**Лавровый лист**

**Происхождение и распространение.**

Это реликтовая культура, оставшаяся от флоры третичного периода. В природе дерево живет 300-400 лет. Родина лавра - побережье Средиземного моря. Растение выращивают в Турции, Греции, Италии, Франции, Испании, Португалии, Албании, Югославии, Гватемале. В нашей стране как декоративную и пряноароматическую культуру его возделывают в Крыму и на Кавказе.

**Лекарственные свойства.**

Содержание эфирного масла в листьях - 4,5 %. В его состав входят цинеол (до 50 %), пинен, фелландрен, гераниол, эвгенол, уксусная, валерьяновая и капроновая кислоты. В плодах находится жирное масло - до 25 %, в котором имеется эфирное масло-0,8 %.

Из масла лавра вырабатывают лечебные мази, антисептическое мыло. Кроме того, масло используют в ветеринарии. В народной медицине нлоды употребляют в качестве наружного средства для лечения ревматизма, параличей, простудных заболеваний, чесотки.

Применение.

Лавровый лист - самая распространенная пряность, применяемая в пищевой промышленности. Его добавляют в плавленый сыр "Московский", используют в производстве консервированных огурцов, патиссонов, томатов, овощных салатов, маринадных заливок, горчицы, соусов, щей, борщей, супов. Лавровым листом или эфирным маслом сдабривают тушенку, вареные и полукопченые колбасы.

Обладая сильным антиокислительным свойством, лавровый лист препятствует "ржавлению" рыбы, поэтому его применяют во всех рецептурах отечественных пряностей и в сочетании с импортными. Лавровый лист используют при выработке пряной и маринованной сельди, кильки пряной, сельди беломорской и натуральной, салаки, рыбных консервов в томате и др. Он входит в состав пряных смесей: грузинской "хмели-сунели", молдавских для овощных блюд и овощей в кисло-сладком маринаде, а также для маринования мяса.

В кулинарии всех стран мира этой пряностью ароматизируют супы (за исключением молочных и фруктовых), холодные мясные и рыбные закуски, тушеные или отварные блюда из мяса, рыбы, птицы, овощей, грибов, субпродуктов. Незаменим лавровый лист при солении, квашении, мариновании, копчении.

Некоторые народы используют лавровый лист в напитках и сладких блюдах. В Киргизии его кладут в напиток с медом, в Калмыкии добавляют в чай, на Кубани - в варенье из груш.

**О пользе лаврового листа**

Трудно найти человека, которому не известна такая приправа как лавровый лист. Родовое название растения, возможно, произошло от кельтского слова lauer – зеленый и латинского nobilis – благородный.

В листьях содержится душистое желтоватое эфирное масло (до 2–3,5%), оно включает почти 50% цинеола и еще около 65 компонентов, в числе которых обнаружен рутин.

Лавровый лист используют не только для улучшения вкуса приготавливаемых блюд, особенно супов. При длительном кипячении листьев появляется горьковатый вкус, поэтому в пищу лавровые листья надо добавлять только за 5–10 минут до завершения тепловой обработки.

В неофициальной медицине его используют при лечении ревматического артрита, подагры, вялых параличей, при спастических болях, при сахарном диабете.

По мнению древних ученых, лавр является противоядием от всякого выпитого яда. Свежие листья лавра полезно прикладывать в виде лекарственной повязки при укусах шершней и пчел.

Все части дерева обладают хорошими дезинфицирующими свойствами. Если кусочек древесины лавра благородного привязать к детской люльке, ребенок перестанет плакать и уснет. Листья лавра при ношении на теле препятствуют галлюцинациям.