernd, beruhigend und krampflösend beschrieben.

Minze

Mit ihrem aromatischen Geschmack verleiht die Minze vielen Speisen und Getränken gerade im Sommer eine erfrischende Note. Die zahlreichen Minzearten bieten unterschiedliche Aromen. Am bekanntesten ist das Pfefferminze.

Der erfrischende, leicht scharfe bzw. brennende Pfefferminz-Geschmack entsteht durch das Menthol, einen speziellen Bestandteil des ätherischen Öls. Menthol löst ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes Kälteempfinden im Mund aus. Nicht alle Minzearten enthalten so wie die Pfefferminze Menthol und wirken demgemäß kühlend.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Minze ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthält Calcium, Kupfer, Ballaststoffe, Folsäure, Eisen, Magnesium, Mangan, Niacin, Phosphor, Kalium, Riboflavin, Zink, Vitamin A und C.

Verwendung & Zubereitung

Minze kann frisch, gekocht oder in getrockneter Form (als Tee) verwendet werden. Sie gibt Salaten, Saucen oder Suppen ein erfrischendes Aroma. Ihr Geschmack passt gut zu Gemüse wie Zucchini, Gurken, Tomaten, Kartoffeln u.v.a.

Neben der klassischen Pfefferminze gibt es sehr vielseitige Minzearten wie zum Beispiel Ananasminze, Apfelmintze oder Erdbeerminze, die mit einem vielseitigen Duft- und Geschmackserlebnis zu überzeugen wissen.

Wissenswertes

In der Naturheilkunde wird Pfefferminze bei Erkrankungen der Atemwege sowie bei Magen-Darm-Beschwerden verwendet. Zudem wird ihr eine schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben.

Melisse

Der erste Eindruck ist unscheinbar, ihr Geruch zieht die Aufmerksamkeit aber auf sich: Die Zitronenmelisse verströmt einen angenehm aromatischen Duft nach Zitrus. Sie wird in der Küche vielseitig eingesetzt.

Die ätherischen Öle der Zitronenmelisse befinden sich in den Drüsenhaaren und Ölgängen. Das Aroma zeichnet sich durch eine intensive Zitrusnote aus. Die Hauptbestandteile des ätherischen Öls sind Citral, Citronellal und Kampfer. Die getrockneten Blätter verlieren rasch an Aroma und enthalten nur noch sehr wenig bis kein Citral und Citronellal.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Die Zitronenmelisse liefert viel an Eisen.

Verwendung & Zubereitung

In der Küche werden die Blätter der Zitronenmelisse sowie ihre Triebspitzen frisch verarbeitet. In getrocknetem Zustand sind sie nur bedingt als Gewürz geeignet, da sie nur noch wenig bis kein ätherisches Öl aufweisen. Sie verlieren daher an Geschmack.

Die frischen Blätter können im Kühlschrank einige Tage bzw. im Tiefkühlfach einige Monate aufbewahrt werden. Die getrocknete Ware müssen Sie unbedingt luftdicht und lichtgeschützt nur maximal ein Jahr lagern.

Wissenswertes

Die Naturheilkunde schätzt die krampflösende, verdauungsfördernde sowie beruhigende Wirkung der Zitronenmelisse. Sie wird u.a. gegen Unruhe, Nervosität, Blähungen, Erbrechen, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Beliebt und bekannt sind alkoholische Destillate der Melisse, wie z.B. der „Melisengeist“.



Die Petersilie ist wohl das beliebteste Kraut und wird beinahe in jeder Küche verwendet. Ihr Aroma verleiht vielen Speisen erst ihren typischen Geschmack. Man unterscheidet die Blattpetersilie mit grünen, glatten oder krausen Blättern und die Wurzelpetersilie [Petersilwurzel].

Petersilie hat einen herben bis süßlich-würzigen Geschmack. Glattblättrige Sorten enthalten mehr ätherisches Öl, wodurch sie aromatischer sind als krausblättrige.

Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Petersilie liefert wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Carotinoide. Zudem enthält sie Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen.

Verwendung & Zubereitung

Petersilie verliert durch Erhitzen stark an Intensität, sie sollte daher nicht mitgekocht werden. Sie können sie einfrieren oder trocknen, wodurch allerdings ebenso mit Aromaverlusten zu rechnen ist. Am aromatischsten ist sie frisch.

Wissenswertes

In der Naturheilkunde wird Petersilie als u.a. schleimlösend, verdauungsfördernd und appetitanregend beschrieben.

Salbei

Salbei wird auch als König unter den Heilpflanzen beschrieben. Mit seinem markanten, leicht bitteren Aroma ist Salbei nicht immer beliebt in der Küche. Vielen Gerichten verleiht er dafür umso mehr einen unverwechselbaren Geschmack.

Salbei schmeckt intensiv würzig und aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe leicht bitter bis adstringierend [zusammenziehend auf der Zunge]. Sein Geruch erinnert etwas an Kiefer.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Das ätherische Öl enthält u.a. Thujon, Kampfer, Cineol und Borneol. Deren Gehalt ist abhängig von Art und Sorte.

Verwendung & Zubereitung

Salbei wird frisch und getrocknet in der Küche verwendet. Sein Aroma ist sehr intensiv, daher sollte er eher sparsam eingesetzt werden. Sie können Salbei auch zu Tee verarbeiten. Frische Salbeiblätter halten sich in Papier gewickelt oder in einem Plastikbeutel einige Tage im Kühlschrank. Getrockneter Salbei lässt sich licht- und luftgeschützt länger aufbewahren. Der Verlust an ätherischem Öl beträgt innerhalb von zwei Jahren ca. 50 Prozent.

Wissenswertes

Seine Bezeichnung leitet sich vom lateinischen „salvare“ ab, was heilen bedeutet. Salbei wird nicht nur in der Küche, sondern auch zu medizinischen Zwecken verwendet.

Die Naturheilkunde beschreibt Salbei u.a. als magenstärkend und appetitanregend. Seine antibakterielle Wirkung können Sie bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum nutzen. Salbeitee wird gegen Halsschmerzen getrunken. Er soll auch gegen Schweißausbrüche helfen.

Rosmarin

Rosmarin hat ein sehr intensives, würzig-herbes Aroma. Frisch geerntet erinnert er an Fichten- oder Kiefernadeln, getrocknet riecht Rosmarin harzig. Er schmeckt leicht bitter.

Typische geschmacks- und geruchsprägende Komponenten sind u.a. 1,8-Cineol, Kampfer, -Pinen und Borneol. Enthaltene Tannine bedingen den leicht bitter-adstringierenden Geschmack.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Typische geschmacks- und geruchsprägende Komponenten sind u.a. 1,8-Cineol, Kampfer, -Pinen und Borneol. Das Verhältnis der Hauptbestandteile des ätherischen Öls kann u.a. aufgrund des Alters der Pflanze und der Sorte variieren.

Verwendung & Zubereitung

Sie können Rosmarin in der Küche frisch und getrocknet verwenden. Da die frischen Blätter eher ledrig sind, sollten Sie die Blätter klein schneiden. Sie können auch ganze Zweige mitkochen, die Sie vor dem Servieren entfernen.

Neben vielen weiteren Kräutern prägt auch das Rosmarinaroma die mediterrane Küche. Wie der Thymian ist auch der Rosmarin Teil der Kräutermischung „Herbes de Provence“. Rosmarin harmoniert mit Fleisch [v.a. Lamm-, Schaf- und Wild]. er passt auch zu Fisch und Gemüse [z.B. Tomaten, Melanzani und Kartoffeln].

Verwenden Sie Rosmarin auch bei einem Essen vom Grill: legen Sie ein paar Zweige auf die Glut oder reiben Sie das Grillgut damit ein - so erhalten Sie ein angenehmes Räucheraroma.

Getrockneter, ungemahlener Rosmarin lässt sich in luftdicht verschlossenen Behältern einige Jahre lagern. Frische Blätter können Sie z.B. in einem Plastikbeutel einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Wissenswertes

Die Naturheilkunde beschreibt Rosmarin u.a. als fördernd auf die Gallen- und Magensaftproduktion. Er ist somit verdauungsfördernd und appetitanregend.

Estragon

Ein Gewürz mit besonders charakteristischem Aroma ist der Estragon. Sein leicht scharfer bis süßlicher Geschmack erfreut sich vor allem in der französischen und italienischen Küche großer Beliebtheit.

Es werden folgende Sorten unterschieden:

Deutscher/Französischer Estragon schmeckt intensiv aromatisch. Er ist fein-würzig, leicht süß, und schmeckt gelegentlich ein wenig nach Anis und Fenchel.

Russischer/Sibirischer Estragon ist weniger würzig. Er schmeckt leicht herb bis bitter und ist besonders robust.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Estragon hat ein leicht bitteres, pfeffriges bis süßliches Aroma, mitunter wird es als leicht scharf empfunden. Die Hauptbestandteile des ätherischen Öls sind Estragol, trans- und cis--Ocimen, Anethol sowie Terpene.

Verwendung & Zubereitung

Als Gewürz verwendet man die Blätter und blühenden Zweigspitzen. Sie können Estragon frisch und getrocknet [gemahlen/gerebelt] kaufen. Estragon sollten Sie erst kurz vor der Blüte ernten, da das Aroma dann besonders ausgeprägt ist. Estragon passt hervorragend zu Speisen mit Huhn, Fisch, Wild und Eiern.

Frischer Estragon ist sehr intensiv und dominiert sehr leicht andere Gewürze. Sie sollten ihn daher sparsam einsetzen.

Frischer Estragon kann im Kühlschrank in einem Plastikbeutel einige Tage aufbewahrt werden, auch im Tiefkühlfach lassen sich die Blätter länger lagern. Getrockneten Estragon luftdicht, trocken und dunkel lagern.

Wissenswertes

In der Naturheilkunde wird Estragon als appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und harn- sowie schweißtreibend beschrieben.

Thymian

Als Vertreter der „Herbes de Provence“ prägt der Thymian den Geschmack der französischen & mediterranen Küche.

Sie können sowohl die Blätter, als auch die blütentragenden Triebspitzen als Gewürz verwenden. Zu kaufen gibt es Thymian meist gerebelt, aber auch gemahlen. Die gerebelte Ware enthält die abgestreiften Blätter sowie Blüten und ist von Stängeln und Zweigen befreit.

Thymian ist ein kräftig-herbwürziges Gewürz und schmeckt leicht bitter. Aufgrund des Arten- und Sortenreichtums der Thymus-Familie kann die Zusammensetzung des ätherischen Öls variieren. Typische geschmacks- und geruchsprägende Komponenten sind Thymol und Carvacrol.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Estragon hat ein leicht bitteres, pfeffriges bis süßliches Aroma, mitunter wird es als leicht scharf empfunden. Die Hauptbestandteile des ätherischen Öls sind Estragol, trans- und cis--Ocimen, Anethol sowie Terpene.

Verwendung & Zubereitung

Bei speziellen Thymianvarianten wird der Geschmack durch andere Komponenten wie z.B. Citral im Zitronenthymian oder Carvon im Kümmelthymian, beeinflusst.

Thymian kann in der Küche frisch und getrocknet verwendet werden. Da er sehr intensiv schmeckt, sollten Sie ihn nur sparsam verwenden.

Frischer Thymian wird am besten im Kühlschrank in einem Plastikbeutel gelagert, so hält er sich einige Tage. Getrockneter Thymian ist luftdicht verschlossen lange lagerungsfähig mit nur geringen Aromaverlusten.

Wissenswertes

Die Naturheilkunde beschreibt Thymian als verdauungsfördernd, stimmungsaufhellend und belebend. Er wird bei Erkrankungen der oberen Atemwege wie z.B. Husten, Asthma und Bronchitis eingesetzt und kann u.a. als Tee verwendet werden.

Majoran

Ein weiterer „Dauergast“ der mediterranen Küche ist der Majoran. Er riecht und schmeckt stark würzig, leicht bitter bis kampferartig. Außerdem hat er eine blumige und zitronige Note. Das Kraut ist vor allem als Fleisch- und Wurstgewürz sehr beliebt.

Auf der Zunge kann Majoran einen leicht warmen bis brennenden Eindruck entstehen lassen.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Das ätherische Öl der frischen Pflanze enthält u.a. cis-Sabinenhydrat, Sabinen und 4-Terpineol.

Verwendung & Zubereitung

In der Küche werden vom Majoran die frischen Blätter sowie das getrocknete, gerebelte Kraut verwendet. Man sollte ihn sparsam einsetzen, da der Geschmack intensiv ist. Das frische Kraut verliert unter Hitze leicht an Aroma. Sie sollten ihn daher erst am Ende der Zubereitung beimengen.

Majoran ist universell einsetzbar und harmoniert vor allem mit Fleisch, Fisch, Aufläufen, Nudelgerichten, Eintöpfen und Suppen. Typisch ist seine Verwendung bei der Herstellung von Würsten. Majoran passt auch sehr gut zu Hülsenfrüchten.

Getrockneter Majoran kann in luftdicht verschlossenen Behältern bis zu zwei Jahre aufbewahrt werden und behält das Aroma. Die frischen Blätter können in einem Plastikbeutel einige Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Wissenswertes

Die Naturheilkunde setzt Majoran u.a. gegen Blähungen und Durchfall sowie bei träger Verdauung und Appetitlosigkeit ein. Er kann auch als Tee getrunken werden.

Oregano

Oregano ist eine sehr geschmackvolle und heilkräftige Pflanze. Er schmeckt aromatisch-würzig, warm und ein klein wenig bitter. Es gilt: je besser die Qualität der Pflanze, desto intensiver der Geschmack.

Oregano hat ein intensiv würzig-rauchiges, pfeffriges bis scharfes Aroma mit leichter Bitternote. Die wichtigsten Bestandteile und damit geruchsbestimmend sind zwei Phenole, das Carvacrol und das Thymol.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Es können im ätherischen Öl u.a. -Terpinen, -Cymen enthalten sein.

Verwendung & Zubereitung

Die Blätter der Origanum-Arten können Sie frisch, aber auch in getrockneter/ gerebelter Form verwenden. Durch das Trocknen der Pflanze wird sein Aroma intensiver.

Oregano sollte nicht zu lange mitgekocht und den Speisen am besten erst am Ende der Zubereitung beigemischt werden.

Wissenswertes

Oregano zählt zu den kraftvollsten Kräutern und den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika, die jemals untersucht wurden. Oregano ist darüber hinaus ein stark fungizides Mittel. Daher wirkt er gut bei Pilz-Infektionen aller Art.

In der Naturheilkunde wird der Oregano u.a. als verdauungsfördernd, appetitanregend, blähungsmildernd, magenstärkend und krampflösend beschrieben. Als Tee können Sie ihn gegen Erkältungen und Erkrankungen der Atemwege verwenden.

Bärlauch

Bärlauch hat sich durch seine dezente Knoblauchnote bei vielen Gourmets einen Namen gemacht. Er gedeiht ab Frühling von März bis Juni in schattigen und feuchten Gebieten.

Seien Sie jedoch beim Bärlauch-Sammeln vorsichtig: es besteht Verwechslungsgefahr mit den giftigen Blättern von Maiglöckchen, Herbstzeitlose, Aronstab und Weißwurz. Nur die Blätter des Bärlauchs riechen und schmecken deutlich nach Knoblauch. Die Doppelgänger sind geruchlos und schmecken oft bitter.

Sich nur auf den Geruch zu verlassen, hilft Ihnen beim Ernten nichts, weil die Finger nach kürzester Zeit nach Knoblauch riechen und Sie somit nicht mehr feststellen können, ob Sie vielleicht nach einem giftigen Blatt gegriffen haben.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Bärlauch liefert viel Vitamin C und enthält die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Der typische Geschmack und Geruch kommt durch das enthaltene ätherische Öl mit seinen flüchtigen Schwefelverbindungen zustande.

Verwendung & Zubereitung

Bärlauch ist vielseitig einsetzbar: Am besten verwenden Sie ihn frisch und roh, da sein Aroma leicht an Intensität verliert. Die unterirdischen Zwiebeln können wie Knoblauchzehen verwendet werden, sollten aber geschont werden, um den Bärlauchbestand nicht zu gefährden.

In Öl eingelegt, getrocknet sowie eingefroren ist er länger haltbar, jedoch weniger aromatisch. Vor dem Einfrieren sollten Sie ihn kurz in heißem Wasser blanchieren.

Wissenswertes

Der Name Bärlauch stammt von der Vorliebe des Bären für diese Pflanze. Früher glaubte man daran, dass durch den Verzehr von Bärlauch die Kräfte des Bären auf den Menschen übergehen würde.

In der Naturheilkunde wird Bärlauch u.a. als blutreinigend, schleimlösend und hilfreich gegen Bakterien beschrieben. Ähnlich wie Knoblauch soll er positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken.

Liebstöckel

Das Liebstöckel kennt man auch als das „Maggi-Kraut.“ Diesen Namen erhielt die Pflanze wegen ihres Aromas, das dem der Gewürzsauce ähnelt. Diese enthält jedoch kein Liebstöckel.

Echtes Liebstöckelaroma ist sehr intensiv und herzhaft. Das Würzkräut schmeckt sehr würzig und intensiv aromatisch.

Charakteristisch für das Liebstöckelaroma sind die sogenannten Phthalide. Das typische Maggi-Aroma kommt durch das im ätherischen Öl enthaltene „Maggi-Keton.“



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Neben ätherischem Öl enthält Liebstöckel verschiedene Vitamine wie z.B. Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalzium, Eisen und Kalium.

Verwendung & Zubereitung

Das Liebstöckelaroma passt gut zu Suppen, Saucen und Salaten. Gerne wird es auch für Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte verwendet und ist wichtiger Bestandteil von Suppenwürzen.

Liebstöckelblätter ernten Sie am besten vor der Blüte, da das Aroma sonst einen leicht bitter wird. Das Trocknen der Blätter führt oft zu starken Aromaverlusten. Es ist daher besser, wenn Sie die Blätter frisch verwenden oder sie einfrieren.

Verwenden Sie Liebstöckel eher sparsam, da es sehr intensiv schmeckt! Ist Ihnen das Aroma zu aufdringlich, können Sie die Blätter nach kurzer Kochzeit wieder entfernen.

Wissenswertes

In der Naturheilkunde wird Liebstöckel als Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt, zudem wird es als harntreibend beschrieben.

Lavendel

Lavendel wird auch als das „Blaue Wunder“ bezeichnet. Diesen Beinamen verdankt er seinen heilenden Inhaltsstoffen. Außerdem ist Lavendel ein sehr ausgefallenes Gewürz und für pikante, wie auch für süße Speisen sehr gut geeignet.

Lavendel ist sehr kontrastreich und besitzt Gemeinsamkeiten mit Rosmarin und Thymian. Er schmeckt durch seine ätherischen Öle blumig parfümartig und ist leicht bitter herb.

Sein Öl und seine Blüten sind sehr gesund. Neben den dekorativen Blüten eignen sich die jungen Blätter in getrockneter oder frischer Form zum Kochen. Wirklich gut schmeckt der etwas süßliche Echte Lavendel.



Platz für Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nährwerte

Der Lavendel enthält mehr als 2000 Inhaltsstoffe, von denen mindestens 300 bis 400 für die Gesundheit relevant sind.

Das ätherische Öl [1 bis 3%] ist reich an Linalylacetat und Linalool [antiseptisch und entzündungshemmend]. Weitere Aromakomponenten sind -Ocimen, Cineol, Kampfer [krampflösend/fiebersenkend] und Caryophyllen-epoxid.

Verwendung & Zubereitung

Der wichtigste Tipp beim Umgang mit Lavendel lautet: sparsam dosieren. Sonst kann durchaus ein seifiger Geschmack entstehen.

Die jungen Triebe sind herb mit einer leicht bitteren Note und passen daher gut zu kräftigen Gerichten, zum Beispiel zu Lamm, Fisch und Eintöpfen während die duftenden Blüten des 'Echten Lavendels' – zupfen und nur kurz abspülen, da sie sonst ihr Aroma verlieren – Desserts wie Eis, Mousse, süßem Kleingebäck und Marmeladen eine liebliche Note geben oder als bunter Farbtupfer Suppen und Salate dekorieren.

Wissenswertes

Die Heilkraft von Lavendel entsteht durch die im ätherischen Öl enthaltenen Wirkstoffe. Sie sind je nach Lavendelsorte unterschiedlich konzentriert. Das Linalylacetat ist nicht nur für den Lavendelduft verantwortlich, sondern hat auch eine sehr hohe Heilwirkung, da es die Serotonin Ausschüttung im Gehirn unterstützt. Schüttet man zu wenig Serotonin aus, können Beschwerden wie Kopfschmerzen, Störungen des Magen Darm Bereichs, Herz-Kreislauf-Beschwerden, bis hin zu Ess- und Schlafstörungen auftreten.