

# Lavanda

## Podrijetlo i karakteristike lavande

Lavanda potiče i sadi se u cjelom mediteranskom području, posebno Francuska, Španjolska i ima je čak u Engleskoj.

U hrvatskoj je po lavndi i njenoj proizvodnji poznat otok Hvar.

Lavanda (**lat.** *Lavandula angustifolia*) može narasti i do pola metra visine i ima rozasto-plave cvjetove.

Ova divna biljka pripada mediteranu koja se koristi kao lijek ali i kao začim.

Lavanda je visoka, razgranata, trajna biljka, gusto obrasla sjedećim listovima koji su na rubu zavrnuti prema dolje, tamni na naličju, a svjetliji odozgo.

Lavanda je posuta je dlačicama, pa se cijela biljka naizgled čini kao da je sive boje. Oko vrha stabiljke poredani su modri cvjetovi.

Zbog svog lijepog izgleda lavandu često nazivaju "ljepoticom u plavoj odori". Pretpostavlja se da je riječ lavanda izvedenica od latinske riječi lavare koja znači: prati, budući da su Rimljani imali naviku svoje kupke obogaćivati lavandom. U 12. st. Hildegarda iz Bingena u knjizi "Causae et curae" spominje lavandu na popisu biljaka kojima se aromatizira vino.



Danas postoji više od 30 podvrsta i hibrida ove plemenite biljke sa raznim bojama cvjetova, i ljudi ponovno uviđaju njeno značenje, te se zbog trendova zdravog življenja i povratka prirodi sve više komercijalno koristi u zapadnim zemljama.

Lavandu odlikuje slatkasti, cvjetni okus s osvježavajućom citrusnom notom. Aromatična je mirisa i okusa.

## Lavanda kao začim u kuhinji

Lavanda se u ishrani koristi lavandin list i cvijet, u svježem ili suhom obliku, i to kao: dodatak [salatama](#), [juhama](#), [džemovima](#).

Cvijetovi lavande mogu se ušeeriti, odlična je kao dodatak [mesnim](#) jelima, a najpopularnija je u [desertima](#) i aromatiziranim napitcima. U teglu meda stavite struk lavande i dobićete aromatičan lavandin med.

A može se koristiti kao zamjena za ružmarin, tj. dobra je u svim jelima u kojima ima [ružmarina](#). Lavanda se prvenstveno koristi u kuhinji, pripremanje jela mediteranske kuhinje.

## Lavanda u kozmetici i medicini

Od lavandinog lista kuha se ljekovit čaj.

Od lavande se rade eterična [ulja](#) čiji miris djeluje izrazito umirujuće.

Sušenu lavandu možete objesiti u ormar protiv moljaca ili jednostavno staviti u vazuu za ukras.

Odreznane grančice svježe lavande nemojte prati, nego ih samo dobro protresite kako bi skinuli prašinu i riješili se sitnih insekata.

Grančice potom vrtnim konopcem lagano zavežite u bukete, sušite obješene naopako u prozračnoj, tamnoj prostoriji u kojoj temperatura nikad ne prelazi 30°C.

Izbjegavajte sušenje na suncu jer, osim što biljke gube prirodnu boju, zbog prebrzog procesa sušenja gube i svoju prirodnu aromu.