

Lorbeer

Botanisch: *Laurus nobilis* (Lorbeergewächse)



Der in Vorderasien und im Mittelmeerraum verbreitete Lorbeer wird bereits in 7000 Jahre alten Keilschriften erwähnt, schon die Sumerer verwendeten Lorbeerkränze als Siegesymbol im Faustkampf. Der Lorbeer war bei den Griechen heilig und dem Gott Apollon geweiht. Seine Tempel waren mit Lorbeer geschmückt. Die Griechen hatten aber noch einen anderen Verwendungszweck für Lorbeer: Das Orakel von Delphi kam einer Theorie zu Folge dadurch zustande, dass die Priesterin Lorbeer kaute. Lorbeer führt, wenn er in größeren Mengen genossen wird, zu Trance und Bewusstseinsstörungen. Die römischen Feldherren wurden nach einer gewonnenen Schlacht mit einem Lorbeerkranz geschmückt. Im Mittelalter galt Lorbeer als Heilmittel gegen die Pest.

Lorbeeressenzen und -salben werden zur äußerlichen Rheumabehandlung eingesetzt, Lorbeeröl äußerlich bei Verstauchungen und Quetschungen und hilft dann meist schnell. Bei Säuglingen hilft er äußerlich gegen Blähungen. Lorbeer wirkt antibakteriell, kann aber in größeren Dosen Rauschzustände erzeugen, besonders wenn Lorbeer als Tee verwendet wird.



Lorbeer ist ein natürliches Konservierungsmittel. Ein Lorbeerblatt, das zu Mehl oder Reis gelegt wird, soll einen Rüsselkäferbefall verhindern. Er wird nicht nur zum Einlegen von Gurken, für Marinaden, Essig und Sülzen verwendet, er eignet sich auch für Fischgerichte, Wild, säuerliche Speisen, Suppen und Soßen, auch beim Pökeln von Fleisch, in Eintöpfen und an der Kartoffelsuppe. Er ist auch Bestandteil des Bouquet garni. Am aromatischsten sind frische Lorbeerblätter, die wie die getrockneten immer mit gekocht werden sollten, da sie ihr Aroma nur langsam freigeben.

Lorbeeressenzen und -salben werden zur äußerlichen Rheumabehandlung eingesetzt, Lorbeeröl äußerlich bei Verstauchungen und Quetschungen und hilft dann meist schnell. Bei Säuglingen hilft er äußerlich gegen Blähungen. Lorbeer wirkt antibakteriell, kann aber in größeren Dosen Rauschzustände erzeugen, besonders wenn Lorbeer als Tee verwendet wird.

