# Lorbeer

laurus nobilis

Lorbeerbaum, Gewürzlorbeer, waraq al gar (arab.), laurel (eng., span.), lauriel (franz.),  tej patta (hindi.), defne (türk.)

## Kategorie

Gewürze, Lorbeergewächse (lauraceae)

## Beschreibung



laurus nobilis

Der Echte Lorbeer (Laurus nobilis), auch Edler Lorbeer oder Gewürzlorbeer, kurz auch Lorbeer, genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lorbeeren (Laurus) innerhalb der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae). Sie wird als Heil- und Gewürzpflanze verwendet. Der Name leitet sich über mittelhochdeutsch lorber (für Lorbeere, die Frucht des Lorbeerbaumes) und althochdeutsch lor(beri) von gleichbedeutend lateinisch laurus ab. Auch die als Gewürz verwendeten (getrockneten) Laubblätter vom Echten Lorbeer werden Lorbeer genannt.Die
Borke ist glatt und gräulich. Die Blütezeit reicht von April bis Mai, Blütenbesucher sind u. a. die Honigbiene, die Furchenbiene (Halictus calceatus) und die Schlupfwespe Bassus laetatorius.
Der immergrüne Lorbeerbaum aus der Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae) kann in der Natur eine Höhe von bis zu 15 Metern erreichen, wird aber zu Kuluturzwecken stets stark zurück geschnitten, so dass er eher wie ein Strauch aussieht. In der Küche werden nur die Blätter des Laurus nobilis frisch oder getrocknet verwendet.



Lorbeerblatt

## Herkunft

Der Echte Lorbeer hat sich, aus Vorderasien kommend, über den Mittelmeerraum verbreitet. Er kommt ursprünglich in Marokko, Algerien, Tunesien, Libyen, Portugal, Frankreich, Italien, Sizilien, Sardinien, auf der Balkanhalbinsel, in der Türkei, auf Inseln der Ägäis, in Kreta, Zypern, Israel und Jordanien vor. Beispielsweise in Spanien, auf den Britischen Inseln, auf der Krim, im Kaukasusraum, in Vietnam, Korea, Taiwan und China ist der Echte Lorbeer ein Neophyt.
Da der Echte Lorbeer nur bedingt winterhart ist, überlebt er in Deutschland nur im Rheinland, am Bodensee und klimatisch ähnlich milden Gebieten mit Winterschutz ganzjährig ausgepflanzt im Freien.

## Aroma

Lorbeerblätter haben ein leicht herbes, erdiges Aroma. Frische Blätter sind leicht bitter, was aber nach 1 bis 2 Tagen Aufbewahrung vergeht.

## Verwendung

Der Echte Lorbeer wird als Gewürzpflanze verwendet: Das Aroma der Blätter des Lorbeerbaums

© 2026 coquina.de

passt zu Suppen, Eintöpfen, Fleischgerichten, aber auch zu Fisch. Die Blätter dienen auch zum Würzen eingelegter Gurken und Heringe, für Sülzen und zur Essigaromatisierung. Lorbeerblätter sind Bestandteil des Bouquet garni in der französischen Küche.

## Einkauf / Aufbewahrung

Lorbeerblätter enthalten ätherische Öle, die das typische Aroma bestimmen. Es sollte daher beim Kauf darauf geachtet werden, dass die Blätter nicht beschädigt sind.

## Ersatz

Für das Lorbeeraroma gibt es keinen wirklichen Ersatz.

## Gesundheit

Die Blätter des Lorbeerbaums ziehen zusammen (adstringierende Effekte), regen den Appetit und die Verdauung an, treiben den Harn, kräftigen, fördern die Menstruation, lösen Schleim in den Atemwegen und treiben den Schweiß. Sie werden eingesetzt, um Beschwerden in Magen, Darm und generell Verdauungsprobleme zu behandeln. Lorbeeröl wirkt gegen Bakterien wie Koli- und Staphylococcusbakterien und pathogene Pilze. Es dient medizinisch zum Einreiben und hilft bei Prellungen, Muskelschmerzen, Verstauchungen und rheumatischen Beschwerden. In Studien konnte dem Lorbeer auch eine krebshemmende Wirkung, insbesondere bei Leukämie, nachgewiesen werden.

## Geschichte

Die Herkunft des botanischen Gattungsnamens für den früher auch Lorbaum genannten Lorbeerbaum (Laurus) ist unbekannt, dagegen erinnert die altgriechische Bezeichnung daphne daran, dass die Nymphe Daphne von ihrem zu Hilfe gerufenen Vater, dem Flussgott Peneios, in einen Lorbeerstrauch verwandelt wurde, um den Nachstellungen Apolls zu entgehen. Dieser trug als Zeichen seines Kummers über die nicht erwiderte Liebe einen aus Zweigen gewundenen Lorbeerkranz.

In einigen Sprachen Südosteuropas und des Nahen Ostens wurde der griechische Name des Lorbeers übernommen: Hebräisch aley daphna, türkisch defne, albanisch dafinë, bulgarisch dafinov list, rumänisch dafin. Im Neugriechischen hat sich der Name ohnehin erhalten (Aussprache: dafni).

Beim Einzug als erfolgreicher Triumphator in die Stadt Rom war der Feldherr mit Lorbeer bekränzt (Corona triumphalis). Mit dem Übergang zum Kaiserreich trugen auch die römischen Kaiser einen Lorbeerkranz, und später erhielten ihn auch Sieger bei Spielen. Der Lorbeerkranz steht bis heute sprichwörtlich für eine besondere Auszeichnung. Man nennt solche Personen Laureaten oder Lorbeerkranzträger. Der Kranz gilt als Symbol des Ruhmes, Sieges und Friedens. Auch Dichter wurden in der Antike mit der Lorbeerkrone zum poeta laureatus erhoben, was sich im angelsächsischen Raum als offizieller Titel erhalten hat.

## Mythologie

In der griechischen Mythologie war der Lorbeer dem Gott Apollon geweiht. In der Antike wurden Dichter und Schriftsteller mit einem Lorbeerzweig gekrönt, der als Symbol für Weisheit und Inspiration galt. Der immergrüne Lorbeerstrauch bzw. Lorbeerbaum galt in der Mythologie des antiken Griechenland als Symbol der gesundheitlichen und moralischen Reinigung sowie der Sühne.

© 2026 coquina.de