




HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Laurus nobilis

Laurel



Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Magnoliidae
Orden:	Lurales
Familia:	Lauraceae
Tribu:	Laureae

Género: *Laurus*

Especie: *L. nobilis*
L., 1753

Laurel



Valor nutricional por cada 100 g

Energía 75 kcal 313 kJ

Carbohidratos	48.60 g
Grasas	8.36 g
Proteínas	7.61 g
Agua	35.4 g
Retinol (vit. A)	618 µg (69%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.001 mg (0%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.42 mg (28%)
Niacina (vit. B ₃)	3.90 mg (26%)
Calcio	830 mg (83%)
Hierro	43 mg (344%)
Magnesio	120 mg (32%)

Fósforo	110 mg (16%)
Potasio	530 mg (11%)
Sodio	23 mg (2%)
Zinc	3.70 mg (37%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Fundación Española de la Nutrición¹

El laurel (*Laurus nobilis*) es una especie de planta perenne de la familia de las lauráceas originaria de la región del mar Mediterráneo y sus hojas son utilizadas para remedios y en la cocina.

Descripción

El laurel común es un árbol dioico perennifolio de 5-10 m de altura, de tronco recto con la corteza gris y la copa densa, oscura, con hojas azuladas, alternas, lanceoladas u oblongo-lanceoladas, de consistencia algo coriácea, aromáticas, con el borde en ocasiones algo ondulado. Tienen 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 4-6 flores amarillentas de 4 pétalos que aparecen en marzo-abril y que están envueltas antes de abrirse en un involucre subgloboso. Las masculinas tienen 8-12 estambres de cerca de 3 mm, casi todos provistos de 2 nectarios opuestos, subaxilares y gineceo rudimentario. Las femeninas con 2-4 estaminodios apendiculados y ovario subsésil con estilo corto y grueso y estigma trígono. El fruto es una baya, ovoide, de 10-15 mm, negra en la madurez, suavemente acuminada con pericarpo delgado. Tiene semilla única de 9 por 6,5 mm, lisa. Madura a principios de otoño.²



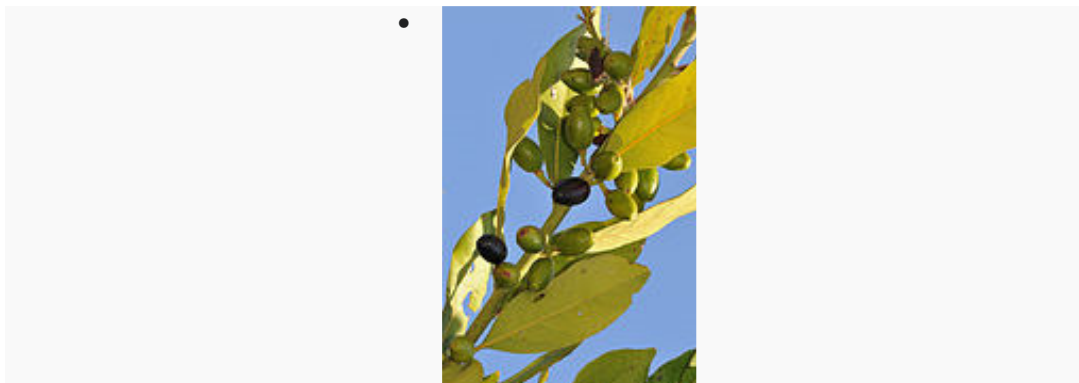
Laurel en flor



Flores femeninas



Flores masculinas



Frutos inmaduros (verdes) y maduros (negros) *in situ*

Cultivo

Se puede propagar por [semillas](#) (propagación sexual) y por [esquejes](#) (propagación agámica, asexual, también llamada multiplicación), tanto de raíz como de tallo (estacas). La propagación sexual por semillas es algo lenta pero es la forma más corriente.³ La [semilla](#) debe recolectarse en zonas donde existan pies de los dos sexos. La tasa de germinación mejora con la [escarificación mecánica](#), seguida por la estratificación húmeda fría durante 30 días.³ Cabe mencionar que la estratificación es un proceso por el cual se expone a semillas que presentan [dormición](#) a condiciones de imbibición y a bajas temperaturas durante un tiempo determinado como método para superar esa condición. En cuanto al uso de esquejes, se obtiene mejores resultados con las estacas semileñosas en el período de mayor crecimiento activo.

El laurel es planta poco exigente en suelos, aunque va mejor en aquellos sueltos y frescos. Soporta muy bien la poda y es sensible a [parásitos](#) que suelen poblarla, algunos de los más comunes son:

- [Cochinillas](#) son su principal enemigo (el 90 % de los laureles las portan). Sobre la melaza que secretan éstas, se asienta el hongo [negrilla](#), que más que daño a la planta la afea mucho.
- Sila (*Trioza alacris*), una plaga que produce síntomas llamativos. Las hojas aparecen arrugadas como consecuencia de las picaduras de este pequeño insecto chupador. Es difícil ver al causante del mal puesto que no permanece estático en la hoja.
- [Pulgones](#).

Fuera de las regiones de [clima mediterráneo](#), es muy sensible a las [heladas](#).

Usos

Uso culinario

Las hojas de laurel se usan como [condimento](#) en la gastronomía europea (particularmente en la cocina mediterránea), así como en toda América. En la región noroeste de México, se le conoce como «laurel de Castilla». Las mencionadas hojas se utilizan en sopas, guisos y estofados, así como en carnes, pescados, mariscos y vegetales, e incluso en postres como el arroz con leche. Se utilizan generalmente enteras (a veces como [bouquet garni](#)), y retiradas antes

de servir. También pueden ser trituradas o molidas antes de cocinar para darle un mejor gusto a la comida.

Respecto a sus frutos, las bayas aunque son utilizadas en menor frecuencia en la cocina, son perfectas como guarnición y para dar sabor a los asados; y en la región de [Emilia Romagna](#), en Italia, las bayas se utilizan para preparar un licor conocido como *Laurino*.

Uso medicinal

Como [planta medicinal](#), el laurel es un tónico estomacal (estimulante del apetito, [digestivo](#), [colagogo](#) y [carminativo](#)). El [aceite esencial](#) obtenido de los frutos ("manteca de laurel") se usaba tradicionalmente para el tratamiento de inflamaciones osteoarticulares y [pediculosis](#).

Otros usos

Se utiliza como [planta ornamental](#) en jardinería.

La madera es muy dura y se ha empleado en [Andalucía](#) para trabajos de taracea y marquetería, tradición artesanal árabe que ha sido heredada y mantenida en algunas zonas como el Albaicín de [Granada](#).

Toxicidad

Como sucede igualmente en otras [especies](#), la ingesta de hojas de laurel en exceso llega a ser tóxica. Si su uso es moderado, el laurel no es tóxico.

La [dermatitis](#) por contacto producida por *L. nobilis* es rara. Solo se han descrito algunos casos en aplicaciones cosméticas de aceite foliar, aunque los investigadores no descartan que pudiera deberse a algún otro compuesto de los productos.⁶ Respecto a especies similares al Laurel, el laurel-cerezo o laurel real (*Prunus laurocerasus*) al que se parece en cierta forma *L. nobilis*, es una especie tóxica por su contenido de [glucósidos cianogénicos](#).

Taxonomía

Laurus nobilis fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicada en *Species Plantarum*, vol. 1, p. 369, 1753.⁸

Etimología

- **Laurus**: nombre genérico que es el nombre [latino](#) para el [laurel](#).⁹
- **nobilis**: [epíteto latino](#) que significa "bien conocido, famoso".¹⁰

Nombre común

Árbol de Apolo, aurel (8), aurelar, aurelero, aurero, auré, choriu, lauredo, laurel (62), laurel, laurel común (4), laurel de Apolo (2), laurel de Dafne, laurel del Mediterráneo, laurel hembra, laurel macho, laurel noble (3), laurel real, laurelal, laurelero, lauro, llaurer, lloreá, llorelo, lloreo (2), lloreolo, loreda, loredo, lorel (2),

lorelero, loreto (2), loureiro (2), orel. Entre paréntesis, la frecuencia de uso del vocablo en [España](#).

Historia y etimología

Laurel es el origen de los vocablos castellanos "laureado" y "bachiller", este último del latín *baccalaureatus*, donde aparece *laureatus*, que ha recibido los "laureles" de su título académico.

La planta de laurel fue considerada en la [antigua Grecia](#) una planta consagrada al dios [Apolo](#), porque según la leyenda, la ninfa [Dafne](#) se transformó en ella para huir del dios que la siguió y así el mismo Apolo, proclamó esta planta consagrada a su culto y señal de gloria para ponerla sobre el jefe de los vencedores.