

Laurel

Bay laurel

Laurus nobilis



El laurel común (*Laurus nobilis*), también llamado «laurel europeo» o «laurel de cocina», de la familia de las *lauráceas*, es un árbol perenne, frondoso y ornamental, dioico, siempre-verde, de 5 a 10 m de altura, de tronco recto con la corteza gris y la copa densa, oscura; ramaje erecto; hojas simples, alternas, lanceoladas u oblongo-lanceoladas, de consistencia algo coriácea, amargas y aromáticas, con el borde en ocasiones algo ondulado, ápice agudo y base atenuada. Miden unos 3-9 cm de longitud y poseen corto peciolo. El haz es de color verde oscuro lustroso, mientras que el envés es más pálido. Las flores están dispuestas en umbelas sésiles de 4 a 6 flores; aparecen en marzo-abril, y son amarillentas. El fruto es drupáceo, ovoide, de 1 a 1,5 cm de longitud, tornándose de color negro en la madurez. Madura a principios de otoño.

En la antigüedad clásica (Grecia y Roma), las coronas de laurel trenzado eran símbolo de victoria y gloria. Hoy por hoy, su cultivo se extiende por todo el área mediterránea hasta Asia Menor.

Las hojas del laurel se pueden usar frescas o secas, siendo más intenso el sabor de las secas. Las hojas se utilizan como condimento en muchas comidas, añadiéndose al comienzo de la cocción de guisos de carne, estofados, caldos de pescado, sopas de verduras y legumbres, porque cuanto más tiempo se hiervan mejor.

Estacionalidad

Las hojas se recogen, para utilizar frescas, todo el año. Si se quieren secar, se cortan pequeñas ramitas o las hojas, principalmente en otoño. Para secar las hojas, simplemente basta con colgarlas en ramas en un lugar cálido y seco. Las hojas adquieren un sabor y aroma más pronunciado si se ponen a secar en la oscuridad, sin que se vuelvan pardas. Una vez secas, conviene guardarlas en recipientes de cierre hermético y en un lugar oscuro y seco.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, calcio, eugenol y cineol.

Valoración nutricional

Las hojas de laurel contienen un aceite esencial cuyos principales componentes son el cineol y el eugenol, dos componentes que le confieren propiedades carminativas —reducen los gases— y hepatoprotectoras. Además contiene diversos ácidos orgánicos, minerales (como hierro y calcio) y otras sustancias con acción antioxidante (como la vitamina A) y bactericida.

Es bueno para el sistema digestivo (estimula el apetito, las secreciones digestivas y los movimientos intestinales, facilita la digestión, mejora y previene la acidez estomacal y los espasmos intestinales), para el sistema respiratorio (favorece la expulsión de las mucosidades de las vías respiratorias y tiene acciones bactericidas, por lo que resulta muy adecuado en caso de bronquitis, faringitis, etc.), para el sistema circulatorio (contiene ácidos grasos insaturados, como el oleico y el linoleico que poseen acciones beneficiosas contribuyendo a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares), para el sistema excretor (suavemente diurético) y para el reproductor (ayuda a regular la menstruación).

Del fruto, que parece una oliva pequeña negra, se extrae una sustancia muy aromática constituida por pineo y cineol, principios que se utilizan en farmacología.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	300	3	3.000	2.300
Proteínas (g)	7,6	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	8,4	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	48,6	0,5	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	35,4	3,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	830	8,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	43	0,4	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	120	1,2	350	330
Zinc (mg)	3,7	0	15	15
Sodio (mg)	23	0,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	530	5,3	3.500	3.500
Fósforo (mg)	110	1,1	700	700
Selenio (µg)	2,8	0	70	55
Tiamina (mg)	0,01	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,42	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,9	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	618	6,2	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LAUREL). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.