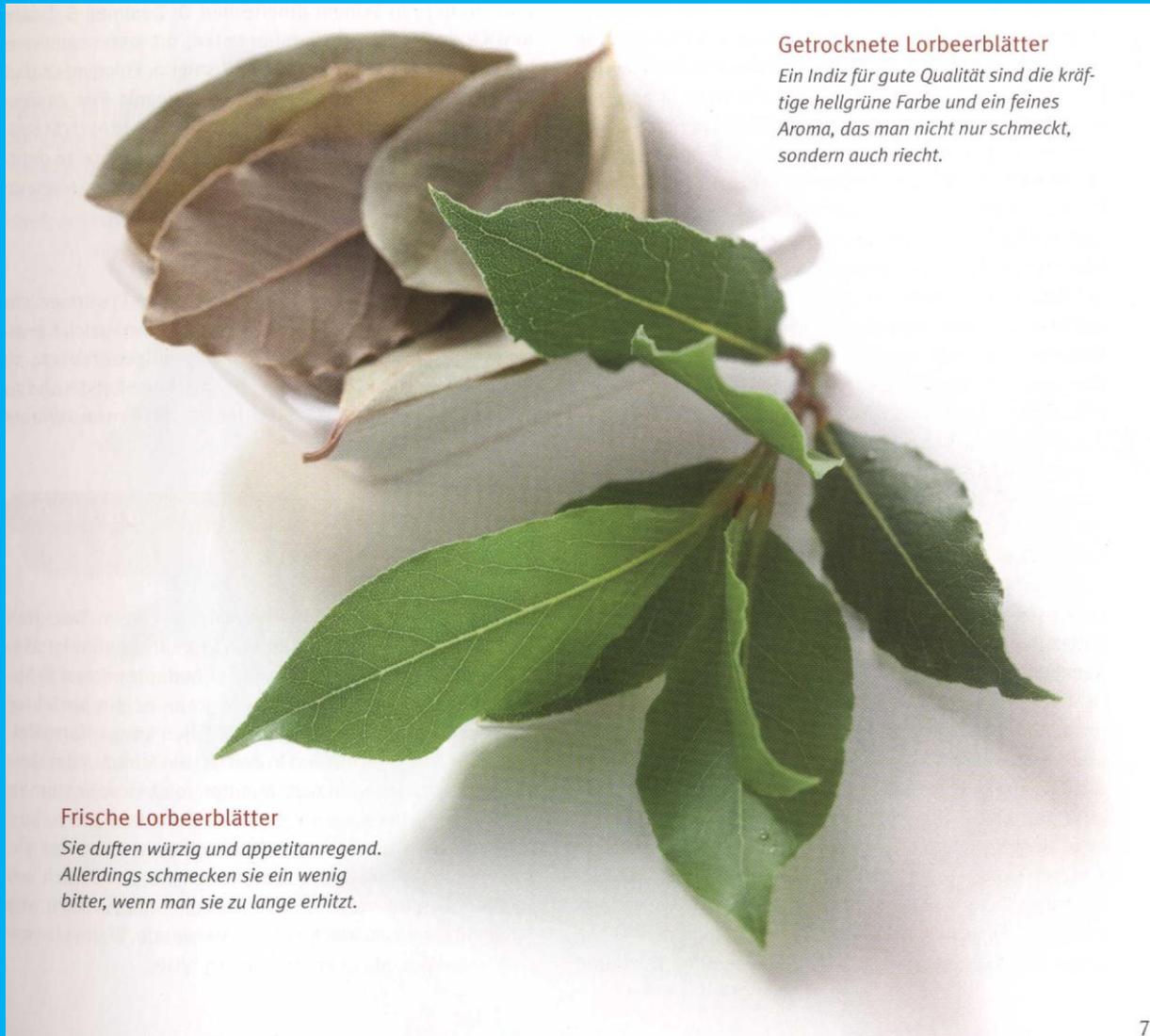


Lorbeer



Getrocknete Lorbeerblätter

Ein Indiz für gute Qualität sind die kräftige hellgrüne Farbe und ein feines Aroma, das man nicht nur schmeckt, sondern auch riecht.

Frische Lorbeerblätter

Sie duften würzig und appetitanregend. Allerdings schmecken sie ein wenig bitter, wenn man sie zu lange erhitzt.

7

Pflanzenfamilie: Lauraceae (Lorbeergewächse)

Verwendung finden in erster Linie die zweijährigen Blätter, wobei frische wesentlich aromatischer sind als getrocknete. Sind keine frischen Blätter verfügbar, sollte man unbedingt auf die Farbe achten, nur grüne Blätter nutzen und bräunliche

lieber entsorgen. Des weiteren können die Beeren verwendet werden, da auch sie das aromatische Öl enthalten.

Schon antike Schriften belegen die Nutzung des Lorbeers vor mehreren Tausend Jahren. Er spielt eine wichtige Rolle sowohl als Baum in der Landschaft als auch in der Mythologie. Die römischen Krieger ruhten sich auf Lorbeerblättern aus, im alten Christentum galt er als Symbol der Unvergänglichkeit wegen seiner immergrünen Blätter und man bahrte die Toten auf ihnen auf. Akademische Lorbeeren wurden mit dem Baccalaureat honoriert und die alten Griechen besangen ihn. Der Lorbeer war dem Gott Apoll geweiht, seine Heiligenstätten - auch Delphi am Parnass - wurden mit Lorbeerbäumen umgeben. In der Orakelstätte saß die Priesterin Pythia, auf einem mit Lorbeerblättern geschmückten Schemel und kaute die Blätter, während sie das Orakel interpretierte.

Da Apollo den Lorbeerkranz trug und Gott der Kämpfenden und Siegenden war, wurde der Kranz zum Zeichen des Sieges und des Ruhmes. Dies hat sich bis heute gehalten und vor Allem in Sport-veranstaltungen werden die Sieger auch heute häufig mit diesem Symbol geehrt. Bei aller mythologischer Bedeutung geriet jedoch die Würzkraft des Lorbeer immer wieder für Jahrhunderte in Vergessenheit. Im Mittelalter war es dann Karl der Große, welcher seine Bedeutung wiederentdeckte und seinen vermehrten Anbau empfahl. So wurde dem Lorbeer in dieser Zeit neben einer magen- und

nierenstärkenden Wirkung ebenfalls eine Wirkung gegen die Pest zugeschrieben.

Der Lorbeerbaum gehört zur Familie der Lauraceae, also der Lorbeergewächse. Weitere bekannte Vertreter dieser Familie sind die verschiedenen Arten des Zimtbaumes wie auch der Muskatnussbaum.

Lorbeerblatt: Als Zierbusch wird Lorbeer gerne kurz gehalten und in die verschiedensten Formen gestutzt oder als Hecke gepflanzt, der Baum kann jedoch bis über 15 m hoch werden. Seine immergrünen ledrigen Blätter sind an beiden Enden zugespitzt und haben meist leicht gewellte Ränder. Beim Lorbeer gibt es männliche und weibliche Pflanzen. Während der Blütezeit im Frühjahr entwickeln sich in den Blattachsen weiß-gelbliche Büschel von Blüten. Aus den weiblichen entstehen dann die einsamigen Lorbeeren, welche zunächst grün sind und später dann blau-schwarz werden. Der Lorbeerbaum verträgt keine längeren Frostperioden, sodaß man ihn bei uns nur in Kübeln halten kann, welche im Winter hereingeholt werden. Er braucht jedoch auch in dieser Zeit viel Licht. Rund um das Mittelmeer findet der Baum seine idealen Lebensvoraussetzungen und ist dort überall Zuhause, auch wenn er seine eigentliche Heimat Kleinasien ist.

Frische Lorbeerblätter schmecken herb-aromatisch und leicht bitter, sie duften zart würzig. Getrockneter Lorbeer ist etwas

holziger, dafür weniger intensiv - Sie sollten die Blätter der Länge nach einschneiden, um die Würzkraft zu intensivieren. Leider wird dieses zwar sehr gängige Gewürz heute etwas lieblos behandelt. Wie bei den meisten Gewürzen raten wir auch hier zur Verwendung von frischer Ware. Die Blätter halten sich kühl und dunkel gelagert wochenlang. Getrocknete und zerbrochenen Blätter verlieren ihr Aroma schnell. Die Beeren werden kaum gehandelt, allerdings findet sich das aus ihnen gewonnene Öl in einigen Likören.

Lorbeerzweig: Die Würze des Lorbeer ergänzt sauer Eingelegtes hervorragend und darf zum Beispiel an Sauerkraut, Gurke oder Heringen kaum fehlen. Auch in einer Beize für Wild oder Bratenfleisch bildet er zusammen mit Rotwein, Knoblauch und ein paar Wacholderbeeren, die Basis. Nur wenige Marinaden können auf Lorbeer verzichten. Er paßt außerdem hervorragend zu Gulasch, Ragout oder Eintöpfen und in kräftige Saucen. Auch Grillfleisch lässt sich wunderbar einlegen in eine Mischung aus Olivenöl, Knoblauch, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren Pepperoni, Salz und Zitronenstücken. Viele Speisen erhalten durch Lorbeer ein unverwechselbares Aroma. Die Blätter werden mitgekocht und vor dem Servieren aus der Speise genommen - ein versehentlicher Biß ins Blatt kann die Geschmacksnerven unangenehm beanspruchen. Für Suppen oder Fischsud müssen die Franzosen das »Bouquet Garni« - ein Sträußchen bestehend aus Lorbeer, Petersilie und Thymian - erfunden haben. Das ganze Bund wird mitgeköchelt, bevor man es mit einem Griff wieder entfernen kann. In Milch aufgekocht und

vorsichtig dosiert gibt Lorbeer auch Cremes und Puddings einen einzigartigen Geschmack.

Die Heilkräfte von Lorbeer:

Lorbeeren und ihre Blätter wirken durchblutungs- und verdauungsfördernd, antibakteriell, harntreibend und appetitanregend. Äußerlich angewendet hilft das Lorbeeröl durch Cineol und seine milden Bitterstoffe gegen Verstauchungen und Quetschungen. Das Oleum Lauri findet auch Verwendung als Furunkelsalbe. Essenzen und Salben werden zur äußerlichen Behandlung von Rheumatischer Beschwerden genutzt. Menschen mit empfindlicher Haut sollten jedoch vorsichtig sein, da es zu Hautreizungen kommen kann.

Die in den Blättern enthaltene Säure hält eine große Zahl an Insekten und Schädlingen fern.

Achtung! Lorbeer kann in größeren Dosen zu Rauschzuständen führen - von einer Nutzung als Tee raten wir daher dringend ab.

Auf keinem Fall sollte man außerdem den echten Lorbeerbaum mit Kirschlorbeer verwechseln, welcher giftige Blätter hat. Das Selbe gilt für den karibischen Bayrumbaum, dessen Blätter zur Rumherstellung verwendet werden.

Hexentipp:

