Lavendel

lavandula angustifolia

Echter Lavendel, Kleiner Speick, Narden, Zöpfli, lavender (eng.), lavande (franz.), lavanda (ital., span.), lavanta (türk.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Der Echte Lavendel oder Schmalblättrige Lavendel (Lavandula angustifolia, Synonyme: Lavandula officinalis, Lavandula vera), kurz auch Lavendel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lavendel (Lavandula) innerhalb der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sie findet hauptsächlich Verwendung als Zierpflanze oder zur Gewinnung von Duftstoffen, zudem wird der Echte Lavendel als Heilpflanze genutzt.Der
Echte Lavendel ist ein graufilzig behaarter, aromatischer Strauch, der Wuchshöhen bis 100 (selten bis 200) Zentimeter erreicht. Die Zweige sind aufsteigend, aufrecht und stark verästelt, steif aufrecht und unverzweigt oder sie tragen Kurztriebe. Die gegenständig angeordneten Laubblätter sind 40 bis 50 Millimeter lang, lanzettlich, länglich oder linealisch und verschmälern sich an beiden Enden. Sie sind stumpf, ganzrandig und am Rand mehr oder weniger eingerollt. Im jungen Zustand sind die Blätter an Ober- und Unterseite graufilzig, später vergrünen sie.Die
Blütezeit des Lavendel dauert von Juli bis August.



lavandula angustifolia



Lavendelblüte

Herkunft

Lavendel ist in den Mittelmeerländern, auf den Kanarischen Inseln und in Indien beheimatet. Er wurde in verschiedenen Regionen überall auf der Welt kultiviert und wächst auf leichten, kalkhaltigen Böden in sonniger und windgeschützter Lage.

Aroma

Lavendel hat einen süßlich blumigen und würzigen Duft mit Zitrone und Minze-Noten. Der Geschmack geht in die gleiche Richtung mit Kampfertöne und einem leicht bitteren Nachgeschmack. Den höchsten Duftstoffgehalt weisen die Blüten auf, doch auch die Blätter können verwendet werden.

Verwendung

Verwendung finden frische und getrocknete Blüten sowie die Blätter. Lavendel ist sehr kräftig und muss sparsam eingesetzt werden. Lässt man einige getrocknete Blüten für etwa eine Woche in einem Glas mit Zucker, nimmt dieser ein feines, süßes Aroma an. Man kann aber auch frische

© 2026 coquina.de

Blüten mit Zucker zu einem Pulver vermahlen - das gibt ein stärkeres Aroma, weil durch das Mahlen die Knospen aufgebrochen werden und der Zucker die ätherischen Öle absorbiert. Damit ergibt sich ein guter Zucker zum Backen und für Desserts.
Frische Blüten kann man hacken und in Kuchen- und Gebäckteig mischen. Man kann sie auch auf Kuchen oder Süßspeisen streuen, oder man gibt sie für die letzten Kochminuten in Marmelade, Gelee oder Fruchtkompott. Man kann sie in Sahne, Milch, Sirup oder Wein zum Aromatisieren von Sorbets und anderen Desserts ziehen lassen. Sehr gut schmeckt Lavendel-Eis. Probieren Sie auch Lavendel in Schokoladeneis oder Mousse.
In salzigen Gerichten schmeckt Lavendel ebenfalls. Würzen Sie einen Salat mit gehackten Blättern oder bestreuen Sie ihn mit Blüten. Mischen Sie gehackte Blüten unter Reis, oder würzen Sie Lammhaxe, gebratenes und geschmortes Kaninchen, Huhn oder Fasan mit gehackten Blüten und Blättern. Geben Sie Lavendel in Marinaden und in Essig zum Aromatisieren.
Rund um das Mittelmeer verwendet man Lavendel in Gewürzmischungen. In der Provence wird Lavendel mit Bohnenkraut und Rosmarin kombiniert, in Marokko mischt man ihn manchmal in Raz el Hanout. Passt gut zu Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Fasan, Huhn, Kaninchen, Kirschen, Lamm, Pflaumen, Rhabarber.
Lavendel harmoniert mit Bohnenkraut, Majoran, Oregano, Petersilie, Perilla, Rosmarin, Thymian.

Gesundheit

Seit Jahrhunderten wird Lavendel in der Medizin zur Beruhigung und Blutstillung verwendet. Heute wird hauptsächlich das ätherische Öl genutzt. Es hat sich bei Verbrennungen und Stichen ebenso bewährt wie bei Schnitten. Außerdem soll das Öl besonders Diphtherie und Typhusbakterien, aber auch Streptokokken und Pneumokokken bekämpfen.
Geben Sie sechs Tropfen Lavendelöl in das Badewasser, um Kinder zu beruhigen, damit sie schlafen können. Geben Sie einen Tropfen auf die Schläfe, um Kopfschmerzen zu lindern.
In der Aromatherapie wird das Öl für Massagen verwendet, um Infektionen, Hautreizungen und -ausschläge, Rheuma, Angstzustände, Schlaflosigkeit und Depressionen zu behandeln. Das beste Öl gewinnt man durch Destillation.

Geschichte

Lange bevor man Deodorants und Badesalze mit Lavendel versetzte, verwendeten die Römer diese Pflanze in ihrem Badewasser; der Name stammt aus dem Lateinischen, »lavare« (»sich waschen«).
Der Lavendel gelangte durch Mönche über die Alpen und wurde bereits im 11. Jahrhundert in deutschen Klostergärten angepflanzt. Erst fünf Jahrhunderte später wurde die Pflanze in großen Kultur in England und seit dem 19. Jahrhundert in Österreich angebaut: Zu jener Zeit zogen die so genannten »Lavendelweiber« durch Wien und verkauften Lavendelsträußchen, die der Wäsche einen angenehmen Duft verleihen sollten.
Heute wird Lavendelöl industriell zur Herstellung von Parfüm, für Badeessenzen und als Duftstoff für Seifen verwendet.
Während häufig seine äußerliche Anwendung gegen Läusebefall im Vordergrund stand, wurde er jedoch beispielsweise auch zur Behandlung von schmerzenden Gelenken, Zahnweh, Schlaganfall, Ohnmacht, Herzklopfen und Gelbsucht eingesetzt. Im Volksglauben sollte Lavendel sogar Dämonen abwehren.

Mythologie

Lavendel spielt in mehreren Kulturen eine Rolle in der Mythologie und Folklore. In der Antike glaubte man, dass Lavendel heilende und schützende Kräfte habe. Die Römer nutzten ihn nicht nur zur Körperpflege, sondern sahen ihn auch als Symbol für Reinheit und Ruhe. In der griechischen Mythologie soll Lavendel von der Göttin der Heilkunst, Hygieia, geschätzt worden sein, die für Reinheit und Gesundheit stand.
Auch im Mittelalter rankten sich Geschichten um Lavendel: Man glaubte, dass Lavendel böse Geister abwehren und Häuser vor dunkler Magie schützen könne. Frauen trugen oft kleine Beutel mit Lavendel als Amulett, und er wurde häufig in Räumen aufgehängt, um positive Energien zu

fördern.
Eine andere interessante Perspektive ist seine Verbindung mit Liebe. Lavendel wird manchmal mit Aphrodite, der Göttin der Liebe, assoziiert und gilt als Symbol romantischer Zuneigung.
Eine spezifische mythologische Geschichte über Lavendel stammt aus der christlichen Tradition. Es wird erzählt, dass die Pflanze in der Nacht, als das Jesuskind geboren wurde, von Maria an die Seite seiner Wiege gelegt wurde. Die lieblichen Düfte des Lavendels sollten das Kind beruhigen und ihm Schutz geben. So bekam Lavendel seinen Ruf als Pflanze, die Frieden und Schutz bringt.
Eine andere Legende stammt aus der Folklore und beschreibt Lavendel als magische Pflanze, die von Feen und anderen mystischen Kreaturen bewacht wird. Man glaubte, dass Lavendelfelder Tore zu anderen Welten seien und Lavendel die Kraft besitze, Menschen vor bösen Geistern zu schützen.
In der antiken Mythologie wurde Lavendel auch von der griechischen Göttin Hygieia verehrt, die für Gesundheit und Reinheit stand. Es heißt, sie habe Lavendel genutzt, um Krankheiten abzuwehren und Heilung zu fördern.

© 2026 coquina.de