

Einblicke in die Pflanzenwelt: Lavendel

"Lavendel" ist eine duftende Pflanze aus der Familie der Lippenblütler, die für ihre schönen lila Blüten und ihren aromatischen Duft bekannt ist. Lavendel wird häufig in der Aromatherapie, in Kräuterheilmitteln und als dekorative Pflanze in Gärten verwendet. Es ist für seine beruhigenden Eigenschaften bekannt und wird oft verwendet, um Entspannung und Schlaf zu fördern. Darüber hinaus wird Lavendelöl in verschiedenen kosmetischen und Haushaltsprodukten für seinen angenehmen Duft und mögliche therapeutische Wirkungen verwendet.

Die Verwendung von Lavendel als Heilpflanze reicht bis in die Antike zurück. Die alten Ägypter nutzten Lavendelöl in ihren Balsamierungsritualen und zur Parfümherstellung. Im antiken Griechenland und Rom wurde Lavendel wegen seiner reinigenden und beruhigenden Eigenschaften geschätzt. Die Römer verwendeten Lavendel in Bädern und als Duftstoff in ihren Häusern.

Im Mittelalter wurde Lavendel vor allem in Klöstern angebaut und als Heilpflanze verwendet. Die Mönche nutzten Lavendel in Kräutermedizin zur Behandlung von Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und zur Desinfektion von Wunden. Lavendel wurde auch als Schutzmittel gegen Krankheiten und zur Vertreibung von Ungeziefer eingesetzt.

Während der Renaissance gewann Lavendel weiter an Beliebtheit als Heilpflanze. Im 17. Jahrhundert begann man, Lavendel auch in England anzubauen, wo er für seine duftenden Eigenschaften und seine medizinische Verwendung geschätzt wurde.

Heute wird Lavendel in der modernen Kräutermedizin immer noch für eine Vielzahl von Beschwerden eingesetzt, darunter Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Angstzustände und Hautprobleme. Lavendelöl wird auch in der Aromatherapie verwendet, um Entspannung und Stressabbau zu fördern.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Lavendel-Zitronen-Butterplätzchen

Zutaten:

- 1 Tasse (2 Sticks) ungesalzene Butter, weich
- 1/2 Tasse Zucker
- 2 Teelöffel getrocknete Lavendelblüten
- Schale von 1 Zitrone, fein gerieben
- 2 Tassen Mehl
- Eine Prise Salz

Anleitung:

- Ofen auf 175°C vorheizen (Umluft).
- In einer großen Schüssel die weiche Butter und den Zucker cremig rühren.
- Die getrockneten Lavendelblüten und die geriebene Zitronenschale hinzufügen und gut vermengen.
- Nach und nach das Mehl und eine Prise Salz hinzufügen und zu einem Teig vermischen. Der Teig sollte zusammenhalten, aber nicht klebrig sein.
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche etwa 1/4 Zoll dick ausrollen.
- Mit einem Keks-Ausstecher Ihrer Wahl Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Die Plätzchen im vorgeheizten Ofen etwa 10-12 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.
- Die Plätzchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Diese Lavendel-Zitronen-Butterplätzchen sind eine köstliche Leckerei mit einem zarten Lavendelaroma und einem erfrischenden Hauch von Zitrone. Sie eignen sich perfekt zum Servieren bei Tee- oder Kaffeepartys oder einfach als leckerer Snack für zwischendurch.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung