



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: DUSCHGEL MIT FLIEDERDUFT

„Her mit dem Flieder!“ - Wenn das jemand so sagt, ist nicht das duftende Ölbaumgewächs gemeint, sondern Geld. Ich persönlich bringe den Flieder aber lieber mit dem weltberühmten Botaniker Carolus Clusius in Verbindung, der heuer seinen 500. Geburtstag gefeiert hätte. Dass sich der Flieder bei uns eingebürgert hat, haben wir auch ihm zu verdanken.

Nicht verwechseln sollte man eine der ca. 30 Sorten mit dem Sommerflieder- der gehört zu einer anderen Pflanzengattung.

Ich würde viel drum geben, die Blüte von meinem Flieder hier um einige Wochen zu verlängern. In meinem Garten habe ich noch einen knorrigen Vertreter aus Oma´s Zeiten - den so genannten Bauernflieder - aber besonders gern mag ich den noch intensiveren Duft vom Zwergflieder. Für Fliederfreunde mit Balkon empfehle ich eine Sorte, die auch im Topf Freude macht.

Obwohl ich es besser wissen müsste, kann ich es nicht lassen, Flieder für die Vase zu schneiden. Trotz ein paar Tricks (Blätter entfernen und Stängel unten quetschen) hält er sich meistens in der Vase leider gar nicht lange. Ein Gutes hat es trotzdem: Wer regelmäßig ein paar Zweige für einen Strauß abzwickt, vermeidet das Kahlwerden der Krone.,

Abergläubische Menschen würden Flieder trotzdem nie abschneiden. In Irland, England und Schottland weiß man, dass im Flieder Feenvolk lebt und das möchte man aus bestimmten Gründen besser nicht im Haus haben.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

DUSCHGEL MIT FLIEDERDUFT

Ich habe die Blüten außerdem sehr gerne in einer Flasche. Als Sirup zum Trinken oder als Duschgel. Mein Rezept für einen schaumigen „Fliederelft“ zeige ich Ihnen heute.

Obwohl es bei Menschen mit sensibler Haut durch den Pflanzensaft beim Pflücken eventuell zu Hautreizungen kommen kann, haben die Blüten tolle hautpflegende Eigenschaften.

Wichtig ist, nur die kleinen Blüten ohne den grünen Ansatz zu verwenden.

Zuerst stelle ich ein Fliederöl her. Ich pflücke dafür die Blüten an einem trockenen Tag und gebe sie zusammen mit Mandelöl in ein Schraubglas. Nach 3 Wochen Ruhezeit auf der hellen Fensterbank filtere ich die Blüten durch ein Tuch ab und fülle das fertige Massageöl in dunkle Flaschen.

Für das Duschgel brauche ich einen halben Liter warmen Fliedertee. In den Tee rühre ich jetzt ca. 50 g unparfümierte Naturseife, bis sich die Seifenflocken aufgelöst haben. Jetzt gebe ich einen guten EL vom Fliederöl dazu. Das macht das Gel geschmeidig. Wenn es zu flüssig ist, rühre ich noch 1- 2 TL Maisstärke unter. Das Gel ist ca. 2 bis 3 Wochen haltbar. Eine größere Menge kann man aber einfrieren und portionsweise auftauen.

Ein ganz wunderbares Produkt: Selbstgemacht, ohne viel Tamtam, keine komischen Zusatzstoffe, ohne Plastik - aber mit ganz viel Duft!