

Lavendel

Herkunft & Geschichte:

- Küstenregion des Mittelmeerraums, Frankreich und Orient
- an warmen und trockenen Hängen und vereinzelt an Waldgrenzen
- die alten Ägypter nutzten Lavendel im Mummifizierungsprozess und als Duft für Parfüms
- Geschichte liegt mehr als 2500 Jahre zurück

Eigenschaften & Heilwirkung

- beruhigend
- lindert Kopfschmerzen und Migräne
- Lavendelöl bei Muskelschmerzen
- hilft bei Angst und Unruhe, Heilung von Wunden und Verbrennungen

Nährstoffe
Borneol, Campher, Cineol, Cumarin,
Linalool, Linalylacetat, Flavonoide,
Gerbstoffe, Rosmarinsäure, Phytosterole

Beschreibung

Geschmack	intensiv, leicht bitter	Aussehen	aufrecht wachsende Zweige, blau-violette-Blüten (stängelartig)
Geruch	angenehm frisch, intensiv, süß	Sensorik	frisch: Blüten und Blätter weich getrocknet: sehr brüchig
Sorten	echter Lavendel, Schopflavendel, Speiklavendel	Vorkommen	Öl, Parfüm, Seife, Duftsäckchen, Kosmetikprodukte

Pflege & Ernte

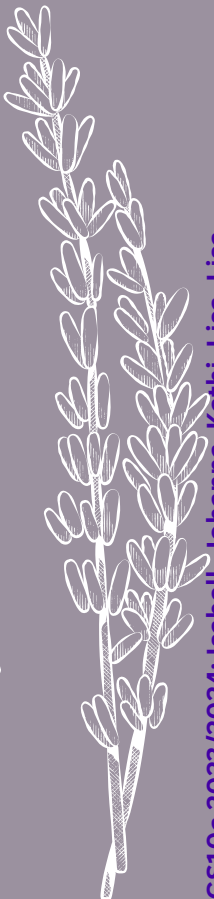
- Ernte kurz vor dem Ausblühen (im Sommer)
- Stängel 10 cm unter den Blüten abschneiden.
- frisch oder im getrockneten Zustand verwenden
- Wachstumsbedingungen: Sonne, Wärme, wenig Wasser und nährstoffreichen Boden
- **Lagerung / Verwendung:** *Frischen Lavendel* kann man gut portionsweise einfrieren oder Trocknen (am besten bundweise mit Blüten nach unten).

Einsatzbereiche im Hotel

- Lavendel in Tee und Getränken
- passt gut zu Blaubeeren, Erdbeeren, Kirschen, Fisch, Fleisch, Honig und Käse
- wird oft als Dekoration verwendet - Garnitur im Aperitif (Bar)

FRISCHE AUS UNSEREM GARTEN

- Vierich, T. & Vigis, T. (2017): Aroma. Die Kunst des Würzens. 4., Kompl. überarb. Aufl. 1. Nachdruck. Stiftung Warentest (Hrsg.): Berlin S. 210 f.
- <https://www.plantura.garden/blumen-stauden/lavendel/lavendelarten-und-sorten>
- https://www.youngliving.com/de_de/discover/history-of-essential-oils/history-of-lavender
- <https://www.eucell.de/ernaehrung/phytolexikon/lavendel/inhaltsstoffe>
- <https://pixabay.com/de/photos/lavendel-bienen-best%C3%A4uben-1537694/>



Salbei

Name des Krauts: Salbei



HERKUNFT/ GESCHICHTE

Salbei ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Lippenblütler. Sie ist fast weltweit auf allen Kontinenten außer der Antarktis und Australien verbreitet. Salbei galt als Symbol für ein langes Leben und Unsterblichkeit.

EIGENSCHAFTEN /HEILWIRKUNG:

- Die Heilwirkungen sind antiseptisch, antibiotisch, antibakteriell und entzündungshemmend.
- Salbei wird bei Verdauungsbeschwerden und entzündetem Zahnfleisch eingesetzt.
- Die Wirkung lindert bei Halsschmerzen und Halsentzündungen.



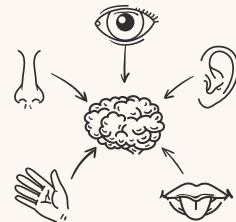
NÄHRSTOFFE:

VITAMIN+

Salbei enthält viele Vitamine, vor allem Vitamin C und Vitamin B3 sowie Mineralstoffe. In 100 g frischen Salbeiblättern finden sich unter anderem circa 260 mg Kalzium, 170 mg Kalium, 70 mg Magnesium und 5 mg Eisen.

BESCHREIBUNG (SENSORIK):

- würzig-minzig
- eukalyptusartig
- pfeffrig
- bitter
- herb-würzig



PFLEGE/ERNTE:



Der Salbeisamen werden in feuchte Erde gelegt, angedrückt, mit wenig Erde bedeckt und sorgfältig gewässert. Innerhalb von 7 bis 21 Tagen keimt der Samen. Die Pflanze sollte alle 4 Wochen gedüngt werden.

EINSATZ IN DER KÜCHE/AN DER BAR:

Salbei wird als Tee bei Halsschmerzen und starkem Schwitzen verabreicht. Salbei ist ein beliebtes Küchenkraut mit dem Fleisch, Gemüse, Nudeln und Getränke verfeinert werden.