



Bewusst genießen  
Natur & Familie  
Kreativ gestalten  
Haus & Garten  
Gemeinsam feiern  
Feste & Bräuche

# Landleben

Kalender 2011

Ulmer



## Januar

- 6 **Spezial:** Von Apfelsine bis Zitrone
- 7 **Rezepte:** Blutorangen-Drink | Pomelo-Marmelade
- 32 Auf in die Sauna!
- 34 Früher Heimkehrer
- 36 Saure Früchtchen
- 38 Es schneit!

## Februar

- 8 **Spezial:** Schokolade
- 9 **Rezepte:** Weiße Trinkschokolade | Italienische Schnitzel in Schokosauce | Schokokuchen
- 11 **Rezepte:** Schnelle Schokoladenmaske | Luxus-Schoko-Schaumbad | Kakao-Körperpeeling
- 42 Exotische Topfkräuter
- 44 Folge dem Trieb
- 46 Lasset uns singen ...

## März

- 12 **Spezial:** Vital mit der Frühjahrskur
- 13 **Rezept:** Tees für die Frühjahrskur
- 50 Eier –zerbrechliche Kraftpakete
- 52 Aparte Gartenkamelie
- 54 Ein Burgherr kehrt zurück
- 56 Gesundheit allerseits!

## April

- 14 **Spezial:** Häschen komm zum Osterbrunch
- 15 **Rezept:** Spargel-Kräuter-Omelett
- 60 Zum Kuckuck!
- 62 Grünes zu Gründonnerstag
- 62 **Rezept:** Neun-Kräuter-Suppe
- 64 Japanische Blütenkirsche

## Mai

- 16 **Spezial:** Gänseblümchen
- 68 Schäumende Wiesen
- 70 Alte Bauernregeln für Gärtner
- 72 Hängende Gärten für den Balkon

## Juni

- 76 Erde gut, alles gut
- 78 Ich packe meinen Koffer ...
- 80 Wiesenpflaster aus der Naturapotheke
- 82 Anmutige Kletterer



### In Kürze ...

Woher kommt eigentlich der Osterhase? Wer war St. Martin? Wieso isst man an Fasching Krapfen und wünscht sich zum neuen Jahr einen „Guten Rutsch“? Passend zum nebenstehenden Kalendarium finden Sie hier jede Woche Infos zu Feier- und Gedenktagen, wichtigen Bräuchen und Ritualen im Jahreslauf, aber auch zu Themen rund um Haus und Garten, Natur, Familie und Gesellschaft. Gespickt mit Rezepten, Gestaltungsideen, Adressen, Buchtipps und Internetlinks.



### ... oder ausführlich

Sie möchten endlich wissen, woher die Pomelo kommt? Sie brauchen noch ein paar Ideen für Ostern? Sie wollten schon immer mal mit Pflanzen färben oder eine Gesichtsmaske aus Schokolade auflegen? Dann nehmen Sie sich zwischendurch Zeit für ein **SPEZIAL**. Dort finden Sie Hintergründe und Infos, Tipps und Anregungen, Rezepte und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Ohne dass der Terminkalender Sie daran erinnert, dass andere Dinge warten ...



Ob vor dem Säen oder nach dem Ernten – immer gibt es im Garten, rund um den Rasen oder beim eingelagerten Obst und Gemüse etwas zu tun. Was genau, erfahren Sie monatlich hier.



Langeweile in den Ferien? Können Sie abhaken. Hier kriegen die Kinder Tipps für jedes Wetter und Ideen für alle Jahreszeiten – Spiele für drinnen und draußen, Bastelanleitungen, Buchtipps oder Links zum Ferienprogramm. Eltern können den freien Tagen ihrer Kinder also ganz gelassen entgegensehen.



Endlich Urlaub! Wo soll's denn hingehen? Auch zu Hause oder ganz in der Nähe können Sie Ihre Freizeit wunderbar verbringen. Zwischendurch gibt es hier ein paar Anregungen.

## Juli

- 18 **Spezial:** Lavendel
- 86 Heilsames Gemüse
- 86 **Rezept:** Mangold-Möhren-Gemüse
- 88 Eisige Himmelsgeschosse
- 90 Wasser für Warmduscher

## August

- 20 **Spezial:** Leuchtende Farben aus der Natur
- 94 Bunter Frost
- 94 **Rezept:** Cantaloup-Cooler
- 96 Oliven
- 96 **Rezept:** Olivensalat
- 98 Sommermusik

## September

- 102 Ganz schön giftig
- 104 Dahlien – Leuchtkraft bis zum Herbst
- 106 Alles was scharf macht
- 108 Kreativ im Herbst

## Oktober

- 24 **Spezial:** Herbstlaub sinnvoll nutzen
- 112 Recycling de luxe
- 114 Quitten – attraktiv und heilkräftig
- 114 **Rezept:** Feines Quittengelee
- 116 Globetrotter oder Reisemuffel?

## November

- 26 **Spezial:** Kreativ im Advent
- 120 Friedhaine – für immer unter Bäumen ruhen
- 122 Herbstliche Stürme
- 124 Dem Husten was husten
- 124 **Rezepte:** Hustentees

## Dezember

- 28 **Spezial:** Ein Weihnachtsbaum für Tiere
- 128 Gebackene Geschenke
- 128 **Rezept:** Schoko-Vanille-Cookies
- 130 Von Kugeln und Gurken
- 132 So überwintern unsere Tiere
- 134 Winterlicher Blütenzauber

## Nützliches

- 136 Saisonkalender für Obst und Gemüse
- 137 Phänologischer Kalender

# Überblick 2011

## Januar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

## Februar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28						

## März

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

## April

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

## Mai

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

## Juni

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

## Juli

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

## August

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

## September

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

## Oktober

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

## November

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

## Dezember

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

# Schulferien 2011

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Siehe auch [www.schulferien.org](http://www.schulferien.org).

Bundesland	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemberg	-	21.04./ 26.04.-30.04.	14.06.-25.06.	28.07.-10.09.	31.10./ 02.11.-04.11.	23.12.-05.01.
Bayern	07.03.-11.03.	18.04.-30.04.	14.06.-25.06.	30.07.-12.09.	31.10.-05.11.	27.12.-05.01.
Berlin	31.01.-05.02.	18.04.-30.04.	03.06	29.06./ 30.06.-12.08.	04.10.-14.10.	23.12.-03.01.
Brandenburg	31.01.-05.02.	20.04.-30.04.	03.06.	30.06.-13.08.	04.10.-14.10.	23.12.-03.01.
Bremen	31.01.-01.02.	16.04.-30.04.	03.06./14.06.	07.07.-17.08.	17.10.-29.10.	23.12.-04.01.
Hamburg	31.01.	07.03.-18.03.	26.04.-29.04/ 03.06.	30.06.-10.08.	04.10.-14.10.	27.12.-06.01.
Hessen	-	18.04.-30.04.	-	27.06.-05.08.	10.10.-22.10.	21.12.-06.01.
Mecklenburg-V.	07.02.-19.02.	16.04.-27.04.	10.06.-14.06.	04.07.-13.08.	17.10.-21.10.	22.12.-03.01.
Niedersachsen	31.01.-01.02.	16.04.-30.04.	03.06./14.06.	07.07.-17.08.	17.10.-29.10.	23.12.-04.01.
Nordrhein-Westfalen	-	18.04.-30.04.	-	25.07.-06.09.	24.10.-05.11.	23.12.-06.01.
Rheinland-Pfalz	-	18.04.-29.04.	-	27.06.-05.08.	04.10.-14.10.	22.12.-06.01.
Saarland	07.03.-12.03.	18.04.-30.04.	-	24.06.-06.08.	04.10.-15.10.	23.12.-04.01.
Sachsen	12.02.-26.02.	22.04.-30.04.	03.06.	11.07.-19.08.	17.10.-28.10.	23.12.-02.01.
Sachsen-Anhalt	05.02.-12.02.	18.04.-27.04.	14.06.-18.06.	11.07.-24.08.	17.10.-22.10.	22.12.-07.01.
Schleswig-Holstein	-	15.04.-30.04.	03.06.	04.07.-13.08.	10.10.-22.10.	23.12.-06.01.
Thüringen	31.01.-05.02.	18.04.-30.04.	11.06.-14.06.	11.07.-19.08.	17.10.-28.10.	23.12.-01.01.

# Überblick 2012

## Januar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

## April

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

## Juli

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

## Oktober

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

## Februar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28	29				

## Mai

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

## August

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31		1	2	3	4	5	
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

## November

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

## März

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

## Juni

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

## September

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

## Dezember

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						





### Zeichenerklärung im Kalendarium

In der linken oberen Ecke finden Sie den jeweiligen Monatsüberblick. Unter dem Wochentag ist jeweils symbolisch die Mondphase angegeben. Darunter ist das Symbol des Pflanzenorgans zu finden, das an diesen Tagen besonders gefördert wird. Am unteren linken Rand der Seite stehen die Auf- und Untergangszeiten für Sonne und Mond, die für den Raum Kassel (Deutschland Mitte) berechnet wurden. Rechts in der Randleiste können Sie Ihre persönlichen Wetterbeobachtungen festhalten.

### Mondphase

- Neumond
- ☾ zunehmender Mond, erstes Viertel
- Vollmond
- ☽ abnehmender Mond, letztes Viertel

### Symbole der Pflanzenorgane

-  Wurzelgemüse
-  Blattgemüse
-  Blütenpflanzen
-  Fruchtpflanzen



# Von Apfelsine bis Zitronen

*Mandarinen, Grapefruits, Orangen, Pomelos – der Winter ist die Saison für Zitrusfrüchte. Da die Ernte frischer Früchte im eigenen Garten noch lange auf sich warten lässt, nutzen wir gerne die große Vielfalt der leckeren Vitamin-C-Bomben, um unser Immunsystem zu unterstützen und unsere Abwehrkräfte zu stärken.*

Viele Citrus-Arten lassen sich untereinander kreuzen. Deshalb gibt es zahlreiche Sorten und immer wieder interessante Neuzüchtungen. So ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei: Süße **Apfelsinen** und kleine **Mandarinen, Clementinen** und **Satsumas** schmecken großen und kleinen Leckermäulchen. **Grapefruits** können mit Zucker gesüßt oder zu Saft gepresst werden. Sie fördern die Verdauung und eignen sich besonders für ein gesundes Frühstück. Seltener Züchtungen wie 'Sweetie' oder 'Ugli' bieten neue Geschmackserlebnisse. Und auf Limetten- oder Zitronensaft mögen viele Tee-

trinker nicht verzichten. Sein säuerliches Aroma gibt auch vielen Longdrinks und Cocktails den letzten Schliff. Und ein schnell gemixter Drink mit Blutorangensaft bringt an ungemütlichen Wintertagen ein Stück Sommer zurück.

### **Klein, aber oho!**

Wer es exotischer mag, probiert **Kumquats**. Diese kleinen, länglichen Früchte sehen aus wie Mini-Orangen, gehören jedoch zu einer anderen Pflanzengattung, die mit den Zitrusfrüchten eng verwandt ist. Ihre dünne Schale wird mit verzehrt. Daher dürfen die Früchte nur frei von Pestiziden und Spritzmitteln angeboten

werden. Die Schale verleiht ihnen ein süßlich-herbes Aroma. Sie werden pur verzehrt, aber auch für Longdrinks, Bowlen oder kandierte Früchten verwendet.

### **Dicke Schale**

Seit einigen Jahren werden bei uns **Pomelos** angeboten. Die Kreuzung von Pampelmuse und Grapefruit gelangte erstmals 1974 aus Israel nach Deutschland. Die Pomelo ist birnenförmig und liegt von der Größe her zwischen Pampelmuse und Grapefruit. Das hellgelbe oder rosafarbene Fruchtfleisch wird von einer sehr dicken grünlichen Schale umhüllt, lässt sich jedoch relativ leicht lösen. Das Fruchtfleisch besitzt ein angenehmes säuerliches Aroma, denn es enthält kaum Bitterstoffe. Meist wird es pur verzehrt. Auch die narbige Schale ist für den Verzehr





geeignet, daher werden die Früchte ungespritzt angeboten. Durch Kandieren der Schale erhält man eine Art Zitronat. Aus Fruchtfleisch und Schale lässt sich eine feine Marmelade kochen, die nicht ganz so bitter wie die klassische englische Orangenmarmelade ist. Wussten Sie, dass alle

## REZEPT

**Blutorangen-Drink**

2–4 Eiswürfel | 4 cl Kräuterlikör (z.B. Averna) |

8 cl frisch gepresster Blutorangensaft

Die Eiswürfel in ein hohes Glas füllen. Den Kräuterlikör darübergießen. Mit dem Orangensaft auffüllen und sofort servieren. Schmeckt als Aperitiv oder Longdrink. Für 1 Person. (tee)

Fruchtaufstriche, die als „Marmelade“ bezeichnet werden, aus Zitrusfrüchten hergestellt sein müssen? Für andere Fruchtarten darf der Begriff Marmelade offiziell nicht verwendet werden.

**Echt unbehandelt?**

Zitrusfrüchte aus konventionellem Anbau, die als „un-

behandelt“ gekennzeichnet sind, sind übrigens nicht unbelastet. Sie werden 10- bis 20-mal im Jahr mit Mitteln gegen Schädlingsbefall und Unkräuter gespritzt. Unbehandelt bedeutet nur, dass die Früchte nach der Ernte nicht mehr mit Spritzmitteln behandelt worden sind. Ihre Schale ist aber durchaus noch mit Pestiziden belastet und sollte nicht verzehrt werden. Wer die Schale trotzdem verwerten möchte, wählt Früchte aus biologischem Anbau. Da ist der Einsatz von Pestiziden und Kunstdünger streng verboten. Die Früchte werden vollreif geerntet und dürfen auch anschließend nicht mit Konservierungsmitteln oder Fungiziden behandelt werden. Sie werden nur verlesen und gewaschen. Ihre Schale kann daher bedenkenlos zum Kochen und Backen verwendet werden. (leh)

## REZEPT

**Pomelo-Marmelade**

1 Bio-Pomelo (etwa 250 g Schale und 500 g Fruchtfleisch) |  
3 große Orangen oder Grapefruits | 1 kg Gelierzucker 1 : 1

Die Pomelo heiß abwaschen, abtrocknen und schälen. Die Schale in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dabei verfärbt sich der ursprünglich weißliche Teil der Schale rosa und wird glasig. Inzwischen das Fruchtfleisch von den weißen Häutchen lösen. Die Orangen auspressen. Die Schalen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Fruchtfleisch in einen großen Topf geben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Orangensaft und Gelierzucker untermischen. Alles unter Rühren aufkochen und 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen. Die Marmelade sofort in vorbereitete Schraubgläser füllen und verschließen. Für 5–6 Gläser. (leh)





# Schoko

süß  
sinnlich  
unwiderstehlich

*Hören, sehen, tasten, riechen, schmecken – Schokolade berührt all unsere Sinne. Deshalb lieben wir sie. Doch vom körnig bitteren Kakaotrunk der Maya und Azteken bis zur schmelzend süßen Schokoladentafel unserer Tage war es ein weiter Weg.*

Schon das knisternde Rascheln verrät es: Eine Tafel Schokolade wird ausgepackt. Ein trockenes Knacken und ein Stückchen wandert in den Mund. Zart schmelzend zergeht es auf der Zunge und entfaltet sein unwiderstehliches Aroma. Augenblicklich fühlen wir uns gut und können einem weiteren Stückchen nicht widerstehen. Warum nur? Kurz nachdem sich das Schokoladenaroma auf der Zunge entfaltet, steigt der Serotoninspiegel und versetzt den Körper in Glücksgefühle. Und davon wollen wir mehr ... Egal, ob ganzjährig als Tafel, Praline und Getränk oder saisonal als Valentinsherz, Osterhase und Nikolaus – Schokolade ist aus unserer Esskultur nicht mehr wegzudenken. So verzehrt jeder Deutsche im Schnitt jährlich über acht Kilogramm!

## Nichts für Tiere!

Schokolade enthält Theobromin. Das Alkaloid wirkt auf uns Menschen angenehm anregend. Bei Hunden, Katzen und einigen anderen Haustieren jedoch kann es zu epileptischen Anfällen, Herzinfarkt und sogar zum Tod führen. Also Vorsicht mit Schokolade & Co.: Schon drei Tafeln Vollmilkschokolade oder eine Tafel Zartbitterschokolade können für einen 10–15 Kilogramm schweren Hund tödliche Folgen haben. Bei kleineren Haustieren reichen entsprechend geringere Mengen. (tee)





# lade



## Gold der Azteken

Der Ursprung der Schokolade liegt in der Neuen Welt. Schon seit dem 7. Jh. kultivierten die Maya dort den Kakaobaum. Seine Samen waren ihnen Nahrungs- und Zahlungsmittel zugleich. Kolumbus brachte 1502 Kakaobohnen mit nach Spanien. Aber so richtig beachtet wurden sie erst, als der spanische Eroberer Hernando Cortez von den Azteken das Rezept für „Xocoatl“ nachlieferte, einem bitteren Getränk aus gerösteten, zerstampften Kakaobohnen und Wasser. Dem europäischen Gaumen schmeckte der Trunk anfangs nicht. Erst als man den Kakao mit Honig oder Zucker süßte und mit heißem Wasser, Milch oder Wein aufschlug, wurde das Getränk schnell populär. Im 17. Jh. gelangte die heiße Schokolade dann von Spanien aus ins restliche Europa. Bald labte man sich auch in Frankreich, Holland, Deutschland, Skandinavien, Italien und England an dem elitären Modegetränk. Doch blieb die flüssige Köstlichkeit lange Zeit Aristokratie und reichem Bürgertum vorbehalten. Erst die industrielle Fertigung im 19. Jh. führte dazu, dass Schokolade für jedermann erschwinglich wurde. Durch neue Produktionsmethoden um 1850 wurde die



REZEPT

## Weißer Trinkschokolade

60 g weiße Schokolade | 250 ml Milch | 1 TL Zimt oder Lebkuchengewürz | 60 g Sahne | 1 TL Kakao

Die Schokolade fein hacken. Milch und Zimt aufkochen. Vom Herd nehmen und die Schokolade darin unter Rühren schmelzen lassen. Sahne und Kakao halbsteif schlagen. Die heiße Schokolade mit einem Miniquiril aufschäumen. In ein vorgewärmtes hohes Glas füllen und die Kakaosahne locker darauf verteilen. Sofort servieren. Für 1 Person.

## Italienische Schnitzel in Schokosauce

je 1 Zwiebel, Möhre und Selleriestange | 100 g Zartbitterschokolade | 6 EL Olivenöl | 600 g Kalbsschnitzel | Salz, Pfeffer | 1 EL Mehl | 100 ml weißer Balsamico-Essig | 1 TL Zucker | 2 EL Pinienkerne | Granatapfelkerne

Zwiebel, Möhre und Sellerie putzen, waschen und fein schneiden. Die Schokolade fein reiben. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen, leicht salzen und pfeffern und warm stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren bei schwacher Hitze kurz köcheln lassen. Essig, Zucker, Pinienkerne, geriebene Schokolade und 200 ml Wasser verquirlen. Zum Gemüse gießen und die Sauce in etwa 10 Minuten cremig einkochen lassen. Die Schnitzel in die Sauce legen und kurz darin ziehen lassen. Mit Granatapfelkernen bestreut servieren. Dazu schmecken Bandnudeln. Für 4 Personen.

## Feiner Schokoladenkuchen

125 g Zartbitterschokolade | 4 Eier | 140 g weiche Butter oder Margarine | 140 g Zucker | 70 g Mehl | 1 TL Backpulver | dunkle Schokoladenglasur | Schokoherzen und -sterne

Die Schokolade hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Butter und Zucker schaumig rühren. Das Eigelb einrühren. Die flüssige Schokolade unterheben. Den Eischnee daraufgleiten lassen, Mehl und Backpulver darüber sieben. Alles behutsam unterheben. Den Teig in eine gefettete Kastenform (25 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 45 Minuten backen. Den Kuchen leicht abgekühlt aus der Form lösen, mit Schokoladenglasur überziehen und mit Schokoherzen und Schokosterne bestreuen. Für 12 Stücke. (tee)

# Schokolade

Schokolade schließlich bissfest. Von nun an konnte man Schokolade nicht nur trinken, sondern auch zu Tafeln geformt essen. Allerdings verkauften die Apotheker die Tafelschokolade zunächst als Medizin gegen Fieber und Halsschmerzen.

## Herz aus Kakao

Herz und Seele jeder Schokolade ist der Kakao. Das wichtigste Rohmaterial für die Schokoladenherstellung wird aus Kakaobohnen gewonnen. Bis zu 50 solcher Bohnen stecken in jeder Frucht des Kakaobaums (*Theobroma cacao*). Die Bäume wachsen in den tropischen Gebieten entlang des Äquators. Konsumkakao kommt heute weitgehend aus Westafrika, Edelkakao wird vor allem in Mittelamerika angebaut. Noch im Erzeugerland werden die Kakaobohnen aus der Frucht gelöst, fermentiert und getrocknet. Dieser Rohkakao wird beim Schokoladenhersteller gereinigt, geröstet und in Mühlen zu zähflüssiger Kakaomasse vermahlen. Die Masse wird mit weiteren Zutaten vermischt und zwischen Walzen in feinste Teilchen

zerquetscht. In Spezialbehältern (Conchen) erfolgt dann das bis zu 72 Stunden lange Rühren (Conchieren) der Schokoladenmasse. Je nach Rezept kommen zuletzt noch stückige Zutaten wie Nüsse dazu, und die Schokolade wird in Form gegossen. Für Kakaopulver übrigens wird die flüssige Kakaomasse gepresst. Dabei fließt die Kakaobutter ab. Zurück bleibt der „Kakaopresskuchen“, der anschließend staubfein gemahlen wird.



## Hell oder dunkel?

Ob dunkel, Vollmilch oder weiß, ob mit Nüssen, Gewürzen oder Füllung, als Tafel, Riegel, Bonbon oder Praline – die angebotene Sorten- und Formenvielfalt ist riesengroß. Beim Einkauf in Supermarkt und Chocolaterie erleichtern ein paar Kennzahlen die Orientierung: Bitterschokolade muss mindestens 60 Prozent, Halbbitterschokolade mindestens 50 Prozent und Vollmilchschokolade mindestens 30 Prozent Kakaotrockenmasse enthalten. Weiße Schokolade besteht dagegen nur aus Kakaobutter, Zucker und Sahne oder Milch.

Auch in der Küche sind Schokolade und Kakao stets willkommene Zutaten für Desserts, Kuchen, Kekse, Konfekt und Eis. Mutigere wagen sich gar an Fleisch- und Nudelge-

richte oder pikante Saucen mit Schokolade, wie man sie in Italien, Spanien, Frankreich und Südamerika kennt.

### Richtig lagern

Schokolade lagern Sie am besten trocken, dunkel und nicht zu warm, vorzugsweise bei einer Temperatur von 16–18 °C. Die Verpackung sollte luftdicht und lichtundurchlässig sein. Doch Vorsicht: Schokolade nimmt gerne Fremdgerüche an. Bewahren Sie Schokolade deshalb nie eng zusammen mit stark duftenden Lebensmitteln oder Gegenständen auf – etwa im Kleiderschrank, wie unsere Großmütter das gerne taten. Richtig gelagert ist dunkle Schokolade etwa zwei Jahre, Milchschokolade etwa eineinhalb Jahre und weiße Schokolade etwa ein Jahr haltbar. Allerdings verliert Schokolade mit zunehmendem Alter an Aroma. Grundsätzlich gilt: Je heller die Schokolade, desto schneller kann sie altern und verderben.

### Schoko macht schön

Ganz ohne Kalorien können Sie Schokolade bei der Körperpflege genießen. In Kontakt mit Schokolade setzt die Haut – wie auch das Gehirn – Glückshormone frei. Die kurbeln die Zellerneuerung an, stimulieren die kollagenen Fasern und mildern Fältchen. Zusätzlich spendet die reichhaltige Kakaobutter viel Feuchtigkeit und macht die Haut geschmeidig zart. Neugierig? Einfach mal ausprobieren. (tee)



REZEPT

### Schnelle Schokoladenmaske

100 g Vollmilchschokolade | 1 EL Jojobaöl

Die Schokolade grob hacken. Mit dem Öl in eine Schüssel geben und über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Die flüssige Schokolade kurz unter Rühren auf Körpertemperatur abkühlen lassen. (Jedoch nicht zu stark abkühlen lassen, sonst wird die Maske zu fest.) Die Schokoladenmaske mit einem Pinsel auf das Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Lauwarm abwaschen.

### Luxus-Schoko-Schaumbad

100 g dunkle Schokolade | 1/3 Tasse ungesüßte Sojamilch | 1 Tasse duftneutrales Schaumbad

Die Schokolade grob hacken. Die Sojamilch erhitzen und die Schokolade darin unter Rühren schmelzen lassen. Jedoch nicht kochen lassen. Die Schokomilch etwas abkühlen lassen, dann mit dem Schaumbad mischen und ins Badewasser gießen.

### Kakao-Körperpeeling

1/2 Tasse weißer Zucker | 1/2 Tasse brauner Zucker | 1/2 Tasse Rapsöl | 1/4 Tasse Kakaopulver | einige Tropfen Schokoladen-Duftöl

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Das Peeling mit kreisenden Bewegungen auf der Haut verreiben. Mit viel warmem Wasser in der Dusche oder Badewanne abspülen. Luftdicht aufbewahrt ist das Peeling bis zu 6 Monate haltbar. (tee)



# Vital mit der Frühjahrskur

*Frühling ist die Zeit, in der wir „frühjahrmüde“ das Ende des Winters herbeisehnen. Dann ist ein „Frühjahrsputz“ angesagt, wie man in der Naturheilkunde die Frühjahrskur nennt.*

**S**inn einer Frühjahrskur ist es, „Schlacken“ auszuschleiden: Stoffwechselprodukte und Umweltschadstoffe (Toxine). Abbauprodukte des Stoffwechsels, die nicht ausgeschieden werden, sind mitbeteiligt an Hauterkrankungen, Juckreiz, übermäßigem Schwitzen, Allergien und rheumatischen Erkrankungen. Deshalb wird eine Frühjahrskur auch zur

Aktivierung der Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktion bei rheumatischen Erkrankungen und Hautleiden durchgeführt.

Für das Ausscheiden von Giften und Stoffwechselprodukten sind die Ausscheidungsorgane Niere, Leber und Darm zuständig, die durch eine Frühjahrskur angeregt werden. Beispielsweise unterstützt ein Leberwickel die Entgiftung enorm und tut richtig gut!

Der Begriff „Frühjahrskur“ zeigt, dass es sich um eine begrenzte Zeit handelt: mindestens drei bis maximal zwölf Wochen. Frischpflanzensäfte, stoffwechselfördernde Teekuren und Wildkräuter gehören zu einer gelungenen Kurzeit.

## **Power aus Pflanzensäften**

Diese „Elixiere“ aus Löwenzahn, Brennnessel, Birke, Kartoffel, Schwarzrettich oder Bärlauch können Sie selbst zubereiten, aber genauso gut im Reformhaus oder in der Apotheke besorgen: Pro Woche benötigen Sie etwa eine Flasche. Die überaus wirkkraftigen, konzentrierten, herbbitteren Säfte müssen immer



verdünnt werden, und zwar im Verhältnis 1 : 5, das heißt auf einen Esslöffel Saft kommen fünf Esslöffel Wasser, Apfelsaft oder Buttermilch. Buttermilch eignet sich besonders gut, weil sie den teilweise herben Geschmack der Wildkräuter bindet und durch ihren hohen Milchsäuregehalt zusätzliche Heilkraft besitzt. Die Dosis wird langsam gesteigert, das heißt am Anfang eher weniger als zu viel. Beginnen Sie mit zwei Esslöffeln Frischsaft pro Tag und steigern wöchentlich um einen Esslöffel bis zur Tagesgabe von sechs Esslöffeln. Es kann zu Beginn einer Pflanzensaftkur durchaus zu „unerwünschten“ Reaktionen wie Durchfall oder Kopfschmerzen kommen, die gemeinhin aber als Heilreaktion oder Reinigung gewertet werden. Halten die Beschwerden jedoch an, reduzieren Sie die Dosis oder setzen Sie ein bis zwei Tage mit den Säften aus.

### Heilsame Teekuren

Stoffwechselfördernde Teemischungen regen den Stoffwechsel durch die in ihnen enthaltenen wirksamen Heilpflanzen an. Darüber hinaus helfen sie durch die Flüssigkeitszufuhr, gelöste Gifte auch auszuschleiden. Zu einem Stoffwechseltee gehören:

- harntreibende Arzneipflanzen (Brennnessel, Birke, Löwenzahn): Sie

helfen, die gelösten Gifte auszuschleiden. Dazu sollten Sie zusätzlich genügend trinken: Kohlenstoffarmes Mineralwasser, dünner Kräutertee (1 EL Kraut/Liter Wasser), stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte oder dünne Gemüsebrühe.

- leberwirksame Arzneipflanzen (Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn): Sie unterstützen die „Entgiftungszentrale“ Leber.
- ein mildes Abführmittel (Leinsamen, Sauerkrautsaft, Bitterstoffe): Das hilft, um Stoffe, die nicht über die Nieren und den Harn ausgeschieden werden, über den Stuhl auszuscheiden. Bei Verstopfung bilden sich sonst beispielsweise Fäulnisbakterien, die die Leber belasten.
- zur besseren Verträglichkeit ein blähungshemmendes Mittel (Fenchelsamen).
- Pflanzen mit Bitterstoffen (Löwenzahn, Schafgarbe, Wegwarte, Enzian, Wermut): Sie regen die Verdauungssäfte an und sorgen so für eine optimale Verdauung und besseren Stuhlgang. Das verhindert Blähungen und Gärungen im Darm, regt die Galle an und unterstützt die Leberfunktion. Die belebenden Bitterstoffe, seit Urzeiten als stimmungsaufhellendes „Lebenselixier“ bekannt, sind im Frühjahr besonders willkommen. (*büh*)



### So bereiten Sie ihren Tee zu

Übergießen Sie 1 Teelöffel der folgenden Kräutermischung mit 1 Tasse kochendem Wasser, lassen Sie 5–10 Minuten zugedeckt ziehen, gießen Sie ab und trinken Sie dreimal täglich 1 Tasse.

- Je 20 g Brennnessel-, Löwenzahn-, Gänseblümchen-, Pfefferminzblätter und Mariendistelsamen.
- Je 20 g Birken-, Brennnesselblätter, Schafgarben-, Stiefmütterchenkraut und Fenchelsamen.
- Alternative: Einzeltees trinken, z. B. je drei Wochen Brennnesselblätter, Birkenblätter, Löwenzahnkraut und -wurzeln.

Zusätzlich trinken Sie pro Tag etwa 2 Liter Flüssigkeit.

### Fitmacher Brennnesselsamen

Brennnesselsamen, dreimal täglich über die Speisen gestreut, kräftigen bei Frühjahrsmüdigkeit, Erschöpfungszuständen, nach Infektionserkrankungen und in den Wechseljahren. (*büh*)



# Häschen komm zum Osterbrunch

Die Tage werden deutlich länger, die Luft ist spürbar milder, die Natur schlüpft in ein grünes Kleid – Ostern steht vor der Tür. Starten Sie dieses Jahr doch einmal mit einem gemütlichen Brunch ins Osterfest, zu dem Sie Freunde und Familie einladen. Diese Mischung aus Frühstück und Mittagessen beginnt so um 11 Uhr und endet gegen 15 Uhr. Davor ist genügend Zeit für eine fröhliche Eier-suche im Garten.

## Weiß und Grün

Am Morgen können Sie in aller Ruhe den Frühstückstisch decken – vielleicht sogar schon auf der Terrasse. Greifen Sie dabei die Farben der jungen Natur auf: Mit einem weißen Tischtuch und einer darübergelegten Bahn grasgrünem Krepppapier geben Sie Ihrem Esstisch im Handumdrehen einen frühlingsfrischen Anstrich. Auf diesem Untergrund wirkt der Osterstrauß aus blühenden Zweigen besonders schön.

## Tischschmuck

Statt mit einer weißen Tischdecke können Sie den Tisch auch mit weißem Tafelpapier eindecken. Legen Sie in diesem Fall noch Mal- und Buntstifte dazu. Wer Lust hat, kann dann beim Brunchen österliche Motive aufs Papier malen. Nicht nur die kleinen Gäste werden Ihnen dankbar sein. Gelingt das Kunstwerk besonders gut, können Sie es als Erinnerung aufbewahren oder Ihren Gästen in Teilen als Andenken mitgeben. (tee)

Den sollten Sie nicht vergessen, denn nach altem Brauch bringt er Glück ins Haus. Wer mag, verteilt auf dem Tisch noch einige bunt verpackte Schokoladeneier und Schokoladenhasen. Weißes Geschirr, passendes Besteck und grüne Servietten stapeln Sie ganz einfach neben dem Büfett. Fertig, die Gäste können kommen.



## Das Brunchbüfett

Hungrig nach der Eiersuche an der frischen Luft? Dann schnell ans Büfett. Jeder darf sich selbst bedienen. Zum Brunch gehört eine reichhaltige Auswahl an kalten und warmen Gerichten. Bewährt hat sich eine Kombination aus klassischen Frühstückszutaten und ausgewählten Extras. So findet jeder Gast etwas für seinen Geschmack. Beim Osterbrunch orientieren sich diese Extras natürlich an Frühling. Sie können Ihren Brunch jedoch auch unter ein anderes Thema oder ein Ländermotto stellen. Und keine Angst vor der Arbeit: Bitten Sie einfach einige Gäste, etwas zum Büfett beizusteuern.

## Frühstücksklassiker

Die Grundlage für einen ausgiebigen Brunch bilden Komponenten, die Sie von Ihrem täglichen Frühstück her kennen: Brot und Brötchen, Marmelade, Honig und Nusscreme, Müsli, Flakes und frisches Obst, Butter, Joghurt und Frischkäse, Wurstaufschnitt oder Pastete sowie Käse, geschnitten und am Stück. Hierher gehören eigentlich auch die Frühstückseier, aber die liegen ja schon im Osternest.

## Frühlingsextras

Zu diesen Frühstücksbasics kombinieren Sie drei bis vier zum Osterfest passende Gerichte aus der Frühlings-

küche. Lassen Sie sich dabei am besten vom aktuellen Marktangebot inspirieren. Hier einige Anregungen: Radieschen und Gemüsestifte mit verschiedenen Dips (passen auch zu den Ostereiern), Kartoffelsuppe mit Schinkenstreifen und frischen Kräutern wie Bärlauch, Lachsmousse auf Rucolasalat, bunter Nudelsalat, Spargel-Kräuter-Omelett (siehe Rezept), Blätterteigtörtchen mit Fisch und Blattspinat, fein mariniertes kaltes Braten vom Lamm oder Rind, Erdbeer-Tiramisu, Schokoladenmousse mit frischen Früchten und österliches Gebäck wie Osterkranz, Osterlamm, Ostertorte oder Mürbteighasen.

## Die Getränke

Halten Sie frisch gebrühten Kaffee, aromatischen Tee, heiße Schokolade, Milch und zwei Sorten Saft für Ihre



Brunchrunde bereit. Und auf Ostern und den Frühling stoßen Sie als Auftakt am besten mit einem Glas gut gekühltem Sekt, Prosecco oder Champagner an. (tee)

REZEP T

## Spargel-Kräuter-Omelett

300 g grüner Spargel | 6 Eier | je 2 EL frisch gehackter Estragon und Schnittlauch | 2 EL frisch geriebener Parmesan | Salz, Pfeffer, Muskatnuss | 2 EL Olivenöl

Den Spargel waschen, das untere Drittel dünn schälen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen in 4–5 cm lange Stücke teilen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Eier mit Kräutern und Parmesan verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin anbraten. Die Eier darübergießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das Omelett wenden und von der zweiten Seite goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden. Warm oder kalt servieren. Für 4–6 Personen. (tee)

# Gänseblümchen



*Das Gänseblümchen ist eine Blume aus dem Zaubergarten der germanischen Göttin Freya, der Göttin der Liebe und des Glücks. Wenn die Göttin im Frühjahr nach dem Winter herumzieht und ihre Füße den Boden berühren, beginnen die Blumen üppig zu sprießen.*

## Gaumengenuss

Gänseblümchen können Sie essen! Sie sind von feinem, nussartigen Geschmack. Vor allem die Blüten sind eine genussvolle Zierde für Salate, Suppen und Desserts.

Sobald jemand mit einem Fuß sieben Blüten zugleich berühren kann, ist das ein Zeichen: Der Frühling ist da! Weiße, gelbe und lila Farbtupfer bedecken die Erde, und mit Veilchen und Gänseblümchen, Schlüsselblumen, Wiesenschaumkraut und Löwenzahn erfreuen Frühlingsboten die Seele, bringen erneuernden Schwung ins Leben und vertreiben die Wintermüdigkeit.

## Wie man es erkennt

Wie wohltuend ist es, sein zartes, rosa angehauchtes Blütenköpfchen als einen der ersten Farbtupfer zwischen

verwelktem Laub und Gras zu entdecken! Die in Mitteleuropa beheimatete Korbbblütlerin finden Sie zu jeder Jahreszeit auf Wiesen, an Wegrändern und in Gärten – es sei denn, der Schnee bedeckt noch die Landschaft. Es ist besonders frostfest und kann im Winter Temperaturen bis  $-15^{\circ}\text{C}$  aushalten. Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) ist eine Pflanze, die sich immer wieder aufrichtet, so viel sie

auch getreten wird – diesen Regenerationswillen verkörpert sie auch in der Naturheilkunde.

## Wie es wirkt

So klein die Pflanze ist, so groß ist ihre Wirkung für Körper und Seele. Das sei auch der Grund, weshalb der Schöpfer so viele Gänseblümchen hat wachsen lassen, mutmaßte Nicholas Culpeper, der bedeutendste englische Kräuterkundige im 17. Jahrhundert. Wie recht er hatte: Ein Blättchen zerrieben und den austretenden Pflanzensaft auf Stiche oder Brennes-

selquaddeln getupft, lindert die Beschwerden. Ein Blatt- und Blütentee aus Gänseblümchen – im Volksmund auch Maßliebchen genannt – fördert den Stoffwechsel, lindert Hauterkrankungen und löst bei Husten den festsitzenden Schleim. Kräuterpfarrer Künzle schrieb: „Eine Prise Maßliebchen soll man jeder Mischung Kindertee beifügen; es hat es in sich, Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen wollen, auf die Beine zu helfen“. Das Gänseblümchen hat sich vor allem in der Kinderheilkunde als Haut- und Hustenmittel bewährt. Während es früher als Allheilmittel verwendet wurde, werden die schleimlösenden, entzündungshemmenden, stoffwechselfördernden und auf der Haut Schmerz und Juckreiz lindernden Eigenschaften heutzutage eher in der Homöopathie eingesetzt: als eines der wichtigsten Mittel

bei stumpfen Verletzungen und Hautausschlägen.

### Wie man es nutzt

Bei Atemwegserkrankungen unterstützen Gänseblümchen, verschleimtes Bronchialsekret zu verflüssigen und festsitzenden, verschleimten Husten besser abzu husten. Zur Linderung bei Hautleiden eignet sich die Pflanze, weil sie den Stoffwechsel und damit die Entgiftung anregt. Bei chronischen Stoffwechselstörungen wie Milchschorf oder Ekzemen hilft deshalb Gänseblümchentee. Die Haut heilenden Eigen-



schaften haben sich auch in der äußerlichen Anwendung bewährt: Gänseblümchentee wirkt hautpflegend, entzündungshemmend und lindernd. Bei einer kleineren Verletzung oder bei Insektenstichen können sich Kinder selbst helfen, indem sie ein Gänseblümchenblatt zerreiben und als Wundauflage benutzen. Das lindert schnell den Schmerz. Die Anwendung hat sich auch bei Verstauchungen und Zerrungen bewährt: Legen Sie einen Teeumschlag an oder verarbeiten Sie die Pflanze in einer Salbe. Bei blauen Flecken vermischen Sie die zerkleinerten Pflanzen einfach mit etwas Öl. Die Bitterstoffe im Gänseblümchen regen Verdauung und Stoffwechsel an, darum eignet sich die Pflanze gut bei Appetitlosigkeit, bei Verdauungsstörungen und zur „Frühjahrskur“ – im Tee so gut wie im Salat. (büh)

### Gänseblümchentee

1 TL getrocknete oder 2 TL frische Blütenköpfe mit Blättern mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Dreimal täglich 1 Tasse trinken.

### Hustentee (Aufguss)

Je 25 g Blüten von Gänseblümchen, Veilchen und Schlüsselblume sowie Blätter des Spitz-Wegerichs 10 Minuten

ziehen lassen. Drei Wochen lang dreimal täglich 1 Tasse trinken.

### Tee für die Haut

Je 100 g getrocknetes Kraut vom Acker-Stiefmütterchen, Gänseblümchenblüten und -blätter sowie Ringelblumenblüten mischen. 30 g der Mischung mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen. 20 Minuten ziehen lassen, abgießen. Zur Linderung trockener, juckender und zu

Ekzemen neigender Haut dem Badewasser zugeben. Oder als Tee trinken.

### Weitere Anwendungen

Gänseblümchentee können Sie – doppelt stark zubereitet – äußerlich einsetzen für Umschläge auf (Schürf-)Wunden oder Verstauchungen. Oder den Tee für Bäder, Waschungen, als Gesichtswasser bei chronischen Hautleiden oder Akne verwenden. (büh)



# Lavendel

*Seit Jahrtausenden bezaubert der Lavendel die Menschen mit seinem unvergleichlichen Aroma und intensiven Blütenblau, das Seele und Sinne beruhigt.*

**P**erser, Griechen und Römer nutzten schon die blaue Blume in der Medizin. Römische Soldaten verwendeten Lavendel (*Lavendula angustifolia*) auf ihren Feldzügen als Wundarznei und zur Beruhigung der Nerven. Die Römer parfümierten ihr Badewasser mit den duftenden Blüten und wuschen ihre Kleider in Lavendelabsud. Kein Wunder, dass sich der botanische Name – Lavendula – vom lateinischen „lavare“ für „waschen“ ableitet.

## Wie man ihn erkennt

Der mediterrane Lippenblütler ist im westlichen Mittelmeerraum beheimatet und trägt an seinen langen, aufrechten, fast steifen Stängeln schmale graugrüne, filzigweich behaarte Blätter mit nach außen eingerollten Rändern. Das ist die typische Art mediterraner Sonnenkinder, sich vor der sengenden Hitze zu schützen. Die blauvi-



ioletten Lavendelblüten benötigen dieses intensive Licht des sonnigen Südens, um ihr einmaliges Aroma so vollendet produzieren zu können und ihren hochwirksamen Duft zu verströmen.

## Wie er wirkt

Mit ihrem hohen Gehalt an wohlduftenden ätherischen Ölen beruhigen und entspannen Lavendelblüten das Zentralnervensystem; sie wirken ausgleichend bei Stress und helfen, wenn Angst und Erschöpfung den Tagesablauf bestimmen. Gleichzeitig steigern sie die Konzentration, stärken den Kreislauf und lindern spannungsbedingte Kopfschmerzen. Setzen Sie deshalb Lavendel bei Einschlafstörungen und Unruhezuständen ein, wenn Sie reizbar oder gestresst sind, unter nervösem Herzklopfen, nervöser Erschöpfung oder Wetterfühligkeit leiden, oder

## Lavendeltee

Überbrühen Sie 1–2 Teelöffel Lavendelblüten mit 1 Tasse heißem Wasser und lassen Sie 5 Minuten bedeckt ziehen. Vor dem Essen getrunken verbessert Lavendeltee den Appetit, nach dem Essen regt er die Verdauung an, lindert Blähungen und Krämpfe; am Abend wirkt er als entspan-

nender Schlummertrunk. Sie können den Tee aber auch zur Dampfinhalation bei Erkältungen und Atemwegserkrankungen verwenden.

## Antistress Tee

Bereiten Sie einen Aufguss aus je 20 g Blüten von Lavendel, Rose, Linde, Orange und Schafgarbe und 20 g Blätter der Zitronen-

Melisse zu und lassen Sie ihn 7 Minuten ziehen. Trinken Sie dreimal täglich 1 Tasse.

## Aufguss gegen Blähungen

Lassen Sie je 20 g Lavendelblüten, Fenchelsamen, Pfefferminz- und Melissenblätter, Weißdornblätter und -blüten 7 Minuten ziehen. Trinken Sie drei Wochen lang dreimal täglich 1 Tasse. (büh)

unterstützend bei Migräne oder Spannungskopfweg. Neuere Studien konnten aufzeigen, dass der Einsatz von Lavendeltinktur sogar Depressionen lindert. Lavendelblüten in ihrer vollendeten Wirkstoffkomposition unterstützen auch die Verdauung, lindern schnell und zuverlässig krampfartige und nervöse Beschwerden im Magen- und Darmbereich und helfen bei Appetitlosigkeit, Koliken, Krämpfen oder Blähungen sowie bei Beschwerden, die durch Reizmagern oder Reizdarm entstehen.

## Wie man ihn nutzt

Lavendelblüten haben sich auch in der äußerlichen Anwendung bewährt: Eine Inhalation mit Lavendeltee lindert Erkältungskrankheiten. Zum Ausheilen einer Erkältung eignen sich feuchtheiße Lavendelbrustkompressen hervorragend, sie beruhigen zugleich und fördern das Einschlafen. Kräuterkissen aus Lavendel sind altbekannt – man kann sie nicht nur zwischen die Wäsche legen, um unliebsame Insekten fern zu halten, sondern sich auch durch die sanft entströmenden ätherischen Öle behutsam in den Schlaf geleiten lassen. Unruhigen Säuglingen und Kleinkindern hängte man in der französischen Volksmedizin einfach Lavendelsträußchen über dem Bett auf, das können Sie problemlos übernehmen. Eine Tinktur aus Lavendelblüten lindert als durchblutungsfördernde Einreibung rheumatische Beschwerden, Neuralgien und spannungsbedingte Kopfschmerzen. Besonders bewährt hat sich Lavendel in der

Badetherapie. Das ist auch in der Schulmedizin bekannt, wo er bei funktionellen Kreislaufstörungen ebenso empfohlen wird wie zur Beruhigung und zur Stärkung des Nervensystems.

Ätherisches Lavendelöl ist eines der wirksamsten Heilöle bei Wunden und Verbrennungen. Als eine große Ausnahme unter den ätherischen Ölen dürfen Sie das Öl in diesem Falle sogar pur auftragen! Es lindert rasch den Schmerz und sorgt für eine komplikationslose narbenfreie Wundheilung. Es bewirkt, dass Wunden sich nicht infizieren, denn Lavendelöl ist wirksam gegen Bakterien, Viren und Pilze. Ätherisches Lavendelöl können Sie auch zum Beruhigen, bei Migräne, bei Erkältungskrankheiten oder zur Einreibung bei Gicht- und Rheumabeschwerden verwenden: Als Kompressen, 5-prozentig in Massageöl oder als Duftöl in der Aromalampe. (büh)

