

Lovor

Podrijetlo lovora

Lovor porijetlom dolazi iz Mala Azija, odakle se proširio po cijelom Sredozemlju. U davnini sttarog vijeka lovor se smatrao svetim drvetom boga Apolona. Lovorov list se koristi kao ljek, ali isto tako i kao začin. U nas lovor uspjeva u cjeljoj dalmaciji kao zimzeleno drvo, živica ili grm.

Lovor kao začinska biljka

Lovor (lat. *Laurus nobilis*) je zimzelena biljka (drvo) koja raste do 8 metara svoje visine. Ugodnog je mirisa. Lovor se bere kada su mu listovi potpuno razvijeni i kožasti jer mladi listovi pocrne pri sušenju. Suše se na zraku i u sjeni.

Plodovi lovora su male crne bobice, beru se kada su potpuno zrele. Iz svježih bobica dobiva se ulje - zelena zrnata maziva masa aromatičnog mirisa.

Lovor kao začin

Lovorov list kao začin davno prije se više koristio u našim domaćinstvima nego danas. Dodaje se pečenjima, jelima od [kiselog kupusa](#) (sarma, [Szegebinski gulaš](#), [restano zelje](#)), ribljim marinadama, kod [kuhanja hobotnice](#) ili sipe, raznim [umacima](#), [kiselim krastavcima](#), paprikama, cikli, ali isto tako kao dodatak kod spravljanja jela od divljači, [teletine](#).

Miris lovora pristaje svim jelima. Lovor se ne dodaje jelima zbog ugodnog mirisa već i radi poboljšavanja probave.

Lovor u medicini

Prikladno je za masaže, omekšava podkožne čireve i čvoruge, ljekovito je isto tako kod raznih kožnih osipa, kod nategnutih mišića, kod bolova u mišićima, uganuća zglobova te reumatizma.

Lovor ima antiseptičko djelovanje, jača apetit, sprečava varenje u crijevima, poboljšava probavu, također je dobar kao sredstvo za iskašljavanje. Koristi se u liječenju bronhitisa, prehlade i reumatizma.

