



Lorbeer - *Laurus nobilis*



Der Echte Lorbeer ist ein als Strauch oder Baum wachsendes Laubgehölz mit ledrigen, oberseits glänzenden, aromatisch duftenden Blättern. Er ist immergrün. Die kleinen grüngelben Blütendolden bringen glänzende, blauschwarze Beeren hervor. Der Echte Lorbeer hat sich, aus Vorderasien kommend, über den Mittelmeerraum verbreitet. Dort kann er als Baum bis zu 10 Meter hoch werden. Da er nur bedingt winterhart ist, überlebt er nur im Rheinland, am Bodensee und in anderen milderen Gebieten Deutschlands mit Winterschutz ganzjährig ausgepflanzt im Freien.

Allen Lorbeer-Arten gemeinsam sind die glänzenden tiefgrünen Blätter mit ausgeprägter Mittelrippe und mattgrüner Unterseite.

Eigenschaften der Rinde: grau

Eigenschaften des Holz: hellbraun

Standorte des Baumes: nährstoffreiche Böden

Blatt: elliptisch, spitz zulaufend, bis zu 10cm lang

Pflanzenbeschreibung

Lebensraum & Arten



Obwohl ursprünglich aus Kleinasien, kommt der *Laurus Nobilis* Baum aufgrund seiner Vorliebe für warme Klimazonen auch im Mittelmeerraum vor. Dieser ist als Mittelmeerlorbeer bekannt. Der Lorbeerbaum ist ein immergrüner Baum, der bis zu 10 Meter hoch wird. Er wächst sehr langsam. Ein ausgewachsenes Blatt ist ca. 5 cm breit und 10 cm lang.

Die Lorbeeren beschreiben eine eigene, drei Arten umfassende Gattung von immergrünen Sträuchern oder kleinen Bäumen innerhalb der Lorbeergewächse, die bis zu fünfzehn Meter hoch werden können. Je nach Verbreitungsgebiet wird zwischen dem im mediterranen Raum bis zum Kaukasus beheimateten Echten Lorbeer (*Laurus nobilis*) sowie dem Azoren-Lorbeer und dem

Kanarischen Lorbeer unterschieden. Durch Einbürgerung ist der Echte Lorbeer heute sowohl in Mitteleuropa, als auch in Asien und Amerika anzutreffen.

Es gibt noch viele andere Bäume auf der ganzen Welt, die ebenfalls als Lorbeer bezeichnet werden, nämlich:

Kalifornischer Lorbeer (*Umbellularia californica*, Lauraceae), Indischer Lorbeer (*Cinnamomum tamala*, Lauraceae), Indonesischer Lorbeer (Salamblätter, *Syzygium polyanthum*, Myrtaceae), West-Indischer Lorbeer (*Pimenta racemosa*, Myrtaceae), Mexikanischer Lorbeer (*Litsea glaucescens*, Lauraceae).

Geschichtliches

Das deutsche Wort Lorbeer leitet sich vom lateinischen Begriff *laurus* ab. Unbekannt ist, woher der lateinische Gattungsname *laurus* stammt. Es besteht aber eine Verwandtschaft mit dem lateinischen Wort "laus", welches Lob bedeutet. Die altgriechische Bezeichnung lautet dafür *daphne*. Demnach hat sich die Nymphe Daphne in einen Lorbeerstrauch verwandelt, um so den Näherungen Apollons zu entgehen. Als Zeichen seiner Traurigkeit über die nicht erwiderte Liebe seiner Auserwählten trug Apollon einen Lorbeerkranz. Noch heute wird die Bezeichnung *daphne* für den Lorbeer und seine Lorbeerblätter verwendet. Neugriechisch: *dafni*, rumänisch: *dafin*, türkisch: *defne*, bulgarisch: *dafinov*, hebräisch: *aley daphna*, armenisch: *tapni derev*.



Die Bezeichnungen bedeuten in manchen dieser Sprachen: "Blätter der Daphne". Dadurch wird ein enger Bezug zur Nymphe Daphne hergestellt.

Lorbeer im römischen Reich

Im Römischen Reich erhielten die Lorbeerblätter eine besondere Bedeutung. Sie bildeten mit ihren Zweigen Lorbeerkränze. Wer als erfolgreicher Triumphator in die Stadt Rom zurückkehrte, trug einen solchen Kranz. Später trugen auch die römischen Kaiser den Lorbeerkranz und wurde Gewinnern nach erfolgreichen Spielen aufgesetzt. Bei den Olympischen Spielen wurden die Sieger mit dem Kranz geehrt, es ist die weltweit größte und älteste Sportveranstaltung. Der Sport-Oscar ist der Laureus World Sports Award, hier wird namentlich zum lateinischen Begriff Bezug genommen.

Der Lorbeer steht als Symbol für den Sieg und Ruhm und wird noch heute als Auszeichnung verliehen, um Personen für besondere Leistungen zu würdigen. Der aktuell amtierende Bundespräsident übergibt jährlich das Silberne Lorbeerblatt an Sportler für herausragende Leistung. Beispielsweise wurde die deutsche Fußballnationalmannschaft mit dem Silbernen Lorbeer mehrfach ausgezeichnet, für den Gewinn der Welt- und Europameisterschaften. Die Lorbeerblätter erhalten alle Sportler und Funktionäre eines Teams, bei Einzelsportarten häufig nur der Sportler.

Anwendung

Die heilende Wirkung von Lorbeer

Die Blätter (frisch oder getrocknet) und die Frucht des Lorbeerbaums werden für medizinische Zwecke und zum Kochen verwendet. Die Blätter haben ein warmes Aroma und können gelagert werden. Lorbeerblätter ergeben ein ätherisches Öl, das sowohl in

der Küche als auch zur Behandlung von verschiedenen Krankheiten verwendet wird. Das ätherische Öl das aus den Früchten gewonnen wird, wird zur Herstellung von Seife benutzt.

Der echte Lorbeer, *Laurus Nobilis*, ist ein immergrüner Baum, der in milden Regionen wächst. Auch bekannt als Gewürzlorbeer, verwendet man seine Blätter traditionell zum aromatisieren von Suppen, Fisch oder Fleischgerichten.

Lorbeer gilt aber auch als Heilpflanze. Verschiedene Anwendungen mit den Blättern des Lorbeerbaums lindern Verspannungen, Gelenkprobleme, Infekte oder Diabetes. Bei vielen Beschwerden wie Magenproblemen, Entzündungen, Prellungen, Husten, Rheuma oder Schmerzen konnten ihm als Hausmittel deutlich lindernde Eigenschaften nachgewiesen werden. Die vielseitige Anwendungsmöglichkeiten machen den Gewürzschrank damit auch gleichzeitig zur Hausapotheke.

Hauptwirkung der Lorbeere

Lorbeer regt die Produktion der Galle an, wirkt appetitanregend und hilft gegen Druck- und Völlegefühl im Magen.

Lorbeertee bei Halsschmerzen

Bei Halsschmerzen, Bronchitis oder Verdauungsstörungen hilft ein milder Lorbeertee. 1 EL zerkleinerte Lorbeerblätter mit ca. 250ml kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Morgens und abends Schluckweise trinken.

Immunsystem stärken mit Lorbeer Milch

In Studien konnte dem Lorbeer auch eine krebshemmende Wirkung, insbesondere bei Leukämie, nachgewiesen werden. Gleichzeitig stärken die Blätter das Immunsystem und wirken schmerzstillend. Zum Aufbau der Abwehrkräfte, begleitend zur Krebstherapie aber auch bei Blasenentzündungen wird die Lorbeer-Milch empfohlen. 2 Lorbeerblätter kocht man mit 500ml Ziegenmilch in einem geschlossenen Topf und bei mittlerer Hitze sehr langsam auf. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd nehmen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Die Lorbeerblätter herausnehmen und 3 x täglich eine Tasse davon trinken.

Inhalieren mit Lorbeerblättern bei Grippe



Ein Dampfbad mit Lorbeer befreit die oberen Atemwege und löst festsitzenden Schleim. Für die Inhalation gibt man einige Lorbeerblätter in eine Schüssel und übergießt sie mit heißem Wasser. Ein Handtuch über den Kopf legen und die Dämpfe vorsichtig für einige Minuten durch die Nase einatmen. Kurze Pause einlegen und den Vorgang noch zwei Mal wiederholen.

Lorbeer verzehren gegen Diabetes

Wer täglich ca. 1-3g Lorbeer über Speisen konsumiert, senkt nachweislich seinen Blutzuckerspiegel. Die University of Agriculture konnte belegen, dass die Risikofaktoren für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen damit deutlich verringert werden. Die enthaltene Kaffeesäure in den Lorbeerblättern stärkt außerdem die Blutgefäßwände und senkt den Cholesterinspiegel.

In Pakistan wurde vom Ministerium für Humanernährung eine Studie durchgeführt, um die Wirkung von Lorbeer auf Typ-2-Diabetes zu testen. Vierzig Personen mit Typ-2-Diabetes wurden ausgewählt. Sie wurden in vier Gruppen geteilt. Jeder Gruppe wurden verschiedene Mengen an Lorbeer verabreicht. Am Ende der 30tägigen Studie konnte man bei allen Testpersonen eine deutliche Erhöhung an Serum-Glukose feststellen. Die

Schlussfolgerung war, dass die Verwendung von Lorbeer das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes reduziert.

Eine ähnliche Studie wurde in Jordanien am Institut für Medizintechnik der Zarqa Privatuniversität durchgeführt. Ähnlich zu der oben genannten Studie zeigten alle Probanden eine bemerkenswerte Abnahme an Plasma-Glukose. Schlechtes Cholesterin wurde ebenfalls reduziert. Die Schlussfolgerung der Studie war, dass Lorbeer nicht nur die Insulinfunktion verbessert, sondern auch kardiovaskuläre Erkrankungsrisiken reduziert.

Husten & Erkältungen

Man trinkt ein Tuch mit Wasser, in dem Lorbeerblätter gekocht wurden. Dieses auf den Körper aufgelegt kann Husten, Erkältungen, Bronchitis und Infektionen der Atemwege lindern.

Schmerzen

Ätherisches Öl aus Lorbeerblättern wird auf verstauchte Bereiche einmassiert oder zur Linderung von Kopfschmerzen aufgetragen. Das Öl ist befreit auch von Schwellungen und von rheumatischen und arthritischen Schmerzen.

Fieber

Lorbeerblätter-Aufgüsse fördern das Schwitzen, senken Fieber und lindern Grippe-Symptome.

Verdauung

Lorbeerblätter werden zur Behandlung von Verdauungsstörungen eingesetzt. Sie reduzieren Blähungen.

Einreibung

Man kann das Öl oder eine Salbe zu äußeren Anwendung nehmen. So ist in Bayern die Rosssalbe bekannt die als Heilsalbe auch bei Tieren auf Wunden aufgetragen wird.

Lorbeerblätter-Tee für die Entkalkung der Blutgefäße nach Jewgeni Awerbuch.



Hier ist eine Methode zur nebenwirkungsfreien Ablösung von Verkalkungen, die sich in den Blutgefäßen über viele Jahre hinweg angesammelt haben. Zusammen mit Fettablagerungen bilden sie eine harte, fest „verbackene“ Schicht, die unsere Blutgefäße unelastisch und langfristig brüchig machen. Erst wenn die Gefäße fast bis zu 70% „zu“ sind, und damit den Blutdurchfluß extrem behindern, werden wir durch zu hohen Blutdruck darauf aufmerksam.

Eine sehr effiziente Möglichkeit, diese Ursache von Bluthochdruck „aus dem Weg zu räumen“ besteht aus dieser einfachen Trink-Kur mit Lorbeerblätter-Tee:

Dauer der Einnahme: 3 Tage.

Zubereitung: 5 g getrocknete, zerkleinerte Lorbeerblätter 5 Minuten in 300 ml Wasser kochen. Anschließend diese Mischung 3-4 Stunden in einer Thermoskanne ziehen lassen (Honigzugabe nach Geschmack möglich), danach den Tee abgießen. Man kann den Tee bereits am Vorabend oder am gleichen Tag früh morgens zubereiten.

Einnahme: Innerhalb 12 Stunden den Tee Schlückchen weise(!!!) trinken. Trinkt man den Tee nicht nach dieser Anweisung, sondern auf einmal, kann (!) es vorkommen, dass

Blut im Urin erscheint.

Wiederholungen: *Jährlich im Frühjahr oder Herbst die Kur 3- bis 4-mal durchführen, mit 2 Wochen Abstand zwischen den Kuren.*

Wirkung: *Reinigung des Organismus (auch der Gelenke) von Kalk und anderen Ablagerungen. Ist im Körper reichlich Kalk abgelagert, können sich entsprechend viele Ablagerungen lösen. Wird diese Menge ausgeschwemmt, kann sich der Urin rosa verfärben. Dies ist nichts gefährliches, sondern nur ein Anzeichen, dass die Blase irritiert reagiert. Schmerzen in Gelenken, Wirbelsäule und bei Wetterveränderungen können zurück gehen oder verschwinden. Der Körper wird beweglicher.*

So ganz „nebenbei“ kann man rund ums Jahr seinem Körper und seinen Blutgefäßen Gutes tun, wenn man beim Zubereiten von verschiedenen Speisen zwei bis drei Lorbeerblätter zum Kochwasser dazu gibt.

Alles Gute für Ihre Gesundheit! :-)

Diese Ausführungen dienen der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung.

<http://www.scenar-therapie.at>

Erfahrungen mit Lorbeerblätter Tee

Die Erfahrungen der Teetrinker mit Lorbeerblättern sind in der Regel positiv. Besonders hinsichtlich der Entkalkung und beim Abnehmen konnten bereits viele Menschen von Lorbeertee profitieren.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind für Lorbeertee nicht bekannt. Von zu starken Dosierungen sollte dennoch abgesehen werden. Auch sollte während der Schwangerschaft auf andere Teesorten ausgewichen werden.

Lorbeeröl – einfach Selbermachen



1. In der Frucht (Fruct. Lauri) kommt ätherisches und fettes Öl vor. Werden die Früchte gepresst und ausgekocht, so ergibt sich ein Gemenge, das als Ol. Lauri bekannt ist. Dieses ist durch Chlorophyll grün gefärbt und stellt eine salbenartige, bei 36 °C schmelzende Masse dar. Im Einzelnen enthält die Frucht bis zu 30 % fettes Öl und etwa 1 % ätherisches Öl (Terpene, Sesquiterpene, Alkohole und Ketone). Das Blatt enthält 1,3 % ätherische Öle (Ol. Lauri folii), darin 45 % Cineol, 12 % Terpene, 3-4 % Sesquiterpene, 3 % Methyleugenol und weitere α - und β -Pinen, Phellandren, Linalool, Geraniol und Terpeneol. Stoffe (G/O).

Das Fruchtol verwendet man auch zur Likörherstellung, für Parfüms und Seifen.

2. Wie wäre es mit einem selbstgemachten Lorbeeröl? Hierfür einfach eingerissene Lorbeerblätter in geschmacksneutrales Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Rapsöl) geben und einige Zeit ziehen lassen. Das Ergebnis? Nicht nur ein delikater Geschmacksgeber für mediterrane Gerichte, sondern durch den Kontrast – helles Öl, dunkle Blätter – auch ein echter Blickfang im eigenen Ölregal.

Lorbeeröl Mischung gegen Schuppen

Aufgrund der antibakteriellen und antimykotischen Wirkung von Lorbeer soll eine Behandlung mit speziellem Lorbeeröl auch bei bestimmten Formen von Kopfschuppen helfen. Einige Lorbeerblätter werden zerkleinert und in ca. 100ml Lorbeeröl eingelegt. Einen Tag ziehen lassen und anschließend die Kopfhaut mit dem Ölauszug massieren. Handtuch um den Kopf wickeln und 30-60 Minuten einwirken lassen. Anschließend kräftig ausspülen. Alternativ kann man seinem Shampoo auch 3-4 Tropfen ätherisches Lorbeeröl hinzufügen.

Gelenkschmerzen lindern mit Lorbeeröl

Das ätherische Öl des Lorbeers hat eine ähnlich schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung wie handelsübliche Medikamente. Einige Tropfen der reinen Essenz löst man in einem fetten Öl wie Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl oder einfach nur Sonnenblumenöl. Bei Rheuma, Verstauchungen, Prellungen, entzündeten und schmerzenden Gelenken reibt man die betroffenen Stellen damit ein. Chronische Beschwerden werden zudem gelindert, indem man regelmäßig Lorbeer isst.

Einreibungen



Aus den Früchten des Lorbeerbaums wird durch Pressen ein butterartiges Produkt gewonnen, das sowohl fettes (95 Prozent) als auch ätherisches Öl (fünf Prozent) enthält. Es hilft als Einreibung lindernd bei Prellungen, Verstauchungen und Blutergüssen. Die Öl-Mischung wird auch als Salbe verarbeitet, die die Wundheilung beschleunigt.

Aus den Früchten lässt sich durch Einlegen in Olivenöl ein schmerzstillender Ölauszug herstellen, die bei Prellungen, rheumatischen Erkrankungen und Gicht hilft. Die Früchte dafür einige Tage im Öl ziehen lassen.

Die schleimlösenden und antibakteriellen Eigenschaften Lorbeeröls können die Symptome einer Bronchitis lindern, indem damit der ganze Brustkorb eingerieben wird. Ebenso effektiv wirkt es als Einreibung gegen Pilzinfektionen, Ekzeme und Schuppenflechte.

Verdampfen oder Versprühen von ätherischem Lorbeeröl

Das Verdampfen oder Versprühen von ätherischem Lorbeeröl verscheucht Insekten durch seinen für die Quälgeister unangenehmen Duft. Gleichzeitig wirkt es auch anregend, harmonisierend und konzentrationsfördernd. Daher das Aerosol nicht länger als zwei Stunden am Stück und nicht direkt vor dem Schlafengehen einatmen, da sonst der Schlaf gestört werden könnte.

Je nach Raumgröße fünf bis zehn Tropfen ätherisches Öl in die wassergefüllte Schale einer Duftlampe oder drei Tropfen auf einen Duftstein geben.

Für ein Raumspray abgekochtes Wasser und fünf Tropfen ätherisches Lorbeeröl in eine saubere Pumpsprayflasche füllen. Vor jedem Sprühen gut schütteln, um das Öl gleichmäßig zu verteilen. Räume damit je nach Bedarf aromatisieren.

Ätherisches Lorbeer-Öl

Durch Destillation der Blätter gewinnt man reines ätherisches Öl. Für die äußerliche Anwendung werden vier Tropfen ätherisches Lorbeeröl in 50 Milliliter Trägeröl gegeben und gut geschüttelt. Für heiße Sommertage eignet sich insbesondere Kokosöl, da es schön

leicht ist, gut einzieht und Feuchtigkeit in der Haut bindet. Außerdem kann man es einem Voll- oder Teilbad zugeben, um sich zu erfrischen. Lorbeerblätter können ebenfalls für Bäder verwendet werden.

Für ein Vollbad eine Handvoll Lorbeerblätter oder 25 Milliliter Lorbeeröl ins einlaufende Badewasser geben. Für ein Teilbad oder Fußbad fünf Lorbeerblätter in einer Schüssel mit heißem Wasser 15 Minuten ziehen lassen. Das Teilbad bei abgekühlter Wassertemperatur beginnen.



Lorbeeröl in der Kosmetik

Das ätherische Öl wird zum Klären und Beleben der Haut verdampft oder mit einem Trägeröl (Mandelöl, Kokosöl) zur Massage verwendet. Außerdem wird es Parfums, Seifen und Shampoos zugesetzt.

Anwendung zu Hause: In eine Schüssel mit heißem Wasser 2 bis 3 Tropfen ätherisches Lorbeeröl geben und das Gesicht etwa fünf Minuten so in den Dampf halten, wie es angenehm ist.

Wirkstoffe

Lorbeerblätter sind ledrig, kurzstielig und trocken. Sie haben einen starken Geruch und einen bitteren Geschmack. Lorbeerblätter enthalten ätherische Öle und eine Substanz namens Eucalyptol. Laut einer Studie der Kansas State University ist diese Verbindung wirksam bei der Beseitigung von Küchenschädlingen und hält Schaben fern.

Es sind fast 81 Verbindungen, die beinahe 99% des Lorbeerblatt-Öls ausmachen. Es wird angenommen, dass Polyphenol eine aktive Komponente in Lorbeer ist. Diese ist wasserlöslich.

Inhaltsstoffe und Wirkung von Lorbeer

In den Lorbeerblättern enthalten sind durchschnittlich 1,3 % ätherische Öle, die sich aus den Komponenten Alpha- und Beta-Pinen, Acety Eugenol, Phellandren, Methyleugenol, Eugenol, Linalool, Terpeneol und Geraniol zusammensetzen.

Abhängig von der Lagerung und Herkunft der Früchte enthalten diese im getrockneten Zustand zwischen 0,6 und 10 Prozent ätherisches Öl. Ihr Aroma setzt sich vor allem aus Zimtsäure und Terpenen. Bei den Terpenen handelt es sich um Citral, Cineol, Alpha und Beta-Pinen und Terpeneol.

Werden die Früchte ausgepresst und ausgekocht, so ergibt sich eine grüne salbenartige Masse die Oleum Lauri genannt wird. Die grüne Färbung ergibt sich aus Chlorophyll.

Der Echte Lorbeer führt zu Bewusstseinsstörungen und der Mensch kann in einen Trancezustand verfallen, wenn dieser eine größere Menge der Lorbeerblätter oder Lorbeerfrüchte zu sich nimmt.

Lorbeerblätter enthalten unter anderem:

- ätherische Öle
- Beta-Sitosterol
- Bitterstoffe

- Borneol
- Eugenol
- Kampfer
- Thymol
- Valeriansäure



Räuchern

Mit ein paar Lorbeerblätter Räuchern im Haus, und man wird von dem Effekt begeistert sein.

Die alten Römer und Griechen glaubten, das Lorbeer eine heilige Pflanze sei, und verwendeten sie wegen ihrer Heilkraft. Und damit hatten sie recht, denn Lorbeerblätter wirken nicht nur Beruhigend, sondern auch

schmerzlindernd, entzündungshemmend und verhindern epileptische Anfälle.

Der Echte Lorbeer führt zu Trance und Bewusstseinsstörungen, wenn er in größeren Mengen genossen wird. Die Visionen der Priesterinnen des Orakel von Delphi, so wird vermutet, durch den Genuss von Lorbeer beeinflusst waren. Im Mittelalter galt Lorbeer als Heilmittel gegen die Pest. Außerdem stand Lorbeer im Ruf, vor Zauber und Feuer zu schützen.

Räuchern mit Lorbeer vertreibt Stress

Das Anzünden getrockneter Lorbeerblätter verbreitet einen wohltuenden und beruhigenden Geruch in Wohnräumen. In einem feuerfesten Gefäß lässt man 1-2 Lorbeerblätter verbrennen und genießt nach bereits 1-2 Min. die befreiende Wirkung. Räuchern mit Lorbeer löst Verspannungen und hilft Stress abzubauen.

Und so wird es gemacht.

Bei Stress oder schlechte Laune, zündet man einfach 2-3 Blätter getrockneten Lorbeer in einer feuerfesten Schale an. Lassen dies Ca 10 Minuten vor sich hin zündeln, während man sich in einem anderen Raum beschäftigt. Wenn man zurück kommst, hat die angenehm riechende Rauchentwicklung sich gelegt, die reinen Aromastoffe wurden freigesetzt. Der ganze Raum ist mit einer positiven Atmosphäre erfüllt. Danach gemütlich machen, tief ein atmen , und Körper und Geist entspannen.

Laurus nobilis / Blätter. Duftprofil: würzig, frisch, leicht eukalyptusartig.

Duftwirkung: wärmend, lösend, entspannend.

Anwendungsgebiet: Zur Aromatisierung für Duftlampe und Duftstein.

Anwendungsempfehlung: Raumaromatisierung:

Duftlampe: 5-10 Tropfen ätherisches Öl in das mit Wasser gefüllte...

Küche

Lorbeerblätter: Ruhmreiches Blatt mit vollem Geschmack

Lorbeerblätter sind echte Gewürzklassiker, aus denen einst Siegeskränze für römische Feldherren gebunden wurden. Heute verfeinern sie Köstlichkeiten wie exquisite Wild- und Kalbsgerichte mit einer Prise herzhafter Raffinesse. Eine Anleitung zum perfekten Einsatz.



Der Weg zum vollen Lorbeer-Aroma

Das Aroma des Lorbeerblattes verändert sich durch Trocknung

Die dunkelgrünen Blätter des bis zu 10 Meter hohen Lorbeerbaums werden nach der Ernte langsam und schonend getrocknet. So bleiben das intensive Bouquet, das an Rosenholz, Blüten, Zimt und Muskat erinnert, sowie der herb-würzige Geschmack am besten erhalten. Die leicht bittere Note, charakteristisch für die frischen Blätter, verflüchtigt sich dabei.

Geschmack entwickelt sich langsam, aber kräftig

Im Gegensatz zu vielen anderen Gewürzen entfaltet sich der typische Geschmack von Lorbeer jedoch nur langsam. Daher sollten Lorbeerblätter stets möglichst lange, idealerweise sogar von Beginn an, mit gegart werden. Selbst im getrockneten Zustand haben Lorbeerblätter aber eine enorme Würzkraft.

Daher: Vorsicht bei der Dosierung! Ein bis zwei Blätter reichen für einen kompletten Schmortopf.

Proftipp:

Lorbeerblätter vor dem Garen leicht an den Rändern einreißen, damit sich die ätherischen Öle noch besser entfalten können.

Lorbeerblätter halten problemlos hohen Temperaturen stand

Vor dem Servieren werden die Lorbeerblätter aus dem Gericht entfernt, da diese durch ihre Konsistenz nicht zum Verzehr geeignet sind. Dafür sind die Blätter des *Laurus nobilis*, übersetzt aus dem Lateinischen bedeutet das „der Edle“, echt hartgesotten in Punkto Hitzebeständigkeit: Sie vertragen, selbst über lange Zeit, völlig problemlos Temperaturen um die 200 Grad – sowohl in der Bratpfanne oder im Backofen. Wichtig dabei: Die Lorbeerblätter sollten nicht gleich zum Anbraten mit in die Pfanne gegeben werden, sondern erst nach dem Auffüllen mit Flüssigkeit.

Lorbeerblätter: Speisen, die perfekt zum Gewürzklassiker passen

Lorbeerblätter können vielseitig eingesetzt werden

Insbesondere deftige Gerichte und rotes Fleisch wie Kalb, Rind und Wild erhalten durch die herb-aromatische Würze der Lorbeerblätter eine einzigartig delikate Note. Aber auch Vegetarier und Veganer dürfen sich an den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Gewürzklassikers erfreuen. Denn in Suppen, Eintöpfen, Saucen und Brühen sorgen Lorbeerblätter mit ihrem kraftvollen Würzaroma ebenfalls für wahre Gaumenfreuden.

Tipp: Lorbeerblätter einlegen

Kalte Speisen wie eingelegte Gurken können mit dem Gewürz-Allrounder verfeinert werden, sowieso harmonisiert Lorbeer wunderbar mit eingelegtem Essiggemüse. Damit sich die ätherischen Öle des Gewürzes perfekt entfalten können, sollten lange Ziehzeiten

eingepflanzt werden

Nicht ohne Grund ist Lorbeer in Frankreich fester Bestandteil des traditionellen „Bouquet Garni“ – einem in der französischen Küche verwendeten und aus Lorbeerblättern, Thymian und Petersilienstängeln bestehenden Kräuterstrauß, der zum Aromatisieren von Bouillons und Suppen sowie Eintöpfen und Schmorgerichten mitgekocht wird. Und was wäre DER Beilagenklassiker, Rotkohl, ohne Lorbeerblätter? Genau: Irgendwie... langweilig.

Lorbeer auch in Sommergerichten, Chutneys und zur Grillsaison hervorragend

Auch sommerlichen Leichtgewichten wird durch Lorbeerblätter das gewisse und besondere Etwas verliehen. Fruchtbige Chutneys, nicht nur zur Grillsaison ein leckeres Muss auf jedem perfekt gedeckten Tisch, erleben dank Beigabe von Lorbeerblättern ein vorzügliches Upgrade, das garantiert für „Ohs!“ und „Ahs“ sorgen wird.

Aroma & Geschmack von Lorbeer

Lorbeerblätter schmecken herb und aromatisch und verströmen einen stark würzigen Duft.

Als Gewürzpflanze wurde Lorbeer allerdings erst im 16. Jh. n. Chr. verwendet.

Verwendung

Lorbeerblätter werden überwiegend schon immer getrocknet verwendet, sie sollten aber noch ihre dunkelgrüne Farbe besitzen, ansonsten büßen sie zu viel von ihrem herrlichen Aroma ein.

Aber auch frische Blätter sind gelegentlich erhältlich, da die Witterungsverhältnisse hierzulande in der Temperatur immer mehr ansteigen, findet man ihn auch immer öfter in heimischen Gärten. Getrocknet und frisch passt er gut zu feinen Marinaden für Fleisch, Sauerbraten, Wild und Fisch, auch bei vielen Frikassees findet er Verwendung. Lorbeer wird häufig auch zum Einlegen von Gurken und Aromatisieren von Essig verwendet.

Viele Köche legen immer 1-2 Lorbeerblätter dem köchelnden Reis bei, welche am Ende der Garzeit wieder entnommen werden.

Lagerung

Getrocknete Lorbeerblätter dunkel, kühl und trocken aufbewahren, sie sind recht lichtempfindlich, auch eine zu hohe Temperatur mögen sie nicht bei der Lagerung.

Küchentipp

So werden Lorbeerblätter richtig verwendet



Zum Aromatisieren von Bouillons, Suppen, Eintöpfen und Schmorgerichten kann man auch einen Bouquet Garni verwenden. Hierzu gehört, neben dem Lorbeerblatt, auch der Petersilienstängel und Thymian-Zweig, ähnlich dem Suppengrün bestehend aus Sellerie, Petersilie, Lauch und Karotte.

Die stielfreien Lorbeerblätter werden frisch oder getrocknet für kräftige, herzhaftes Speisen verwendet. Eine Kartoffel- oder Fischsuppe kann man mit Lorbeer gekonnt aromatisieren oder eine Kalbshaxe lecker verfeinern. Auch für Marinaden und das Beizen sowie

zum Konservieren von Lebensmitteln ist der Lorbeer hervorragend geeignet.

Da Lorbeerblätter sehr hart sind und ihren Geschmack nur sehr langsam abgeben, sollte man die Blätter zum Kochen einreißen oder brechen. Wie lange die Blätter mitkochen sollten, hängt vom Rezept und dem persönlichen Geschmack ab.

Vor dem Servieren werden die Blätter aus dem Essen entfernt, um ein weiteres Würzen zu unterbinden und einen bitteren Geschmack beim Zerkauen zu vermeiden.

Tipp: Man gibt gemahlene Lorbeerblätter erst in die fertige Soße, wenn diese auf zirka 40 Grad Celsius abgekühlt ist.

Lorbeer Essig

Lorbeeressig kann man ganz einfach selbst herstellen, indem man 2 bis 3 Lorbeerblätter und 1 TL schwarze Pfefferkörner in eine weithalsige Halbliterflasche gibt, und diese mit Weißwein- oder Rotweinessig auffüllt. Den Lorbeeressig kann man zum Beizen von Wild und Rindfleisch, zu deftigen Bohnen- und Linseneintöpfen oder zu dunklen Saucen verwenden.

Pflege

Anbautipps für Lorbeer

Der Lorbeerbaum wächst als einzeln stehender Baum oder es bilden sich mehrere Lorbeerbäume zu einem Lorbeerwald. Vor allem in subtropischen Gebieten kann der Baum sich voll entfalten, da er nur bedingt Frost verträgt. Ein Temperaturabstieg unter -10 Grad überlebt der Baum ausschließlich als Kübelpflanze. In Europa sind die Lorbeerblätter im Mittelmeerraum beheimatet. Im Nahen Osten gilt die Türkei als der größte Produzent der Lorbeerblätter.

An der Schwarzmeerküste existieren Lorbeerwälder, die bis Georgien reichen. Nach Westen blickend wachsen die Wälder im Südosten der USA und Brasilien. Auf dem afrikanischen Kontinent wachsen sie im Südosten von Südafrika. Ihr Bestand reicht im Osten bis hin zu Australien und Neuseeland. Die Bedingungen sind optimal, weil der Baum dort keine langen und sehr kalten Winter überstehen muss.



In Deutschland finden sich nur wenige Anbauggebiete, die für den Lorbeer geeignet sind. So wächst dieser als ausgepflanztes Exemplar am Bodensee und im Rheinland, weil in beiden Gebieten ein mildes Klima herrscht. Auf Helgoland wächst der Lorbeerbaum seit den 1980er-Jahren ohne Winterschutz. Den Winter übersteht er auch auf der britischen Insel in Irland. Hier gibt es aber nur wenige Exemplare.

Der immergrüne Lorbeer kann im eigenen Garten gedeihen, wenn er im Kübel gepflanzt wird und an einer sonnigen, windgeschützten Stelle steht. Die besten Pflanzzeiten sind im Frühjahr und Herbst. Lorbeer verträgt nur geringe Minusgrade, daher ist es sinnvoller, ihn im Haus überwintern zu lassen. Dort empfiehlt sich ein heller Standort und moderates Gießen. In warmen Gegenden kann Lorbeer auch im Winter draußen bleiben, Nähern sich die Temperaturen jedoch der Frostgrenze, sollte er vorsichtshalber gut eingepackt werden.

Die Pflanze ist auch bei uns kultivierbar, allerdings nicht unbedingt winterhart. Am

besten wird *Laurus nobilis* daher in Töpfe gepflanzt und in der kalten Jahreszeit in einen hellen Innenraum gestellt. In den wärmeren Regionen Deutschlands reicht es wenn er im Garten windgeschützt wächst und der Wurzelbereich bei Frost abgedeckt wird.

Lorbeer einfach durch Stecklinge vermehren

Der Echte Lorbeer (*Laurus nobilis*) ist nicht nur eine geschätzte Würz- und Heilpflanze, er kann in geschützten Lagen hierzulande mitunter auch im Freiland überwintert werden. Das macht ihn zu einer geeigneten Pflanzensorte für die Anpflanzung ganzjährig immergrüner und blickdichter Hecken.



Stecklinge von den Mutterpflanzen schneiden

Da der Echte Lorbeer ab einem gewissen Alter durchaus kräftige Zuwächse pro Jahr erzielen kann, ist die Stecklingsvermehrung im Rahmen des allgemeinen Rückschnitts der Pflanzen eine praktikable Möglichkeit für die Vermehrung. Der beste Zeitpunkt für die Vermehrung von Lorbeer durch Stecklinge ist im August und September. Man schneidet dann Zweige mit einer Länge von mindestens 20 Zentimetern vom Lorbeerbusch ab und entfernt die unteren Blätter. Es ist wichtig, dass man möglichst halbreife Stecklinge schneidet. Das bedeutet, dass die jeweiligen Triebe noch nicht ganz alt und verholzt sein sollten, es darf sich aber auch nicht um ganz frische Austriebe mit hellgrünen, weichen Blättern handeln.

Das richtige Substrat für die Vermehrung von Lorbeer durch Stecklinge

Grundsätzlich ist es für alle Arten der Stecklingsvermehrung wichtig, dass die Stecklinge in ein Substrat mit einer gleichmäßigen Feuchtigkeit gesteckt werden. Man mischt daher einen gewissen Anteil Torf und Sand unter ein möglichst humoses und lockeres Anzuchtsubstrat.

Obwohl der Echte Lorbeer vollsonnige Standorte liebt, sollten Stecklinge nicht unbedingt der vollen Kraft der Sonne ausgesetzt werden. Sie würden wahrscheinlich austrocknen und damit keine Wurzeln ausbilden können. Es hat sich als vorteilhaft erwiesen, wenn durch eine Abdeckung mit Kunststofffolie oder durch die Aufstellung im Gewächshaus eine erhöhte Luftfeuchtigkeit während der Bewurzelungsphase gewahrt bleibt.

Eine Vermehrung des Gewürzlorbeers *Laurus nobilis* ist auch über Samen möglich, allerdings ist hierbei bis zur ersten Ernte von Blättern für die Küche viel Geduld nötig.

Infos

Beim Kauf von Lorbeerblätter, Trocknen und zur Verwendung



Egal ob frisch, getrocknet oder gemahlen. Lorbeer eignet sich hervorragend zum Verfeinern der Gerichte.

Ein Lorbeerbaum im Garten ist nicht nur ein schöner Blickfang oder praktischer Sichtschutz. Die Blätter des *Laurus Nobilis* kann man auch frisch oder getrocknet in der Küche verwenden.

In welchen Varianten kann man Lorbeerblätter kaufen ?

Lorbeerblätter können frisch, getrocknet oder

in gemahlener Form gekauft werden. Am häufigsten werden getrocknete Lorbeerblätter zum Kauf angeboten. Sie haben auch den intensivsten Geschmack, besonders, wenn sie unzerbrochen sind. Die ätherischen Öle des Lorbeer gehen beim Trocknen nicht verloren und verleihen ihm eine harmonische, würzig leichte Bitternote. Getrockneter Lorbeer behält sein Aroma bis zu einem Jahr, wenn man ihn trocknet sowie dunkel und luftdicht lagert.

Der Geschmack von frischem Lorbeer ist würzig-bitter. Er kann nach dem Kauf bis zu einer Woche in einem feuchten Tuch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn man auf frische Lorbeerblätter in der Küche nicht verzichten will, kann man einen Lorbeerbaum als Solitärpflanze auf Balkon, Terrasse oder Garten pflanzen.

Lorbeerblätter können nicht nur frisch und getrocknet gekauft, sondern auch als Pulver. Bei der Herstellung von Lorbeerpulver werden die Blätter zwei bis drei Tage getrocknet und dann gemahlen. Auch in dieser Form behält Lorbeer seine Würzkraft, die vorsichtig dosiert sein will.

Lorbeerblätter ernten und trocknen

Lorbeerblätter können zum direkten Verzehr das ganze Jahr geerntet werden. Wenn man die Blätter einfrieren möchte, so ist das Frühjahr oder der Herbst die beste Erntezeit. Die Blätter werden dann von den Ästen des Lorbeerbaumes oder Lorbeerstrauches abgezwickelt und getrocknet. Um dabei gerade Blätter zu erhalten, kann man ein schweres Brett oder Buch auf die Lorbeerblätter legen. Regelmäßige Kontrollen sind notwendig, um Staunässe und Schimmel zu vermeiden.

Gute Qualität von getrocknetem Lorbeer erkennt man an der noch dunkelgrünen Farbe, je brauner sie werden, desto älter sind sie vermutlich oder wurden nicht gut gelagert.

Bitte zu beachten, dass nur die Blätter des Laurus Nobilis essbar sind. Es besteht eine hohe Verwechslungsgefahr mit dem ebenfalls in Gärten verbreiteten und sehr beliebten Kirschlorbeer. Seine Blätter sind nicht zum Verzehr geeignet und sogar giftig.

Heilwirkung:	adstringieren, anregend, antibakteriell, harntreibend, kräftigend, schleimlösend, schweisstreibend, Verdauungsfördernd (Blätter), Appetitlosigkeit, Blähungen, Frauenbeschwerden, Menstruations fördernd,
Anwendungsbereiche:	Als Öl äusserlich: Geschwüre, Hautauschläge, Furunkel, Muskelschmerzen, Verstauchungen, Zerrungen,

	<i>Rheumatische Schmerzen, Insektenstiche, appetitanregend, verdauungsfördernd, blutstillend, Zahnweh, Nervenschmerzen,</i>
wissenschaftlicher Name:	<i>Laurus nobilis</i>
Pflanzenfamilie:	
englischer Name:	<i>Bay, Laure</i>
volkstümliche Namen:	<i>Echter Lorbeerstrauch, Edler Lorbeer, Lorbeerbaum, Gewürzlorbeer</i>
Verwendete Pflanzenteile:	<i>Frucht, Öl, Blätter</i>
Inhaltsstoffe:	<i>Ätherische Öle, Bitterstoff, Borneol, Kampfer, Carvacrol, Eugenol, Salicylate, Thymol, Valeriansäure, Beta-Sitosterol</i>
Sammelzeit:	<i>Blätter das ganze Jahr über Wer Wert auf besonders viel ätherisches Öl in den Blättern legt, sollte im Frühjahr oder Herbst ernten!</i>
Blütezeit:	<i>April - Juni</i>
Blütenfarbe:	<i>weiß</i>
Früchte	<i>Schwarze Beeren</i>

Sammeltipps

Achtung: Wenn du in der freien Natur, z. B. im Urlaub im Mittelmeerraum, Lorbeer pflücken möchtest: Unter allen Lorbeerarten ist nur der hier beschriebene "Laurus nobilis" nicht giftig. Die Blätter des Kirschlorbeer sehen beispielsweise ähnlich wie Lorbeer aus, sind jedoch dunkler und enthalten Bittermandelöl. Sie sind vor allem im welken Zustand giftig.

Achtung!

Lorbeer sollte nicht in grösseren Mengen in der Schwangerschaft verwendet werden.

Sagen und sagenhaftes zur Lorbeere

Man schätzte dieses Kraut bereits im Altertum. Es wurde dem griechischen Gott Apollo gewidmet. Dieser verliebte sich in Daphne, und als er sich aus einer Umarmung löste, wurde Daphne in einen Lorbeerbaum verwandelt. Apollo trug seitdem einen Lorbeerkranz auf seinem Kopf. Er sollte ihn vor dem Bösen schützen - und er riet seinen Anhängern, dies ebenfalls zu tun.

Apollo erbaute später in Delphi einen Tempel alleine aus Lorbeerzweigen. Später

errichtete man an dieser Stelle einen Tempel aus Stein, der jedoch im Inneren mit Lorbeer ausgestaltet war.

In Griechenland feiert man immer noch das Lorbeerfest, ein Fest der Freude.

Propheten sollen durch Lorbeer in der Lage sein, Weissagungen zu erstellen.

"Sich auf den Lorbeeren ausruhen" verwendet man heutzutage noch, wenn man zufrieden ist mit dem, was man bisher erreicht hat.

Der Lorbeer ist die Pflanze für alle, die am 14. Juli Geburtstag haben.

Der Lorbeer steht für Ruhm und Zuneigung. Er ist verbunden mit der Sonne und steht für das Sternzeichen Löwe.

"Ich habe gesehen einen Gottlosen, der wart trotzig und grünte wie ein Lorbeerbaum"
Die Bibel, Psalm 37;35

Lorbeere, nah am Haus gepflanzt, soll vor Blitz und Donner schützen.

Wenn man ein Lorbeerblatt unter das Kopfkissen legt, soll man von der Zukunft träumen.

Lorbeer soll böse Geister vertreiben. Im Mittelalter hängte man Zweige des Lorbeers in den Kirchen auf, damit gute Feen und auch Elfen diesen Ort aufsuchten.

Die Besen der Hexen sollen der Sage nach aus Lorbeerholz gefertigt gewesen sein.

Starb ein Lorbeerbaum ab, so war Unglück gewiss.

Vor dem Brand in Rom, den Kaiser Nero legte, sollen dort kurz zuvor alle Lorbeerbäume eingegangen sein.

Im alten Rom und Griechenland trugen die Dichter und Denker, Sportler oder siegreiche Feldherren Lorbeerkränze. Die Lorbeere stand also für Erfolg. Zum Beispiel trug Julius Cäsar einen Lorbeerkranz.

Man setzte Lorbeere früher gegen Schlangenbisse, Bienenstiche oder gegen ansteckende Krankheiten ein. Frauen sollten bei einer Geburt 7 Lorbeeren essen, so dass das Kind schnell zur Welt käme. Zugleich galt sie aber auch als Mittel gegen eine ungewollte Schwangerschaft und zur Abtreibung.

Weitere Bilder



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



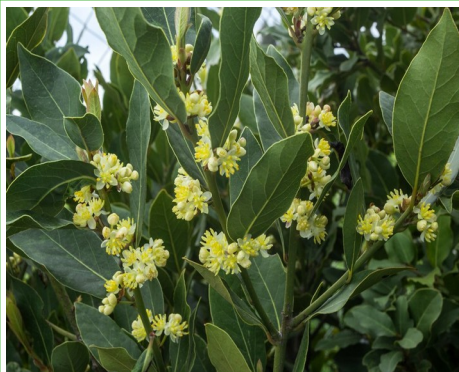
Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



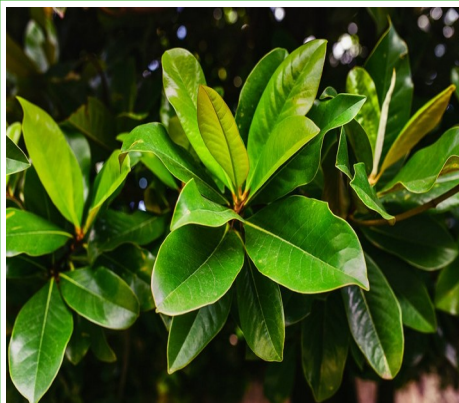
Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis



Lorbeer - Laurus nobilis

Hinweis:

Die Informationen auf der Webseite: **Wildes-Naturwunder** werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte zur Fort und Weiterbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Selbsthandeln heißt auch Selbstverantwortlich Handeln. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung. Sie ersetzt auch nicht den Arztbesuch. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Deinen Arzt zu Rate.

Keiner der an der Herstellung unseres Wildesnaturwunder-Letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters beruhen.

Unser Wildesnaturwunder-Letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an:

admin@8000lichter.com

Wildes-Naturwunder

Verantwortlich:

Licht+Wege+Verlag (L+W+V)