



Kräuterwissen

Lorbeer *Laurus nobilis*

Überlieferungen zufolge soll sich die Nymphe *Daphne* in einen Lorbeerstrauch verwandelt haben, um den Liebesnachstellungen *Apollo*s zu entfliehen.



Geschichte, Botanik und Kultur

Seit der Antike werden die Zweige des als Strauch wachsenden Lorbeers zu Kränzen – ein Symbol der Weisheit und des Ruhms – verarbeitet.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Absud von Lorbeerblättern ins Badewasser, lindert Gliederschmerzen und auch sonst noch mancherlei Gebresten.



Rezept

Kartoffelpfanne mit Lorbeerblättern



Geschichtliches – Lorbeer

Laurus – der botanische Name für Lorbeer – leitet sich vom lateinischen Wort *laus* für «Lob» ab. Während des römischen Weltreiches waren die siegreichen Feldherren jeweils mit einer Krone aus Lorbeer – *Corona Triumphalis* – bekrönt. Auch in der neueren Zeitgeschichte wird Lorbeer als Zeichen des Triumphes vergeben, ist doch das «Silberne Lorbeerblatt» seit 1950 die höchste sportliche Auszeichnung in unserem nördlichen Nachbarland, der Bundesrepublik Deutschland.

Die Priesterinnen in Delphi, welche die Prophezeiungen des griechischen Gottes Apollo – Gott der Wahrsagung, Dichtung und der Heilung – verkündeten, assen jeweils ein Lorbeerblatt, um nicht dem «Liebeszauber» zu verfallen. Ueberlieferungen zufolge soll das Dach von Apollos Tempel ganz aus Lorbeerblättern errichtet worden sein, um den Tempel so vor Zauberei und Blitzschlag zu schützen.

Auch Apollos Sohn *Aeskulap* – dem griechischen Gott der Heilkunst geweiht – wurden Lorbeeröle und Blätter gegen die Pest eingesetzt.

Botanik und Kultur

Name: Lorbeer (*Laurus nobilis*) – Lauraceae

Volkstümliche Namen: Edler Lorbeer, Gewürzlorbeer

Zu dieser Gattung zählen lediglich zwei Arten immergrüner Sträucher, resp. bis 10 Meter hohe Bäume. Seine mit kurzen Stielen versehenen, lederartigen Blätter sind zugespitzt und am Rand vielfach schwach gewellt. Die milchig weisslichen Blüten bilden in den Monaten April bis Juni büschlige Dolden oder auch Rispen. Als Frucht bilden sich kleine Beeren, welche bei voller Reife beinahe schwarz werden. Die Heimat ist vermutlich in Kleinasien zu suchen. Heute kommt der Lorbeer verwildert im ganzen Mittelmeerraum vor. Mit Ausnahme von sehr milden Lagen muss der Lorbeer nördlich der Alpen eher als Kübelpflanze gehalten werden, da er sehr wärmebedürftig ist. Vermehrt wird diese Pflanze über Stecklinge. Auf der ganzen Welt gibt es Bäume mit aromatischen Blättern, welche als Lorbeer bezeichnet werden, obwohl sie mit dem echten Lorbeer weder verwandt noch im Geschmack ähnlich sind. Um sein volles Aroma entfalten zu können, benötigt Lorbeer eine nährstoffreiche Erde an besonnter Lage. Überwintert werden muss der Lorbeer in einem kühlen und luftigen Raum.

Wir möchten an dieser Stelle noch ausdrücklich darauf hinweisen, dass ausser dem echten Lorbeer oder Gewürzlorbeer (*Laurus nobilis*) – alle Lorbeerarten u. a. der Kirschlorbeer (*Prunus laurocerasus*) und der Berglorbeer (*Kalmia latifolia*) giftig sind und nicht verwendet werden dürfen.



Verwendung in der Naturheilkunde

Lorbeer ist ein appetitanregendes Verdauungsmittel, welches innerlich auch gegen Koliken und Blähungen eingesetzt wird.

Aber auch bei Schuppen, Rheumatismus und Verstauchungen, kann diese Pflanze äusserlich angewendet, rasch Abhilfe und Linderung verschaffen.

Ein Zweig des aromatischen Lorbeerstrauches aufgehängt, macht die Luft frisch und sauber.

Frische oder auch getrocknete Lorbeerblätter sind ein wirksamer Schutz gegen Insekten. Getrocknete Feigen und auch Lakritze wurden mit Lorbeerblättern eingepackt, um sie so vor dem gefürchteten Rüsselkäfer zu schützen.

In alten Heilpflanzenschriften kann man nachlesen, dass der *Laurus* früher auch als wirksames Antiseptikum verwendet wurde.

Verwendung in der Küche

Als wichtiger Bestandteil des *Bouquet garni* – Kräutersträusschen von Petersilie, Thymian und Lorbeer – welche für Suppen, Saucen, Essig- und Eintopfgerichten verwendet wird, ist dieses aromatische Gewürzkraut auch in heutiger Zeit kaum aus der Küche zu verbannen.

Auch zu Pâté, Curry, pochiertem Fisch und auch Wild eignet sich der echte oder Gewürzlorbeer vorzüglich.

Da der Geschmack des Lorbeers recht intensiv ist, soll dieses Gewürz aber nur zurückhaltend verwendet werden. Bitte beachten Sie, dass man die Lorbeerblätter immer vor dem Servieren herausnimmt und die lederartigen Blätter nicht mitgegessen werden.

Lorbeer, resp. das ätherische Öl des Lorbeerstrauches, wird auch zur Herstellung von Likören und in kosmetische Badewasser verwendet.



Rezept

Kartoffelpfanne mit Lorbeerblättern

Für 2 Personen als Hauptspeise, für 4 Personen als Beilage

| | |
|---------------|-------------------------|
| 500 g | festkochende Kartoffeln |
| 200 g | Lauch |
| 2 gehäufte EL | Weissmehl |
| 3 dl | Weisswein |
| 3–4 dl | Gemüsebrühe |
| 4–5 | Lorbeerblätter |
| 4 EL | Rahm |
| wenig | Salz |

- Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden.
- Den Lauch waschen, in dünne Streifen schneiden.
- Das Weissmehl in eine beschichtete Bratpfanne geben. Unter ständigem Rühren hellbraun rösten.
- Gemüsebrühe vorbereiten.
- Mit dem Weisswein ablöschen. Ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden.
- 3 dl Gemüsebrühe dazugiessen.
- Kartoffeln, Lauch und Lorbeerblätter dazugeben.
- Auf kleinem Feuer köcheln bis die Kartoffeln gar sind. Wenn die Sauce stark eindickt nochmals etwas Gemüsebrühe zugeben.
- Die Lorbeerblätter entfernen, den Rahm zugeben und eventuell mit wenig Salz würzen.

Tipp: Kann als vegetarisches Gericht oder als Beilage zu einem Stück Fleisch oder einer Grillwurst serviert werden.

