



Лавровый лист

Общее описание

Лавровым листом называют листья «лавра благородного», принадлежащие к семейству Лавровых. Его родиной считаются страны Малой Азии и Средиземноморья. Это одна из самых древних пряностей, которые использует человек.

Эфирное масло, полученное из лавровых листьев, применяют в производстве алкогольных напитков и в кондитерском деле. Лавровый лист применяют также в медицине, в химической промышленности, используют как сырье для получения цинеола и камфоры.

Венками из ветвей и листьев лавра венчали головы победителям соревнований и героям походов и войн в Римской Империи и Древней Греции, а дерево лавр было для них священным. В Средневековье лавр был символом добра и считался защитником от молний и зла. Слово «лауреат» происходит от «лавр», что буквально значит «увенчанный лаврами».

В настоящее время лавр произрастает практически во всех странах, которые климатически подходят для культивации. Это Турция, Греция, Италия, Франция, Испания, Португалия, Кавказские страны, Албания, Гватемала, полуостров Крым.

Как выбрать

Лавровый лист должен быть темно-зеленого цвета, без каких-либо пятен по поверхности. Качественный лавровый лист имеет не только хороший внешний вид, но и приятный, довольно сильный, аромат. Все полезные свойства лаврового листа сохраняются как в свежем, так и в сухом виде. Сухие лавровые листья лучше всего класть в герметичную емкость для более длительного сохранения аромата. Таким образом, лист можно хранить более 2-х месяцев.

В кулинарии

В кулинарии одной из самых распространенных приправ считается лавровый лист. Высушенные и перемолотые лавровые листья, а также его семена используют гораздо чаще, чем в свежем виде.

В 1652 году личный повар Марии Медичи Франсуа Пьер де ла Варенп в своей всемирно известной кулинарной книге отметил, что лавр способен улучшить и подправить вкус практически всех блюд и рекомендовал вводить его в пудинги и десерты.

Лавровый лист используют в соусах, маринадах, супах, бульонах, при приготовлении рыбы и мяса, а также соленых и кислых блюд. Он незаменим при консервации помидоров, огурцов, патиссонов, капусты, кабачков, свеклы. Придает хороший вкус и великолепный аромат различным соусам, гуляшу, студню.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
7,6	8,4	48,7	0,01	0,1	313

Полезные свойства лаврового листа

Состав и наличие полезных веществ

Лавровый лист имеет огромную пищевую ценность, в его состав входят белки, жиры и углеводы, эфирные масла, пищевые волокна, витамины группы В, С, А, РР, а также микро- и макроэлементы: натрий, магний, цинк, калий, медь, железо, селен, марганец и фосфор.

Полезные и лечебные свойства

Знаменитые лекари времен Античности использовали лавровый лист как чудодейственное средство от большого количества заболеваний. По мнению Гиппократ, лавровое масло помогает при судорогах, а лавровые листья он советовал применять для уменьшения болезненных ощущений при родоразрешении. Авиценна считал, что лавровый лист хорошо помогает при суставных болях, нервном напряжении, одышке, а семена и кора лавра незаменимы при мочекаменной болезни и холециститах.

И в нынешнее время лавр широко используют в народной медицине. Он применяется для усиления аппетита, улучшения пищеварения, снятия отечности, снижения артериального давления, при лечении ревматоидного артрита и артроза, повышения иммунитета, для подавления туберкулезной палочки.

Лавр обладает возбуждающим, вяжущим, мочегонным, противогрибковым и антибактериальным действием, используется в профилактических целях и собственно для лечения лихорадки, стоматита, нервных расстройств, коликов, аминореи, а еще как рвотное и потогонное средство.

Эфирное масло, получаемое из плодов, цветков и листьев, является прекрасным инсектицидным и дезинфицирующим средством, применяется при лечении ушибов и растяжений, входит в состав антисептического мыла и некоторых мазей.

Также лавровый лист используют при лечении раковых больных. Например, для лечения рака горла употребляют такую настойку: стакан перемолотых лавровых листьев заливают 500 мл водки и настаивают в течение двух недель, а затем процеживают. Принимать трижды в день по столовой ложке за 30 минут до еды.

Еще из лаврового листа делают очень действенный настой для больных диабетом. Для этого нужно 10 лавровых листьев залить 750 мл кипятка и настоять около 2-3 часов, потом процедить. Принимать настой рекомендуется каждый день по 100 мл.

Если есть проблемы с суставами, то практически незаменимым является такой отвар: 5 г листов лавра следует залить 300 г воды и довести до кипения, прокипятить в течение 5 минут, а затем настаивать в термосе где-то 4-5 часов и процеживать. Отвар нужно пить небольшими глоточками в течение всего дня, пить весь отвар сразу нельзя. Может у женщин открыться маточное кровотечение. Рекомендуется пропить этот отвар в течение 3 дней, потом сделать недельный перерыв и повторить курс лечения.

Использование в косметологии

В так называемой домашней медицине лавровый лист используют для изготовления масок и тонирующих средств для лица и волос. Например, тонирующий лосьон для лица и шеи очень эффективен при угрях, фурункулах, пигментных пятнах. Для приготовления лосьона нужно 25 лавровых листьев залить половиной стакана воды, прокипятить около 5 минут и настаивать

примерно 4 часа. Этим лосьоном косметологи рекомендуют протирать кожу лица и шеи каждый день – утром и вечером. Обладателям жирной кожи рекомендуется добавить в лосьон водку, не более 1 десертной ложки. Если этот лосьон использовать регулярно, то эффект будет заметен уже через несколько дней: поры сузятся, кожа станет матовой и гладкой.

Для избавления от перхоти нужно споласкивать голову отваром лаврового листа. Он готовится довольно просто. Заливаем пачку лаврового листа (30 г) 1 литром кипятка и настаивают около 2 часов, затем процедить. После ополаскивания таким отваром желательно волосам дать высохнуть без применения теплового воздействия.

Опасные свойства лаврового листа

Лавровый лист нежелателен:

- при беременности и кормлении грудью, при климаксе;
- во время обострения заболеваний почек, печени, сердечно-сосудистой системы;
- при язвах двенадцатиперстной кишки и желудка;
- людям, склонным к аллергическим реакциям.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info