

## Schmuck der Olympioniken

Ernährungstipp von Karin Maring

Als Symbol für Erfolg und Ruhm wurde in der Antike ein Lorbeerkranz getragen. Bis heute finden wir Zweige dieses Baumes als Schmuckelement in der Architektur, in Flaggen und Wappen, auf Münzen und Siegeln, in der Kunst und in Logos als friedliches Sinnbild. Die alten Griechen und Römer nutzten die Blätter bereits als antiseptische und verdauungsfördernde Heilpflanze. Die Heimat des Echten Lorbeerbaums ist vermutlich Vorderasien. Er hat sich im gesamten Mittelmeerraum und bis in die frostfreien Gebiete Nordamerikas verbreitet.

Unsterblich ist Lorbeer auch in den Küchen der Welt. Als Gewürz werden die schonend getrockneten Blätter verwendet. Sie sollten noch dunkelgrün sein und ein würzigen, zitronigen Duft haben. Weil das Lorbeerblatt lange Kochzeiten verträgt, wird es bevorzugt für Suppen, Schmorgerichte und essigsauer Eingelegtes genutzt. Daher rührt die deutsche Bezeichnung Suppenblatt. Schon ein einzelnes, hartes Blatt des Gewürzlorbeers gibt beim Kochen ein kräftiges Aroma. Vor dem Anrichten wird es entfernt und nicht mitgegessen.

Probieren Sie doch mal einen Wintergemüsetopf, der auch zu gebratenem Hühner- oder Fischfilet passt: Zwiebel- und Knoblauchwürfel in etwas Öl erhitzen, mit Wirsingkohlstreifen und Möhrenscheiben mischen, andünsten, 1 Tasse Gemüsebrühe dazu geben, 1-2 Eßl. Essig, Pfeffer, Salz und 1 Lorbeerblatt zufügen, etwa 10 Minuten garen. Streifen von vorgekochter Roter Bete die letzten Minuten mitkochen und alles abschmecken. Guten Appetit!

