



LILY DIAMOND

# MINZE SALBEI ROSE

Rezepte mit Kräutern  
und Blüten

ATVERLAG



# INHALT

- 11 Einführung
- 23 Aromatisieren mit Kräutern und Blüten

## KRÄUTER

- 33 BASILIKUM
- 55 FENCHEL
- 77 KORIANDER
- 93 MINZE
- 113 OREGANO
- 127 ROSMARIN
- 143 SALBEI
- 159 THYMIAN

## BLÜTEN

- 183 LAVENDEL
  - 203 JASMIN
  - 217 ROSE
  - 237 ORANGENBLÜTEN
- 
- 257 Register

# Die Rezepte

## KRÄUTER

### BASILIKUM

- Wassermelonen-Gurken-Salat mit Thai-Basilikum-Dressing (vegan) 34
- Italienischer Tomaten-Mais-Brotsalat mit Feta und Pesto-Vinaigrette 37
- Zucchini-Basilikum-Suppe mit Hanfpaste und Knoblauch-Brotbröseln (vegan) 41
- Erdbeer-Basilikum-Kuchen 43
- Zitronengras-Kokos-Eis mit Basilikum und schwarzem Sesamkrokant 47
- Gurken-Basilikum-Limonade (vegan) 49
- Brombeer-Basilikum-Heilmassage 53

### FENCHEL

- Blutorangen-Fenchel-Salat mit Oliven (vegan) 56
- Zitroniger Fenchelsalat mit Radieschen und Blattkohl 59
- Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Fenchel-Pistazien-Joghurt 61
- Galette mit karamellisiertem Fenchel, Kürbis und Chèvre 65
- Fenchel-Kürbis-Suppe mit Miso und gerösteten Samen (vegan) 68
- Rhabarber-Fenchel-Eiscreme 71
- Fenchel-Limetten-Limonade (vegan) 74

### KORIANDER

- Schwarze-Bohnen-Suppe mit Avocado-Limetten-Creme 79
- Reis-Bowl mit Sesam-Tofu, Quick-Pickles und Koriander-Tahini-Sauce (vegan) 81

- Kokos-Ingwer-Tapioka mit koriander-gewürzter Mango (vegan) 84
- Grüne Eiscreme 87
- Ananas-Koriander-Entgiftungssaft (vegan) 91

### MINZE

- Griechischer Salat mit Kreuzkümmel-Kichererbsen und Tahini-Minze-Dressing 95
- Kürbis-Kokos-Patties mit Granatapfel-Minze-Raita 97
- Burrata-Artischocken-Bruschetta mit Zitronen-Minze-Pesto 101
- Minze-Olivenöl-Eiscreme mit Aprikosen 103
- Melonen-Minze-Smoothie (vegan) 106
- Minze-Muntermacher-Spray 108
- Kokos-Minze-Scrub 110

### OREGANO

- Bohnen-Joghurt-Dip mit Zitrusoliven und Kräuter-Fladenbrot 115
- Balsamico-Linsen mit Auberginen und Tomaten aus dem Ofen und Oreganocreme (vegan) 117
- Capellini mit Salsa marinara und selbst gemachtem Ricotta 121
- Haferflocken-Oregano-Maske 124

### ROSMARIN

- Pizza mit gebackenen Feigen, Chèvre und Balsamico-Zwiebeln 129
- Maisbrot mit Rosmarin und würzigem Käse 131
- Orangen-Rosmarin-Eispops mit salzigem Schokoguss 134
- Rosmarin-Eukalyptus-Dampfbad zum Inhalieren 137
- Kokos-Rosmarin-Kopfhautpeeling 140

## SALBEI

- Kaki mit Granatapfelsirup und knusprigen Salbeiblättern 144
- Quesadillas mit Kürbis- und Schwarze-Bohnen-Mus 147
- Cremige Polenta mit frischem Mais, Salbei, Parmesan und knusprigen Schalotten 150
- Eiscreme mit Salbei-Salzkaramell 153
- Zitrus-Salbei-Tonic (vegan) 156

## THYMIAN

- Fladenbrot mit geschmortem Radicchio, Nektarine und Burrata 160
- Pflaumen-Rucola-Salat mit Thymian und Haselnuss-Honig-Knusper 163
- Tomatensuppe und Brot mit Käse-Thymian-Kruste 167
- Galette mit Feigen und Honig-Thymian-Ricotta 169
- Zitronenthymian-Vanille-Sorbet 173
- Granatapfel-Thymian-Schorle (vegan) 175

## BLÜTEN

### LAVENDEL

- Kopfsalat mit Vinaigrette Herbes de Provence (vegan) 184
- Mini-Käsekuchen ohne Backen mit Lavendel und Heidelbeeren 187
- Honig-Lavendel-Eis mit Lemon Curd 190
- Lavendel-Honig-Limonade 193
- Lavendel-Meersalz-Haarspray 196
- Lavendel-Hafer-Milchbad 199
- Gute-Nacht-Öl 200

## JASMIN

- Matcha-Kokoscreme mit Jasmin-Shortbread (vegan) 205
- Jasmin-Kakao-Eiscreme mit knackigem Zartbitter-Schokoguss 207
- Frischer Jasmin-Honig 210
- Jasmin-Gurken-Wasser (vegan) 213
- Jasmin-Gesichtsöl auf zwei Arten 214

## ROSE

- Kreuzkümmel-Rosen-Blumenkohl mit Korinthen 218
- Pistazien-Pfirsich-Galettes mit Rosen-Schlagrahm 221
- Schoko-Chia-Mousse mit Kardamom-Rosen-Kokoscreme (vegan) 224
- Durstlöscher aus Grapefruit, Gurke und Rose (vegan) 227
- Wassermelonen-Rosen-Elixier (vegan) 231
- Honig-Rosen-Gesichtsreiniger 232
- Gurken-Rosenblätter-Maske 235

## ORANGENBLÜTE

- Karotten-Feta-Salat mit Pistazien und Orangenblütendressing 238
- Orangenblüten-Pistazien-Milch 241
- Tartelettes mit Feigen-Orangenblüten-Joghurt 245
- Kokos-Limetten-Slushys mit Hibiskus-Orangen-Sirup 247
- Zitrus-Zucker-Scrub 250
- Vollmond-Blütenöl 252

# EINFÜHRUNG

Dieses Buch mit all seinen Rezepten und Bildern und Pflanzen ist das Ergebnis einer großen Sehnsucht. Seit ich mich erinnern kann, waren meine Gedanken, meine Wünsche von Sehnsüchten geprägt – ich sehnte mich nach Freunden, wünschte mir, dass die Jungs mich mochten, meine Haut nicht so hell wäre, meine Hüften schmaler, meine Eltern normaler und ich selbst cooler. Ich fieberte dem College entgegen und natürlich auch dem Verliebtsein. Meine Sehnsüchte trieben mich in verschiedene Jobs, in spirituelle Ekstasen und sogar in Rollen, die mir gar nicht entsprachen. Und als meine Mutter krank wurde und starb, wünschte ich mir nichts sehnlicher, als dass alles anders gekommen wäre. Ich sehnte mich nach Familie. Ich sehnte mich danach, mich nicht zerrissen zu fühlen. Ich sehnte mich danach, wieder ein Gefühl von zu Hause zu haben. Ich sehnte mich nach Liebe.

Und eines Tages sehnte ich mich danach, mich nicht mehr nach irgendetwas zu sehnen. Im Sog einer extremen Erschöpfung, geistiger und körperlicher Auszehrung durch Trauer, spirituelle Suche und emotionalen Hunger fiel irgendwann die Sehnsucht von mir ab. Endlich wollte ich nichts mehr außerhalb meiner selbst. Stattdessen ging ich daran, mich gewissermaßen selbst auseinanderzunehmen und neu aufzubauen. Mein Fundament sollte Freiheit sein, nicht Furcht. Ich wollte Handeln statt Tränen. Wollte echte Spontaneität statt Sehnsüchte.

Man sagt, dass man sich nur dann wirklich verändert, wenn man seiner gewohnten Strategien so überdrüssig geworden ist, dass man sie keinen einzigen Augenblick länger fortführen mag. So war es auch bei mir: Je stärker die Trauer auf mir lastete, desto größer wurde mein Bedürfnis frei zu sein. Jahrelang hatte ich zugelassen, dass die Trauer mich in ihr düsteres Netz einspann, dass Gefühle wie Wasser durch mich hindurchflossen. Ich ließ mich auf jede der von Elisabeth Kübler-Ross beschriebenen Phasen des Trauerns ein. Ich schrieb düstere Gedichte. Ich polterte gegen die Ungerechtigkeit, dass mein Herz durch den Verlust meiner Mutter gebrochen worden war. Seitdem wurde mein Herz zwar schon mehrfach gebrochen, aber jener erste Schicksalsschlag – und mein Wille, ihn in irgendeiner Weise unbeschadet zu überstehen – reichte aus, um einen eisernen Willen zur Veränderung hervorzubringen. Denn es ist doch so, wird das Herz viele Male gebrochen,

dann zerbricht es entweder unwiederbringlich oder wird, vernarbt wie es ist, unzerbrechlich.

Als ich aufgehört hatte, Sehnsüchte zu nähren, begann ich wirklich zu leben, zu sein, spontan und ungezwungen. Ich fand Nahrung, die mich wirklich nährte. Pflanzen und Blüten, die durch die bloße Kraft ihrer Existenz, ihrer Unverfälschtheit heilsam waren. »Da ist Rosmarin, das ist zur Erinnerung; ich bitt' Euch, liebt mich, gedenket mein«, lässt Shakespeare Ophelia sagen und drückt damit aus, dass wir uns dann unserer Menschlichkeit erinnern, wenn wir uns unserer Beziehung zu der Welt um uns herum und zu den Pflanzen, die uns nähren, bewusst sind.

All die Kräuter und Blüten in diesem Buch waren wesentliche Elemente in einer Welt, einem Leben, in dem es um mehr als um Sehnsucht ging. Die Rose hat ein Dutzend gebrochener Herzen besänftigt, Lavendel den Verstand zur Ruhe gebracht und Tränen versiegen lassen, Oregano hat emotionalen Ballast beseitigt, Fenchel Verkalkungen aufgeweicht, Jasmin raubte mir den Atem, und Basilikum brachte ihn mir wieder zurück. Rosmarin sorgte dafür, dass meine Füße auf dem Boden blieben, Thymian stärkte meine Entschlossenheit und Minze hielt mich wach. Orangenblüten süßten meine Zunge, wenn Korianderkraut Bitterkeit hinterließ, und Salbei sorgte für einen klaren Blick auf die Wahrhaftigkeit des Herzens. All diese Pflanzen sind mein Herzschlag. Sie sind immer und immer wieder mein Weg zurück ins Wilde und Ursprüngliche.

Ich bitt' Euch, liebt, erinnert euch.





# Gute-Nacht-Öl

250 ml Mandelöl

50 g getrocknete Lavendelblüten oder  
4 Tropfen ätherisches Lavendelöl



## ZUBEREITUNG MIT GETROCKNETEM

### LAVENDEL

Das Mandelöl in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren erwärmen, bis es sehr heiß ist, sich aber noch keine Bläschen bilden. Nicht kochen oder sieden lassen! Die Lavendelblüten unter Rühren mit einem Holzlöffel zugeben und dabei die Blüten behutsam gegen den Topfrand drücken. Den Topf vom Herd nehmen und das Öl vollständig abkühlen lassen. Das Öl in ein Schraubglas umfüllen und verschließen.

Die Mischung über Nacht ziehen lassen, dann durch ein Mulltuch abseihen und das Öl zurück in das Glas gießen. Gut ver-

schlossen an einem lichtgeschützten, kühlen Ort aufbewahren.

## ZUBEREITUNG MIT ÄTHERISCHEM

### LAVENDELÖL

Das Mandelöl in eine saubere Glasflasche (ca. 250 ml Fassungsvermögen) gießen und das ätherische Öl dazugeben. Die Flasche verschließen und 50- bis 100-mal kräftig schütteln. Gut verschlossen an einem lichtgeschützten, kühlen Ort aufbewahren.

Das Öl kann zur Gesichts- und Körperpflege sowie als Salböl verwendet werden. Geben Sie dazu etwas davon auf das Handgelenk, seitlich auf den Hals und auf den Nacken sowie auf die Herzregion.

Je älter ich werde, desto wichtiger werden für mich Rituale, mit denen ich mir etwas Gutes tun kann. Das bedeutet, ich brauche immer mehr Zeit beim Duschen, weil ich mich hinterher mit diversen Dingen wie Sheabutter, Kokosbalsam, Beinwellsalbe, Kopfhautpeeling, Narbensalbe, Körperöl, Körperwasser und Haarspülungen verwöhne. Auf einer weniger konkreten Ebene bedeutet es, dass ich mir jeden Abend die Zeit nehme, um in mich hineinzuhorchen, oft mithilfe dieses Lavendelöls.

Lavendel hat eine beruhigende, wohltuende Wirkung auf das Nervensystem, und seinen Duft mache ich zum Ausgangspunkt für ein Ritual zur Reinigung und Pflege. Öle können auch für wohltuende Salbungen verwendet werden, so wie es rituell seit Jahrtausenden gemacht wird – durch das Auftragen eines wohltuenden Öls wird das Gute beschworen und Raum geschaffen, damit alles Belastende, wiederkehrende Gedanken, Emotionen und Geister sich verziehen können.

Wenn ich abends im Bett vor dem Schlafen Stirn und Nacken mit Öl salbe und den zarten Duft des Lavendels einatme, dann fühle ich mich wie neugeboren.





# Gurken-Rosenblätter-Maske

**AUSREICHEND FÜR 3-4 ANWENDUNGEN**

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- 1 gute Handvoll geschälte, geriebene Gurke
- 2 EL getrocknete ungespritzte Rosenblütenblätter
- ¼ TL Rosenwasser
- 2 EL Naturjoghurt, nach Belieben



Die geraspelte Gurke in ein feines Sieb oder ein Sehtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken. Die ausgedrückten Gurkenraspel mit Rosenblättern, Rosenwasser und Joghurt, falls verwendet, in einer kleinen Schüssel verrühren. Zugedeckt im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen, um die Rosenblätter einzuweichen.

Anschließend im Blitzhacker oder Standmixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Pro Anwendung jeweils 1 Esslöffel gleichmäßig auf die zuvor gereinigte Haut auftragen. 5–10 Minuten einwirken lassen, dann gründlich abspülen. Das Gesicht trocknen und die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, beispielsweise mit dem Jasmin-Gesichtsöl von Seite 214.

Wenn andere im Kühlschrank auf der Suche nach etwas Essbarem sind, durchforste ich die Fächer nach Zutaten für die Hautpflege. Zitrusfrüchte hellen auf, Papaya aktiviert, Melonen, Pfirsiche und Nektarinen liefern eine sanfte Dosis Fruchtsäure, und Gemüse kräftigt die Epidermis. Die hier verwendete Gurke sorgt für die Hydrierung der Haut, und Joghurt macht sie schön weich.

Seitdem ich auf meinen Kühlschrank als Quelle sowohl innerer wie äußerer Nahrung zurückgreife, macht es mir noch mehr Spaß, in der Küche zu sein. Und wenn ich nachts auf die Schnelle ein Trostpflaster brauche, dann bringt ein Beutezug im Kühlschrank oft unerwartete Ergebnisse. Mit einer Kombination aus einfachen Nahrungsmitteln und blumigen Begleitern wie der Rose kann man ohne viel Aufwand tolle Experimente machen.

Diese schnell gemachte Gurken-Rosenblüten-Maske ist die perfekte Ausrede, sich abends zurückzuziehen und der Haut, dem Herzen und angegriffenen Nerven eine Auszeit zu gönnen. Gurke nährt die Haut, Joghurt lindert Hautreizungen und wirkt wie ein sanftes Peeling, und Rose nährt von außen nach innen.

Tauchen Sie in die tiefe Ruhe der Rose und den frischen Duft der Gurke ab. Und genießen Sie den Glanz, den Sie nach dem Wiederauftauchen ausstrahlen werden.