

Lorbeer

Es ist schade Lorbeer nur für die Linsensuppe zu verwenden.

Lorbeer kann und ist so viel mehr!

Wenn man einmal die immergrünen, hohen wildwachsenden Lorbeerbüsche auf Lesbos gesehen hat schenkt man ihnen ganz andere Beachtung.

Man sollte stehen bleichen und mal so ein Blatt in der Hand zerdrücken. Sofort erreicht einen ein wunderbares Aroma. Nimm dir ruhig einen Lorbeerzweig mit nach Hause!

Der Lorbeer diente schon in der Antike, das Orakel sprach durch ihn. Als Symbol für einen Sieg wurde er oft vergoldet von Königen und Herrschern getragen und wird heute noch auf Lesbos traditionell für Siegesfeste eingesetzt.

Lorbeer wird auch heute noch bei Magen und Darmbeschwerden eingesetzt. Drum wird er nicht nur seines lieblichen Geschmacks wegen in schwer verdaulichen Speisen hinzugefügt. Die ätherischen Öle sollen die Verdauung anregen.

Durch ihre antibakterielle Wirkung sind Lorbeerblätter auch bei Atemwegserkrankungen geeignet. Zudem wird den enthaltenen Flavonoiden eine schleimlösende Wirkung nachgesagt. Wissenschaftlich bestätigt ist das noch nicht. Neben einem Tee aus Lorbeerblättern kann man auch Lorbeer konzentrierter als Zusatz beim Inhalieren verwenden.

Durch seine regulierende Wirkung auf den Blutzucker- sowie den Cholesterinspiegel soll Lorbeer auch beim Abnehmen unterstützen können. Dafür eignet sich ein Lorbeertee gemischt mit Zimt oder Kreuzkümmel.

Lorbeer wird auch in der Aromatherapie und zum Räuchern verwendet. Der Duft sorgt für Entspannung, während er gleichzeitig anregend wirkt und die Konzentration fördert.

So bereitest du einen Tee aus Lorbeerblättern zu:

Übergieße 4 getrocknete, zerbröselte Lorbeerblätter mit 250 Millilitern kochendem Wasser. Lasse den Tee 10 Minuten ziehen und gieße ihn dann durch ein Teesieb

Eine Tasse nach den Mahlzeiten soll Verdauungsbeschwerden, wie Völlegefühl oder Blähungen lindern.