

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Würze des Sommers  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-914212>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Würze des Sommers

Lavendel erfreut bekanntermassen das Auge, die Nase und die Seele. Dass er auch die Zunge beglücken kann, ist weniger verbreitet. Entdecken Sie Lavendel als Gewürz, für Pikantes wie für Süßes.

Text: Claudia Rawer

Für mein Lieblingsrezept des Frühsommers benötigen Sie nur vier Zutaten: junge, unbehandelte, kleine Kartoffeln, z.B. «Bamberger Hörnchen» oder die Sorte «La Ratte», am besten vom Biobauern Ihres Vertrauens; Blüten und einige Blättchen frischen Lavendels, Meersalz und ein gutes Öl. Die Kartöffelchen werden sauber gewaschen und abgetrocknet, aber nicht geschält. In einer Bratpfanne Raps- oder Olivenöl nicht zu stark erhitzen. (Rapsöl verträgt höhere Temperaturen als kaltgepresstes Olivenöl.) Die Kartoffeln ganz oder halbiert in die Pfanne geben, sanft braten, bis sie gar sind. Nach etwa 15 Minuten einen Esslöffel Lavendelblüten und die möglichst jungen und zarten Blätter feingeschnitten dazugeben. Zum Schluss mit Meersalz würzen.

Ich garantiere Ihnen eine Pfanne voll mediterranen Glücks, zu der Sie ausser einem frischen Salat keine Beilage brauchen.

## Lavendel in der Küche

Auch wenn viele mit Lavendel noch den Duft von Omas Parfum verbinden – die blauviolette Schönheit ist kulinarisch ein Erlebnis. Mit etwas Mut und Fingerspitzengefühl verwendet, würzt sie sommerliche wie winterliche Gerichte elegant und mit einem Hauch des Besonderen. Probieren Sie es einfach mal aus!

In der Küche sollten Sie nur den Echten Lavendel, *Lavandula angustifolia* (= schmalblättrig), verwenden. Alle gängigen Sorten, beispielsweise die häufige





«Hidcote Blue», eignen sich, wenn es sich um Bioware handelt. Schnuppern Sie daran: Wenn sie das Aroma mögen, wird Ihnen auch die Geschmacksnote der Sorte behagen.

Der hübsche Schopflavendel (*Lavandula stoechas*) dagegen wird leicht bitter und kann einen dezenten Geruch nach Kampfer entwickeln. Unangenehm beim Essen ist der schon medizinisch wirkende Kampfergeruch von Lavandin, einer Kreuzung aus Echtem und Breitblättrigem Lavendel (*Lavandula latifolia*), der häufig zur Herstellung von Parfums und Seifen verwendet wird. In unseren Breiten ohnehin selten, da sehr frostempfindlich, ist der Woll-Lavendel (*Lavandula lanata*), mit schönem silbergrauem Laub. Auch seine Blüten weisen eine leichte Kampfernute auf.

Am besten geeignet sind Lavendelblüten aus dem eigenen (Bio-)Garten oder von einem sorgsam gehüteten Pflänzchen auf dem Balkon. Lavendel aus dem Gartencenter ist in aller Regel behandelt. Teile solcher Pflanzen sollten Sie erst nach einer Schonzeit von mindestens einem Jahr im Garten in Ihre Küche holen.

### Sommers wie winters

Sie können Lavendel frisch verwenden oder die Blüten trocknen (Blättchen eignen sich weniger zum Trocknen, da sie sehr hart werden). Auch wenn getrocknete Lavendelblüten jederzeit verfügbar sind (Sie können sie sogar in manchen Apotheken und Drogerien bekommen), wäre es schade, im Sommer auf den unvergleichlichen Geschmack frisch geschnittenen Lavendels zu verzichten. Getrockneter Lavendel ist intensiver als frischer, da der Gehalt der Blütchen an ätherischen Ölen höher ist. Ein Esslöffel getrocknete Blüten entfalten etwa so viel Aroma wie zwei bis drei Esslöffel frische.

In jedem Falle sollten Sie **Lavendel als Gewürz** mit Fingerspitzengefühl dosieren. Zu viel davon und eine feine Zunge wird seifige oder zu parfumartige Noten herausschmecken. Mit der richtigen Dosis aber verleihen Sie Salaten, Saucen und Eintöpfen einen Hauch von Provence und holen sich den blauen Duft des Südens in die Küche. Lavendel schmeckt nicht nur in Desserts und Kuchen, sondern auch überraschend





gut an Gemüsegerichten, zu Käse sowie an Fisch- und Fleischgerichten. Wenn Sie Rosmarin mögen, können Sie damit experimentieren, ihn durch Lavendel zu ersetzen.

### **Butter, Essig, Salz und Zucker mit Lavendel**

Die einfachsten Zubereitungsarten sind lange haltbare Grundzutaten wie Lavendelzucker und -salz, Lavendelessig und -öl, eventuell auch Lavendelbutter und -honig.

Für das aromatisierte Salz oder den Zucker mischt man je einen Esslöffel Lavendelblüten mit sechs Esslöffeln Meersalz oder Rohrzucker. In einem gut verschliessbaren Glas an einem dunklen Ort eine Woche ziehen lassen, fertig. Die Blüten kann man nach Geschmack entfernen (absieben) oder im Gewürz lassen.

**Lavendelzucker** lässt sich verwenden wie Vanillezucker. (Den man übrigens auch ganz einfach und günstig selbst herstellen kann, indem man die ausgeschabte Schote in Stücke schneidet und mit Zucker in ein Glas gibt.) Lavendelzucker schmeckt im Tee und in Gebäck und veredelt Desserts oder Obst. Frische, vollreife Erdbeeren mit etwas Lavendelzucker sind ein wunderbarer Genuss!

**Lavendelsalz** harmoniert besonders gut mit Gegrilltem wie Fisch (z.B. einer gebrillten Dorade), Jakobsmuscheln, Crevetten, Geflügel oder Lamm. Natürlich können Sie auch Dips damit abschmecken sowie Gemüse oder Salate verfeinern.

Für **Lavendelessig** geben Sie einige Blütenzweige (den Stiel kurz abschneiden) in milden (Weisswein-) Essig. Nach zwei bis drei Wochen ist die aromatische Würze fertig. Der Essig eignet sich besonders für ausgefallenere Blattsalat-Kreationen und harmoniert bestens mit Nüssen und Ziegenkäse. Probieren Sie einmal, Erdbeeren mit Lavendelessig und frisch gemahlenem Pfeffer zu marinieren und zu einem Salat mit oder ohne Ziegenkäse zu servieren; Sie werden begeistert sein.

**Lavendelbutter** ist schnell selbst hergestellt. Sie mischen einfach einen Teelöffel getrocknete oder zwei Teelöffel frische Lavendelblüten mit etwa 100 Gramm zimmerwarmer Butter, formen eine Rolle und lassen

### **Lavendel im Garten**

Jener **Echte Lavendel** (*Lavandula angustifolia*), der die Felder der Provence in ein blau-violettes Meer verwandelt, ist für den heimischen Garten nicht sehr geeignet. Als Einzelpflanze wirkt er kaum, und seine Blütezeit ist sehr kurz. Fleissige Gärtnerinnen und Züchter haben jedoch eine grosse Anzahl von **Hybriden** geschaffen, die in Höhe, Form und Farbe variieren und auch nördlich gelegene Gärten wundersam beleben.

Die Blütezeiten wechseln, die Farbpalette reicht von Weiss und zartem Rosa über malvenfarben bis zu Blau und den verschiedensten Violett-Tönen.

Der Duft des Lavendels zieht **Bienen**, **Hummeln**, **Schmetterlinge** und andere Insekten magisch an. Dabei braucht der Halbstrauch kaum Wasser und nur sehr wenig Pflege. Schneiden allerdings sollte man Lavendelbüsche, nicht nur zur Gestaltung, sondern auch, um seine **Lebensdauer** zu verlängern. Die Triebe des Vorjahrs können (je nach Klima) ab Ende Februar mit der Garten- oder Heckenschere auf kurze Ansätze zurückgeschnitten werden (jedoch nicht zu tief ins alte Holz). Nach der **Sommerblüte** werden die verblühten Stängel um ein Drittel eingekürzt. Der Lavendel dankt es mit kompaktem Wuchs und reicher Blüte im nächsten Jahr. Schneidet man nicht, verholzen die Äste und bilden keine neuen Triebe mehr. Der Busch verkahlt und fällt auseinander.





die Butter bis zur Verwendung einige Stunden im Kühlschrank durchziehen. Möchten Sie den Anteil an tierischen Fetten verringern, verwenden Sie eine Butter mit Rapsölanteil, die es heute in guter Qualität zu kaufen gibt (oft als «streichzart» vermarktet). In vielen Rezepten wird auch Knoblauch zugegeben; ich finde jedoch, dass dieser das zarte Lavendelaroma zu stark übertönt. Gut machen sich dagegen einige zerquetschte rosa Pfefferbeeren oder ein wenig Petersilie.

Lavendelbutter ist ein Genuss mit frischem Baguette oder geröstetem Bauernbrot. Sie harmoniert ebenfalls herrlich mit Fisch, Crevetten sowie einer zarten Hähnchenbrust oder Lammkoteletts vom Grill.

Für Lavendelsalz und Co. finden sich etliche weitere Rezepte in Kochbüchern und auf Internetseiten. Besonders Lavendelsalz und -zucker sind auch hübsche Mitbringsel.

### **Lavendöl: vorsichtig verwenden!**

Lavendöl für den Hausgebrauch ist nicht zu verwechseln mit dem (teuren) ätherischen Öl, das mittels Wasserdampfdestillation aus den frischen Blüten gewonnen und unter anderem für medizinische Zwecke verwendet wird.

Für ein Öl mit Lavendelaroma können Sie frische oder getrocknete Blüten, junge Blatttriebe und kleine Zweige in Öl geben und in einem gut verschliessbaren Gefäß an einem warmen Ort ziehen lassen. Besonders geeignet ist Mandelöl.

Die Prozedur dauert einige Wochen. Die Mischung sollte täglich leicht geschüttelt und frühestens nach einem Monat durch ein Tuch gefiltert werden. Anschliessend wird das Öl in saubere, möglichst dunkle Flaschen gefüllt und kühl und lichtgeschützt gelagert.



Dieses Öl macht sich gut im Badewasser, eignet sich als Duftöl sowie für Massagen. Für den Gebrauch in der Küche ist jedoch etwas Erfahrung vonnöten, da die gelösten ätherischen Aromen des Lavendels in Öl ganz anders zum Tragen kommen als in Essig, Salz oder Zucker. Wollen Sie es also zum Würzen verwenden, experimentieren Sie am besten erst mal mit wenigen Tropfen.

### **Lavendelhonig**

Auch hier gilt es wieder, fein zu unterscheiden. Es gibt «echten Lavendelhonig», auch Provence-Honig genannt, bei dessen Produktion die Bienenstöcke tatsächlich im Juli in den Lavendelfeldern stehen und die Bienen Blütenektar und Honigtau dort sammeln. Ausserhalb der Blütezeit des Lavendels müssen sie natürlich auch an anderen Pflanzen zuckerhaltigen Nektar saugen. Der meist cremige und sehr helle Honig ist relativ teuer (um CHF 17.-/Euro 12.- für 500 Gramm), da die Erträge naturgemäss gering sind. Verantwortungsvolle Imker lassen zudem den Bienen auch im Winter ihren Honig und ersetzen ihn nicht mit Zuckerwasser. Dafür hat dieser Provence-Lavendelhonig ein ganz besonderes blumiges Aroma und ist hervorragend zum Süßen exquisiter Desserts geeignet.

Die selbstgemachte Variante dagegen ist ganz normaler Honig, der mit Lavendel aromatisiert wird. Dazu lässt man zwei bis drei Esslöffel frische (einen Esslöffel getrocknete) Lavendelblüten mehrere Tage in 500 Gramm flüssigem, möglichst neutralem Honig (Bioqualität) ziehen. Dieser Honig schmeckt natürlich anders als der «echte», lässt sich aber ebenfalls sehr gut zum Süßen von Desserts oder als Brotaufstrich verwenden.



Zwei feine Lavendel-Rezepte, für Glace und Weisse-Bohnen-Creme, finden Sie online:  
[www.rezepte.avogel.ch](http://www.rezepte.avogel.ch)

