



Lorbeer - Das Suppenblatt zierte in der Antike gekrönte Häupter und Feldherren

Woher kommt der Lorbeer?

Der Lorbeer, auch Echter Lorbeer genannt, gehört zu den Lorbeergewächsen und stammt aus Kleinasien. Er war bereits in der Antike beliebt, in der Feldherren und Kaiser oft Lorbeerkränze als Zeichen des Erfolgs und der Macht trugen. Hauptanbauggebiete des Lorbeers sind die Mittelmeerländer, Mittel- und Südamerika sowie das Gebiet rund um das Schwarze Meer.

Aroma und Inhaltsstoffe von Lorbeeren

Lorbeer enthält ätherisches Öl, das aus einem Cocktail an Duft-, Geschmacks- und Wirkstoffen (Cineol, Linalool, Eugenol) besteht. Die feinen, lederartigen Lorbeerblätter weisen einen herb-aromatischen, würzig-bitteren Geschmack auf. Getrocknete Blätter sind, im Gegensatz zu frischen Blättern, von feinem Aroma ohne die typisch herb-bittere Geschmacksnote.

Anwendung von Lorbeer

In der Medizin

Lorbeer wird bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, wie Blähungen oder Verstopfungen verwendet, da er durch seine ätherischen Öle verdauungsfördernd und zugleich appetitanregend wirkt. Zudem wirkt Lorbeer antibakteriell, wodurch man ihn gut bei inneren Entzündungen einsetzen kann. Außerdem findet sich Lorbeer in vielen Mitteln gegen Atemwegserkrankungen wie Bronchitis.

In der Küche: Hier werden vor allem frische und getrocknete Lorbeerblätter verwendet. Werden getrocknete Lorbeerblätter mitgekocht (ca. 15 - 30 Min.), so entfaltet sich ihr vollmundig-warmes Aroma perfekt. Ihr intensiv-würziger Geschmack aromatisiert Schmorbraten, **Geflügel- und Wildgerichte**. Verschiedenen Krautsorten und Linsengerichten verleiht das typische Lorbeeraroma eine große Portion Extra-Geschmack. Lorbeer ist ideal für Gerichte mit längerer Garzeit, zum Verfeinern von Würzsoßen, eingelegtem Fleisch (Sauerbraten) oder eingelegtem Gemüse (Zucchini, Antipasti).

Lorbeer-Tipp:

Das würzige Lorbeeraroma verträgt sich gut mit den Aromen von **Wacholder, Zimt, Nelken** und **Koriander**. Lorbeer ist auch sehr beliebt zum Würzen von Wurst.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Lorbeer ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: