



LOVOR

/značilnosti, uporaba, zdravilne lastnosti, recepti/

Lovor je bil v zgodovini predstavljen kot sveto drevo, posvečeno Soncu, in verjeli so, da jih varuje pred strelami, da nosi v sebi energijo povezave z večnim. Njegovo ime je sestavljeno iz dveh besed – *Laurus nobilis* (slava in imenitnost).

Posvečen je bil tudi bogu Apolonu, ki je bil bog pesništva, prerokovanja in zdravilstva. Na reliefih starih kovancev je vidna podoba Apolona, ki na glavi nosi lovorjev venec. Stari Rimljani so ga imeli za simbol modrosti, večne slave in notranjega miru. Kot naglavni okras so ga prejeli vrhunski športniki, pesniki, vladarji.

Tako so tudi streho templja v Delfih, ki je posvečen bogu Apolonu, v celoti prekrili z lovorovimi listi. Lovor so zelo cenili antični zdravilci. Plinij ga je priporočal pri revmatičnih obolenjih in za odganjanje mrčesa, Dioskorid ga je na veliko predpisoval svojim bolnikom s prebavnimi težavami, Galen pa je z njim zdravil hudo oslabele in bolnike s težavami jeter. Ljudje v antiki so verjeli, da odganja prihod nalezljivih bolezni v hišo, zato so ga sadili pred vhodnimi vrati hiše; ta navada se je ohranila do danes

To je ena redkih začimb, ki je posušena bolj aromatična kot sveža.

Lovorovi listi se danes uporabljajo kot začimba za mesne in ribje marinade, istrske bobiče, raguje, pasulj, krompirjevo juho, kislo zelje, joto, golaž, obare in divjačino. Podajo se k zelenjavni in fižolovi juhi ter enolončnicam; nepogrešljivi pa so tudi pri vlaganju zelenjave, gob in kumaric. Z lovorovimi listi lahko začinimo tudi ovčetano, saj dobro prekrijejo njen svojevrstni vonj.

Previdnost pri uporabi: zunanja uporaba lovorovega olja in uporaba listov ter plodov kot začimb lahko izzoveta alergijo. Ni priporočljiva uporaba lovorja v nosečnosti. Sicer pa velja zmerna uporaba, uporaba kot začimbe.

V katere jedi in kdaj ga je priporočljivo dodati?

Brez **lovorja** ni juhe, golaža, rižote. Jedem da prijeten vonj in boljši okus.

Med kuhanjem je lovorjev list pametno dodati tik pred koncem kuhanja: v juho pet minut, preden je pripravljena. V razne dušene jedi pa deset minut pred koncem.

Piščančji obari ga nikoli ne dodamo, ker bo izgubila okus in aromo.

Začimbo dodamo v omejenih količinah v zelenjavno juho, ali pa je sploh ne dodamo, saj imajo tovrstne juhe poln okus zelenjave.

Na 1 liter tekočine dodajte le enega do dva lista.

Ko je jed kuhana, list odstranimo. Če ga pustimo, lahko jed postane nekoliko grenka.

Liste lahko dodamo v steklene posode, kjer shranjujemo ekološka žita, saj so odlični naravni insekticid. Ekološka žita so namreč še posebej občutljiva na škodljivce, ki se pojavijo med skladiščenjem. Dodajajo ga tudi suhim figam...

Zdravilne lastnosti lovorja

Listi lovorja so znani tudi kot zelo močno naravno zdravilo. Kot takšnega ga poznajo predvsem v Aziji.

Za učinkovine lovorja je značilno, da delujejo ogrevalno in v telo prinašajo veliko energije svetlobe. Na osnovi tega je v tradicionalni medicini uveljavljen pri številnih težavah, ki v osnovi izvirajo iz pomanjkanja svetlobe in toplote v telesu.

Lovorovi listi delujejo protivnetno in antiseptično ter so še posebej koristni v zimskem času, ko imamo običajno pogosteje težave s kašljem. Poleg čreslovin, lavrina in miristicina lovorovi listi vsebujejo tudi do 3 % eteričnega olja, ki ga sestavlja predvsem cineol (do 70 %). Poleg tega je lovor bogat tudi z različnimi minerali (kalij, baker, mangan, kalcij, železo, cink, magnezij, selen) in z vitaminom B, ki je pomemben za presnovo, hormonsko ravnovesje ter za normalno delovanje živcev in mišičnega tkiva.

Čreslovine spodbujajo prebavo in spodbujajo apetit. Sestavini eteričnega olja, linalol in cineol, podpirata delovanje presnove možganov in pomagata pri motnjah koncentracije. Sestavina cineol pa menda pomaga tudi pri preobremenjenosti. Menijo, da je tako lovor prava začimba za vse, ki imajo zahtevno intelektualno delo.

Za lovorjevo olje tudi velja, da ga ne uporabljamo takoj, ampak je priporočljivo, da eno leto odleži, kar je pri olju prava redkost!

Lovor je dober antioksidant: Raziskave so pokazale, da uničuje rakave celice in preprečuje razvoj te bolezni. Priporočljivo je pitje čaja iz lovorovih listov, kot začimbo pa ga redno dodajamo jedem.

Lovor uravnava sladkor v krvi: Študije so pokazale, da redna uporaba lovorja v naši prehrani vpliva na uravnavanje krvnega sladkorja in preventivno preprečuje razvoj sladkorne bolezni tipa 2.

Lovor preprečuje nastanek ledvičnih kamnov: Čaj iz listov lovora čisti ledvice in jih krepi, preventivno deluje tudi proti razvoju ledvičnih kamnov, hkrati pa se izboljša tudi počutje in polepša se videz kože.

Lovor odpravlja anksioznost in stres: V težjih obdobjih življenja, ko smo pod stresom, depresivni, anksiozni, pijemo čaj iz lovorovih listov. Pomagal bo, da se umirimo in lažje odženemo črne misli. Deciliter čaja z žličko medu pijemo vsak večer pred spanjem.

Lovor zdravi rane, odpravlja kandido: Lovorov čaj odlično pomaga proti razbohoteni kandidi. Pripravki iz lovorja pomagajo tudi pri glivičnih težavah na koži, lovorov list pa lahko položimo tudi na odrgnino, žulj, rano ter jo nato povijemo s povojem in težava bo tako hitreje odpravljena.

Lovor odpravlja prehlad in zdravi kašelj: Lovorovo eterično olje je odlično za inhalacije in je zelo koristno za razkuževanje v hladni virusni sezoni. Čaj in sirup iz lovorovih listov se priporoča za krepitev imunosti, čiščenje dihalnih poti, za lajšanje kašlja ali vnetja grla ter bronhitisa. Če smo prehlajeni in slabega počutja, si večkrat na dan pripravimo tople lovorove obkladke, in sicer bombažno krpo namočimo v nekoliko ohlajen lovorov poparek ter jo nato položimo neposredno na prsi.

Recepti

Lovorov čaj: Čaj zelo blagodejno deluje predvsem na prebavo. Za pripravo potrebujemo sveže ali posušene lovorove liste. Priporočljivo je, da jih zelo na drobno nasekljamo in nato prelijemo z vodo ter kuhamo do 10 minut. Ko so listi prekuhani, pustimo napitek stati še naslednjih 10 minut. Precedimo in spijemo. Če želimo, dodamo še žlico medu ali limono.

Lovorov sirup: Za sirup, ki blagodejno deluje na grlo in pri prehladih, potrebujemo 1/5 l vode, 25 dag sladkorja in nekaj (do sedem) lovorovih listov. Vse skupaj vstavimo v večjo posodo in kuhamo tako dolgo, da se naredi sirup, nato ga ohladimo in prelijemo v kozarce ter postavimo na hladno. Priporoča se uživanje od ene do treh žličk sirupa na dan.

Tinkturo iz plodov ali zdrobljenih listov lahko uporabimo tudi za **masiranje** obolelih mest, pri revmatizmu, hemoroidih, zvinih, izpahih in modricah.

Olje iz lovorja za lajšanje revmatičnih bolečin: Potrebujemo 20 g zdrobljenih lovorovih listov, 1 dcl oljčnega olja. Zdrobljene liste prelijemo z oljem in pustimo stati v steklenem kozarcu približno teden dni. Olje vsak dan pretresemo. Po enem tednu dobljeno olje uporabimo za masažo bolečih delov pri revmatičnih obolenjih.

Recept za blaženje revmatičnih bolezni: potrebujemo 10 g posušenih listov lovorja, 5 g posušenega kraškega šetraja, 5 g zmletih lovorovih jagod, 2 l vode. Vse to prelijemo z vrelo vodo, pokrijemo in pustimo stati 20–25 minut, pijemo po požirkih 2–3 skodelice dnevno.

Zeliščna kopel za utrujene, boleče noge: Potrebujemo 50 g lovorovih listov, 20 g orehovih listov, 20 g timijana, 20 g bršljanovih listov, 2 l vode, 2 žlici soli, 1 žlica sode bikarbone. Timijan, lovorove, orehove in bršljanove liste v loncu prelijemo z vodo in pustimo vreti 45 minut. Potem počakamo, da se tekočina ohladi na sobno temperaturo. Nato dodamo še sol in sodo bikarbono. V raztopini 10–15 min namakamo noge.

Poparek za umiritev želodčnih težav in prebavnih motenj: potrebujemo 5–10 g posušenih listov, 1 l vode. Liste prelijemo z 1 l vrele vode, pustimo stati 10 minut in precedimo. Popijemo 2–3 skodelice na dan.

Lovorovo olje za masažo telesa: lovorovo olje naredimo tako, da namočimo liste v nosilno olje (mandljevo, jojobino ali olje grozdnih pečk). Namakamo od 4–6 tednov, nato precedimo. Lahko pa damo v olje nekaj kapljic lovorovega eteričnega olja.

LOVOROVA KREMA RECEPT

Potrebne sestavine:

- lovorovi listi
- 500 ml ekstra deviškega oljčnega olja
- 40 gr voska

Kaj še potrebujemo:

- steklena posoda za čaj
- lonc za stekleno posodo
- voda
- alkohol za razkužilo
- lesena palčka za mešanje
- stekleničke s pokrovčki
- listki za napis

POSTOPEK:

1.možnost: Sveže lovorove liste naberemo na dan za list, jih na drobno zrežemo s škarjami in položimo v (emajliran) lonc, v katerega smo predtem dodali oljčno olje. Segrejemo, vendar ne sme zavreti. Odložimo v prostor in pustimo, da se čez noč listi namakajo v olju. Naslednji dan le malo segrejemo,

olja nam ne sme zavreti. Precedimo v steklen vrč z ročajem čez cedilo, na katerega položimo gazo. Dodamo vosek, ki ga zrežemo na čim manjše koščke, da se prej stopi v olju. Vosek nabavimo pri čebelarju, lahko ga kupimo v Agrolitu Izola, Samson Kamnik...

2. možnost: Sveže lovorove liste na drobno narežemo in položimo v steklen kozarec. Prilijemo oljčno olje in pustimo 2-3 tedne, da se namakajo. Vsak dan moramo premešati. Precedimo čez cedilo, na katerega položimo gazo v stekleno posodo z ročajem. Dodamo vosek, ki ga zrežemo na čim manjše koščke, da se prej stopi v olju.

Nato položimo steklen vrč v drugo nizko posodo, ki smo ji dodali polovico vode, vanjo položimo steklen vrč, ki ga držimo za ročaj, da se ne dotika dna posode in z leseno palčko mešamo, da se vosek lažje raztaplja. Lahko uporabimo lesene palčke iz kitajske restavracije. Voda, v katero je položen vrč, naj ne zavre, ves čas mešamo. Ko se vosek v celoti raztopi, vzamemo steklen vrč iz posode in kar hitro nalijemo tekočo kremo v prej pripravljene steklene posodice, ki smo jih razkužili z alkoholom, zadošča čisto navadno žganje, in smo jih posušili s kuhinjsko papirnato brisačko.

Ko se krema ohladi, jo zapremo s pokrovčki in označimo (kaj je v stekleničkah in čas izdelave).

Traja 3 mesece in več.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

