

Lorbeerblätter

Aus den Blättern des Lorbeerbaums wurde einst den siegreichen römischen Feldherrn der Ruhmeskranz gewunden. Heute sind sie "nur noch" Bestandteil von ruhmreichen Rezepten.



Herkunft:

Der immergrüne Lorbeerbaum ist im Mittelmeerraum heimisch, wo er auch heute noch wild vorkommt. In der Antike waren Kränze aus seinem Laub Symbol für Sieg und Ruhm, wie sein Name "Laurus nobilis", der Edle, belegt. Im alten Griechenland war die Pflanze Apoll, dem "Gott des Lichts" geweiht, der auf alten Münzen mit einem Lorbeerkranz im Haar dargestellt wurde. Sportliche Leistungen bei den Olympischen Spielen wurden mit versilberten und vergoldeten Lorbeerkränzen belohnt. Vermutlich stammt auch die noch heute in der Wissenschaft vergebene Graduierung "Baccalaureat" und "Bachelor" von der im Mittelalter üblichen Sitte, Gelehrte und erfolgreiche Schüler mit einem Kranz aus Lorbeerblättern oder "bacca laurea" zu krönen.

Charakteristika:

Der bis zu 10 m hohe Lorbeerbaum wird im Mittelmeerraum erwerbsmäßig in großen Plantagen angebaut, in den gemäßigten Breiten wächst er aufgrund des kälteren Klimas - er verträgt nur wenige Grade unter Null - nur als Kübelpflanze. Seinem Gehalt an ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen verdankt er die Nutzung der Blätter. Sie sind olivgrün, manchmal etwas bräunlich, lanzettförmig, ganzrandig und lederartig. Die Oberfläche ist glänzend, die Unterseite matt mit einer stark hervortretenden Mittelrippe und deutlich sichtbaren Seitenerven.

Als Heilmittel lindert ein Aufguss der Lorbeerblätter Magen- und Nierenerkrankungen und fördert die Verdauung.

Einkauf, Lagerung:

So taufrisch wie aus ihrem Küchengarten können Sie die Lorbeerblätter kaum irgendwo bekommen. Getrocknet sind sie eigentlich überall erhältlich, nach ca. 1 Jahr verlieren allerdings auch diese ihre Würzkraft.

Verwendung:

Die frischen oder getrockneten, stielfreien Blätter werden im ganzen, in Stücke gebrochen oder gemahlen verwendet. Am hochwertigsten und intensivsten sind jedoch getrocknete, unzerbrochene Blätter. Da Lorbeer seinen Geschmack nur sehr langsam abgeben kann, sind lange Garzeiten notwendig, um die Blätter vollständig auszulaugen. Vor dem Servieren werden die Blätter dann entfernt.

Lorbeer ist ein dominierendes Gewürz mit einem würzigen, leicht bitteren Geschmack. Getrocknete Lorbeerblätter sind Bestandteil des Bouquet garni. Trotz seines eigenwilligen Aromas passt sich Lorbeer gut an und ergänzt alle sauren und kräftigen, herzhaften Speisen. Fleischgerichte, z. B. die italienische Kalbshaxe Ossobucco, und zahlreiche Wildgerichte vertragen ebenfalls gut ein Lorbeerblatt. Frische Lorbeerblätter werden v. a. in Marinaden und Beizen, zum Einlegen von Fleisch und Heringen, zu Pilzen sowie für Kochfischsude verwendet.

Achtung: Wenn Sie in der freien Natur, z. B. im Urlaub im Mittelmeerraum, Lorbeer pflücken wollen: 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.

Rezepte mit [Lorbeerblättern](#)...