

Laurus nobilis L.

Familia: Lauraceae

laurel, llorer,
erramu, loureiro

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: AN; VC
Directiva Hábitats: -

Emilio Laguna

NOMBRES VULGARES

Castellano: laurel (nombre generalizado), laurel acanelado, laurel de canela (AN), laurel salsero (AR), laurel silvestre (AN), laurelero (AR, EX), laurera, laureiro, loureiro (CL), alloru (AS, CB), alloreu, lloréu (AS), aurel (CL, EX), aurelar (CL), aurera (CL); ramo (PV); remolorio (PV) [1-63].

Catalán: llorer (CT, IB, VC), llorer de fulla estreta (IB), llaurer (CT), lloret (VC), llor (CT, IB, VC), lloret (CT) [40,46,57,64-87].

Euskera: erramu (NC, PV); elauntz (NC, PV); erenoitz (PV) [4,12,59,88,89].

Gallego: loureiro (GA) [61,90-96].

DESCRIPCIÓN

Árbol hasta de 10 m, con corteza lisa, dioico, ramificado desde abajo. Hojas de 6-15 x 2-5 cm, perennes, lanceoladas o elípticas, agudas, coriáceas, enteras, con frecuencia onduladas. Inflorescencia con cuatro a seis flores, unisexuales, dispuestas en las axilas, con cuatro pétalos hasta de 4 mm, amarillos. Fruto en baya de 1-1,5 cm, ovoide, de color negro, reluciente. Semilla de menos de 1 cm, ovoide, lisa.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Vive en lugares umbríos y frescos del litoral. Cultivado profusamente, es difícil distinguir las poblaciones naturales.

Florece de febrero a abril.

Se encuentra en toda la región mediterránea. En España viven en las provincias litorales y en las Islas Baleares.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

ALIMENTACIÓN HUMANA

Bebidas alcohólicas

Las hojas se han empleado para elaborar licores digestivos en Mallorca [85], Lérida [81], Barcelona [80] y Gerona [77,78,80,86].

Condimentos y conservantes

El laurel ha sido y sigue siendo un condimento muy valorado, comúnmente asociado a su efecto digestivo. Este uso aparece recogido en: Galicia [90,93,94,96], Asturias [24,37], Cantabria [34,37,60], País Vasco [1,88], Navarra [4,47], La Rioja [3], Aragón [43,58], Cataluña [64,65,71,77-82,86], Castilla y León [2,8-10,21,28,31,36,37,45,49,62], Extremadura [32], Madrid [54], Castilla-La Mancha [11,20,25,55-57,97], Andalucía [7,17,19,23,26,38,53,63], Comunidad Valenciana [40,73-75], Murcia [16,57] y Baleares [72,85]. Según su disponibilidad, se recoge silvestre, se cultiva o se compra. Sus hojas se han empleado para condimentar guisos, estofados, asados y pucheros de viandas, pescados, legumbres, patatas, caracoles, etc., así como, en menor grado, para aliñar aceitunas y otros escabeches. En ocasiones también se maceran las hojas en aceite o vinagre para cocinar o aderezar platos [85], o se colocan las ramas tiernas bajo las carnes a asar para condimentarlas con su humo [37].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Frutas/Frutos dulces

En el Montseny (Cataluña) señalan que sus frutos son comidos por los pájaros, incluidos los estorninos (*Sturnus* sp.) [80].

Pasto

Los animales comen sus hojas, sobre todo las cabras [33,37].

Otros usos en alimentación animal

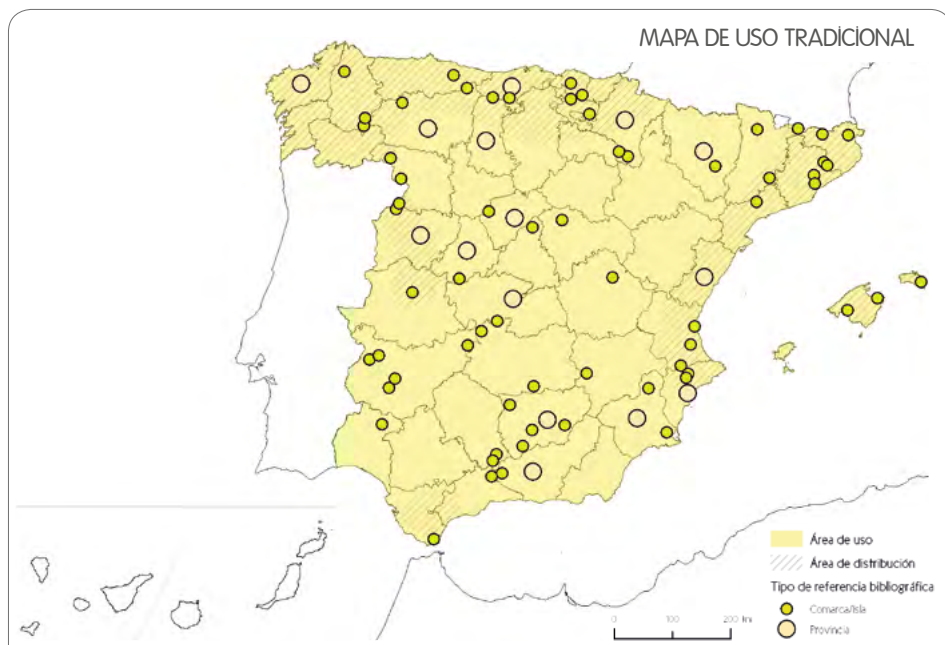
En Picos de Europa indican que se aprecia el olor a laurel en la leche de las cabras que comieron sus hojas [37].

MEDICINA

Sistema circulatorio

La infusión de las hojas se ha utilizado para bajar la tensión en Galicia [61,92], Navarra [4,89] y Cataluña [83]. Una receta hipotensora mencionada en Navarra combina hojas de laurel, higuera y olivo en

Autores: Ugo D'Ambrosio, Teresa Garnatje, Airy Gras, Montse Parada y Joan Vallès



infusión, tomándose en ayunas durante una novena [4]. También se ha empleado la infusión de laurel para atenuar **afecciones cardiovasculares**, en Jaén [17], y para “adelgazar la sangre”, en Guipúzcoa, tomando una infusión hecha con otras cinco plantas [89].

En la Ribera Alta de Valencia se aplicaban cataplasmas elaborados con hojas de laurel y arroz para tratar los **hematomas** [67]. Como **antihemorroidal**, en Valencia se tomaba la tisana de las hojas [76] y en Castellón se daban con ella baños de asiento [40]. En Mallorca se cita su empleo para el tratamiento de **úlceras varicosas** [85].

Sistema digestivo

En caso de dolores bucales, como **odontalgias** o **dolor de muelas**, en la provincia de Jaén se tomaba el cocimiento de las hojas [26] y en Badajoz se hacían enjuagues con hojas de laurel cocidas en vino [39]. En Triacastela (Lugo) se usaba el cocimiento de los frutos para los **flemones** [95] y en el Alt Empordà (Gerona) se masticaban directamente las hojas para quitar el **mal aliento** y como reforzante bucal [86].

El uso de sus hojas frescas o secas como **digestivo**, ha sido probablemente el más extendido y generalizado, junto con el respiratorio, siendo habitual el consumo de su infusión para ayudar a hacer la di-

gestión [1,4,6,7,15,17,22,26,35,40,47,52,57,58,67,76,78,84,86,90,96–99]. Estas infusiones servían también para la eliminación de **gases** [4,53,60,95]. Igualmente, su utilización como condimento en las comidas y en la preparación de licores, está comúnmente asociado a sus propiedades digestivas y servía para reducir el efecto flatulento de legumbres y otras comidas [4,26,39,47,60,66].

Para los **dolores de tripas** en niños, en Vizcaya les hacían inhalarse el humo de quemar sus hojas, o bien se les daba un masaje sobre la zona afectada con la ceniza obtenida; otras veces se envolvían unas hojas en un trapo que se aplicaba caliente sobre la tripa del niño [89].

En menor grado se ha tomado la tisana como **antidiarreico** [22,86] y para **enfermedades hepáticas** [98]. En las sierras de Segura y Alcaraz (Albacete),

para cortar diarreas se utilizaba el cocimiento de las hojas junto con bellotas de encina y pelos (estilos) de maíz [22].

Sistema genito-urinario

La infusión de las hojas se tomaba para aliviar los **dolores menstruales**, en Lérida [81], Jaén [17], Murcia [14,57,100] y Mallorca [85]. También se ha utilizado para **favorecer la menstruación** en las Arribes del Duero (Salamanca-Zamora) [52] y en la Campiña de Jaén [17]. En el Pallars (Lérida) se tomaba el cocimiento de una hoja de laurel mezclada con chocolate, azúcar y harina de arroz en caso de náuseas y otros trastornos asociados a la menstruación [81].

Para combatir la **eyaculación precoz**, en Cartagena (Murcia) se utilizaba la infusión de las hojas, colocando el pene dentro [14].

Referida como **diurético** [22] y para deshacer las **pedras del riñón** [78]. Para ello en el valle del Ter (Gerona) se tomaba la infusión de la hoja [78], y en las sierras de Segura y Alcaraz se preparaba añadiendo bellotas y pelos (estilos) de maíz a la infusión [22]. En Guipúzcoa se daban baños de asiento para las **afecciones renales** con agua recién hervida a la que se añadían hojas de laurel, eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.) y sal [89].

Concepción, embarazo, parto y puerperio

En las provincias de Cáceres y Murcia el laurel se utilizó como **abortivo** en el pasado, tomando el cocimiento de sus hojas [14,32], y en Málaga mencionaron para el mismo fin la ingestión de tres cucharadas de vino hervido con un poco de laurel [6].

Sistema respiratorio

Es una planta muy reputada por sus propiedades respiratorias. Para afecciones de la **garganta** se ha tomado la infusión de las hojas en Huesca [58], Granada [30], Jaén [26] y Asturias, donde se cocía con leche en lugar de agua [24]. En Vizcaya se hacían gargarismos [89] y en Lugo inhalaban los vapores [92].

También ha sido frecuentemente empleada como **antitusígeno**. La forma de administración más extendida es de nuevo la infusión de sus hojas, tal y como se ha registrado en Gerona, Lérida, Salamanca, Zamora, Albacete, Granada, Jaén y Murcia [22,26,52,53,57,83]. En Albacete para la tos se cocían siete hojas con siete piñas verdes (*Pinus*



Rama florida de laurel. Guillermo Benítez

sp.) [22] y en la comarca catalana de la Cerdanya se preparaba una infusión que llevaba además eucalipto, zamarrilla (*Teucrium polium* L.), granada (*Punica granatum* L.), raíz de malvasisco (*Althaea officinalis* L.) y miel [83]. Otra receta antitusígena recogida en Siles (Jaén) se preparaba cociendo sus hojas con higos y manzanas, edulcorándolo con miel o azúcar [26]. En Lugo recomiendan inhalar los vapores del cocimiento de las hojas [92]. Menos habitual es emplear los frutos. En la sierra de O Courel (Lugo) y en Gallecs (Barcelona), para quitar la tos los cocían o picaban en agua y bebían el líquido resultante [71,93].

Para **gripes** y **catarros** se tomaba la infusión de las hojas en La Coruña [61], Cantabria [34,60], Guipúzcoa [12,89], Gerona [86], Extremadura [42], Guadalajara [97], Albacete [22], Jaén [26], Granada [30], Valencia [87] y Murcia [16]. En Rute (Córdoba) se mezclaban varios ingredientes: “siete nudos de parra, siete de paja de avena seca, siete higos negros, una hoja de laurel, un tallo de tomillo [*Thymus* sp.] y raíz de zarzaparrilla real [*Rubia peregrina* L.]” [19]. Otra forma de preparación es en jarabe, como hacían en la Sierra Norte de Madrid, donde echaban en agua hirviendo hojas de laurel, flor de malva (*Malva sylvestris* L.), unas gotas de limón y azúcar tostada [54]. En Jaén se aplicaban externamente cataplasmas con sus hojas sobre el pecho [26]. En otros casos se inhalaban los vapores [61,86,89], se hacían gargarismos o baños de asiento con la infusión [89]. En Palencia se preparaba un aguardiente con los frutos como anticatarral [29].

Para mejorar el sueño y reducir los **ronquidos**, en Albacete se colgaba una rama en el dormitorio [22], en Murcia se tomaban los vahos [57] y en Asturias se hacían gargarismos con el cocimiento de la hoja [24].

La infusión de las hojas se cita igualmente como **mucolítico**, en Salamanca [52] y Murcia [57], y para la **bronquitis**, en Guipúzcoa [89], Guadalajara [97] y Menorca [72]. Para tratar el **asma** se han utilizado los vahos de las hojas en Picos de Europa [37] y el noroeste del País Vasco [12].

Sistema endocrino-metabólico

El consumo de la infusión de las hojas se recomienda para bajar los niveles de **colesterol**, en La Coruña [61], Granada [30] y Mallorca [85], y el nivel de **azúcar en sangre**, en Navarra [4], Valencia [67] y Murcia [57].

Sistema inmunitario

En Jaén se incluía en algunos remedios utilizados para hacer desaparecer los síntomas de las alergias, como tomar todos los días el cocimiento de una hoja, 250 g de zanahorias y miel en un litro de leche de vaca [26]; o bien el cocimiento de hojas de laurel, olivo y amapolas (*Papaver rhoeas* L.) [17].

Musculatura y esqueleto

Ha sido frecuentemente empleado como **antiinflamatorio** y **analgésico** interno y externo, para aliviar dolores de diversa índole. En Mallorca se daban friegas con el macerado de las hojas en aceite de oliva sobre la zona dolorida [85], mientras que en Jaén se considera muy efectivo el aceite obtenido de la semilla para las **contusiones** [26]. Para los **pies doloridos y cansados** era común tomar baños del agua de laurel en Huesca y Jaén [7,58]. También para los **dolores articulares** se maceraban las hojas en alcohol y se tomaba en ayunas, en Cáceres [32], o se daban friegas con el macerado o el cocimiento, en Jaén y Valencia [7,87]. En Murcia y Gerona [57,86] se ha usado para la **artritis**, tomando las hojas en infusión o aplicándolas externamente en forma de fumigación.

En el Alto Bidasoa (Navarra) utilizaban el laurel junto con otras plantas, como el hinojo (*Foeniculum vulgare* Mill.), para calmar todo tipo de dolores e inflamaciones, sobre todo para las **rodillas hinchadas**; las plantas se bendecían y se echaban a las brasas mientras se recitaba un ensalmo terapéutico, y después del sahumero se tapaba la zona con una venda [4].

Su empleo para tratar el **reuma** está muy extendido. Por vía interna se recomienda tomar la infusión de las hojas en Lugo [92], País Vasco [12], Badajoz [35], Jaén [7], Granada [30], Castellón [40] y Valencia [76]. Como antirreumático externo, el remedio más común son las friegas con el alcohol de macerar las hojas, citado en Navarra, Badajoz y Jaén [26,41,89], o bien con la infusión, en Guadalajara y Jaén [7,22,26]. En Badajoz se utilizaba alcohol de laurel y adelfa (*Nerium oleander* L.) para aliviar el reuma [41]. Con el mismo fin se elaboraban cataplasmas, ungüentos y pomadas con las hojas o con los frutos [4,26,39,58,78,85].

Piel y tejido subcutáneo

El agua de cocer las hojas se usaba para lavar y desinfectar **heridas** en Vizcaya [89], Cáceres [32] y Jaén [7]. Como antiséptico externo también se aplicaban los vapores de cocer romero y laurel para las afecciones cutáneas, en Jaén [26]. Remedios similares se utilizaban para curar los **panadizos** en Huesca [58], los **granos** y **forúnculos** en Alicante [75] y para tratar **callos**, **psoriasis** y **verrugas** en el País Vasco [12,89]. En el Montseny existía la creencia de que, para eliminar las **verrugas**, se ponían tantas hojas en la almohada como verrugas se tuvieran, sin que la persona afectada lo supiera [80].

Con el macerado alcohólico de hojas de laurel y romero se daban fricciones en el cuero cabelludo para tratar la **alopecia** en Jaén [26].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

La infusión de las hojas se considera **tranquilizante** en La Coruña [61] y Gerona [86]; en Mallorca se empleaban las flores en vez de las



Flores de laurel. Emilio Laguna



hojas [85]. La infusión servía igualmente para aliviar **jaquecas** en el Pallars, utilizando una hoja pequeña por cada cuarto de litro de agua [81], y en Jaén, mezclada con romero [26]. En Mallorca para el dolor de cabeza se aplicaba sobre la frente un ungüento elaborado con el fruto [85].

En los Montes de Toledo, las personas que presentaban alfebría o **epilepsia** tomaban aceite de laurel [22] y en Moratalla (Murcia) se tomaba la infusión de las hojas para algunos tipos de **parálisis** [14].

Órganos de los sentidos

En Navarra se hacían lavados oculares con las hojas para los ojos legañosos [89].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Para tratar las **lombrices intestinales** en niños era frecuente utilizar laurel. En Guipúzcoa les daban la infusión de las hojas, preparada en agua o leche [89], y en Albacete la infusión de laurel acompañada generalmente de romero y en algunos casos acículas de pino (*Pinus* sp.) [18,22]. En el Pallars se preparaba un macerado en vino de hoja de laurel con raíz de genciana (*Gentiana lutea* L.) y canela [81]. Generalmente estos preparados se tomaban en ayunas durante un novenario [22,81]. También como antihelmíntico se aplicaban externamente las hojas hervidas en Guipúzcoa [89], o se ingerían los frutos en el valle del Tenes [82] y el Montseny [80].

En Guipúzcoa se inhalaban los vahos de cocer las hojas para tratar la **erisipela** [89].

Enfermedades “culturales”

En Salamanca el laurel interviene en rituales mágicos de curación, quemando tres hojas, tres gotas de aceite y tres granos de sal y pasando a la persona enferma por el humo tres días seguidos [48].

Intoxicaciones y envenenamientos

En los Montes de Toledo se frotaban las hojas sobre la piel para tratar las **picaduras de serpiente** [22].

Otros usos medicinales

En Terrades (Gerona) se perfumaba con laurel la ropa que está en contacto con la piel como **salutífero**, para no enfermar [86].



Fruto de laurel. Emilio Laguna

VETERINARIA

Sistema digestivo

En Lugo usaban los frutos fritos en manteca o cocidos en agua para los **cólicos** del ganado [92,93].

Sistema genito-urinario

Para las caballerías con **infecciones urinarias**, en los Montes de Toledo se les hacía respirar sus vahos o se les daba un preparado hecho con laurel, cebolla y un alacrán frito [18,22].

Concepción, embarazo y parto

En Picos de Europa cuando las vacas tenían **mastitis** se machacaba el fruto y la pasta obtenida se untaba sobre las ubres inflamadas [37].

Sistema respiratorio

Los **resfriados** en animales se han tratado en Badajoz dando de beber el cocimiento de las hojas de laurel con higos secos [44]. Para la **tos** de las vacas, en La Coruña se ha empleado la inhalación de los vahos del cocimiento de las hojas [61].

Piel y tejido subcutáneo

Al igual que en personas, en La Coruña se ha utilizado para desinfectar las **heridas** de las patas de los animales, lavándolas con el cocimiento de las hojas, mientras que para quitar las **verrugas** de las vacas se pasaban las ramas por la zona afectada [61].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Las hojas se han empleado como **vermífugo** en jilgueros (*Carduelis carduelis* Linnaeus, 1758), y otros fringíidos en Alicante [46]. También para expulsar las lombrices, en las sierras de Albacete se les daba la infusión a los caballos y otros animales [18].

En Picos de Europa se aplicaba una mezcla de aceite, manteca y hojas de laurel contra las **picaduras** del ganado, para que no se posaran las moscas [37]. En Huesca se utilizaba el aceite de los frutos contra los **piojos** del ganado [58].

Enfermedades “culturales”

En Piloña (Asturias), contra el **mal de ojo** o cuando las vacas estaban enfermas, se realizaba un ritual salpicando agua con ramas de laurel bendito y rezando: “Contra peste, contra envidia, contra toda maldición, ahí te va el agua bendita y el ramu de la Pasión” [24].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Venenos, insecticidas y plaguicidas

El uso de sus hojas como repelente de insectos está muy generalizado. Principalmente se han empleado para ahuyentar las **polillas** de la ropa, colocadas en armarios, cajones, entre las sábanas o en los bolsillos de los abrigos [4,7,18,22,23,32,37,50,53,56–58,64,74,75,86]. Otras veces se mefían entre las páginas de los libros para evitar que se apollaran [85,86] o entre la lana recién esquilada [4]. Para prevenir el ataque de **gorgojo** se introducían hojas secas de laurel en los tarros de judías o garbanzos [32,54,62], entre la harina [75] o en los atroje, lugares de almacenamiento de semillas de cereales y legumbres [22]. También se echaban por el suelo de la cocina y la despensa contra **cucarachas** y **hormigas** [32,75,85]. En Gerona se plantaba en huertos y jardines como repelente de **moscas** y **escarabajos** [86].

En Lugo se quemaban hojas de laurel en las cuadras para espantar ratones [93], y en la Serranía de Cuenca se maceraban junto con hojas de tabaco (*Nicotiana tabacum* L.) y se rociaba el preparado por el suelo de cuadras y gallineros para matar pulgas y otros parásitos [22].

Tóxicas para humanos o animales

En varias zonas señalan que su consumo con fines medicinales debe hacerse con moderación, puesto que puede resultar tóxico. Por ello se recomienda no abusar y utilizar en pequeñas dosis [24,37,40,81]. En Mallorca consideran que puede ser perjudicial para el corazón [85], y en el Montseny advierten que los asmáticos no deben consumir las hojas por vía interna [80]. En Castellón se menciona un caso de fallecimiento por inhalación de los vahos de las hojas [40].

En La Coruña señalan que sus frutos son tóxicos para los conejos [61].

USO COMBUSTIBLE

Leñas

Se ha empleado ocasionalmente como leña, aunque se considera de mala calidad [24,37]. Es una leña difícil de cortar una vez seca [37].

Para ahumar

Su leña se ha utilizado en Piloña para ahumar las colmenas, permitiendo así extraer la miel sin ser picado por las abejas [24].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Cosmética, perfumería y limpieza

Se ha usado para limpiar el cutis, aplicando durante cinco minutos los vapores de cocer las hojas secas con ramitas de romero fresco [26] o dando friegas en la piel con el aceite de las semillas [85].

Sus ramas y hojas se han empleado para aromatizar y desinfectar las casas, especialmente cuando había enfermos [37,89]. Para ello se quemaban las ramas o bien se utilizaban los vapores de su cocimiento [89]. También se colocan sus hojas dentro de libros o entre la ropa, para aromatizar y evitar que se apolillen, como señalan en Mallorca [85]. En Jaén se colocaba una rama de laurel en el armario para preservar las pieles [26].

Sustancias tintóreas y pinturas

En Jaén se utilizó el cocimiento para desteñir la ropa [7].

Herramientas y utensilios

Con sus ramas se hacían cayados en Mallorca para conducir el ganado [85].

USOS MEDIOAMBIENTALES

Setos y cortavientos

Se ha empleado como seto vivo a modo de valla o cercado de separación entre fincas en Mallorca [85].

Sombra y protección

Para proteger del sol y del viento a los plantones de tomate o pimiento, en Piloña clavaban a su lado ramas de laurel [24].

USO ORNAMENTAL

Patios, huertos y jardines

Frecuentemente cultivada como ornamental –además de por sus propiedades medicinales y alimentarias– en espacios públicos y privados como patios, terrazas, jardines o huertos [20,21,28,34,53,55,60].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales del ciclo anual

Una tradición muy extendida y practicada todavía hoy en día es la de bendecir ramos de laurel el Domingo de Ramos, como se ha recogido en Lugo [93], Asturias [24,37], Cantabria [34,37,60], Cataluña [71,78,82,83,86], León [27,37], Zamora [21,31,45], Ávila [62], Segovia [8], Mallorca [85] y Alicante [57]. Los ramos bendecidos se utilizan como elemento protector. Había quien prefería usar laurel bendecido para cocinar y otros que no lo empleaban por respeto [24,37,60]. Aunque se trata de una tradición muy arraigada, en los últimos 50 años se ha popularizado la utilización de palmas compradas en lugar de laurel en muchas regiones.

En el Poniente Granadino por San Juan se dejaba una rama en la puerta de las casas de las mujeres jóvenes y solteras, y se decía: “laurel, que te quiero ver” [53]. En Asturias se utilizaba junto a otras plantas para enramar las fuentes la víspera de San Juan, como agradecimiento por el bien que otorgaban al pueblo; y se tiraba a la hoguera la noche de San Juan para oír como restallaba al quemarse [24].

También se ha usado para decorar belenes en Asturias [24,101].

En Jaén y Asturias se empleaba para confeccionar las coronas funerarias que se llevan al cementerio el Día de los Santos [24,38].

Rituales del ciclo de vida

Relacionado con algunas festividades del ciclo anual, se hacían enramadas en las puertas y ventanas de las casas de las mozas, en Asturias [24], Zamora [21] o Granada [53]. Aunque normalmente significaba aprecio, en algunos pueblos era al contrario [21].

Rituales de incertidumbre, protección y aflicción

Los ramos bendecidos se utilizaban como elemento protector de las casas, los establos y las cosechas. Se colocaban en las puertas y ventanas, o se quemaban al fuego para ahuyentar el mal de ojo, enfermedades, tormentas y malos espíritus [4,21,24,25,48,62,83,85,86]. No hace muchos años, aún se ponía en los campos de centeno y a veces también en los huertos, clavado o haciendo una cruz con las



Ramo bendito de laurel. José Antonio González

ramas, para preservarlos del pedrisco o el trueno [4,93]. También se reservaban los ramos bendecidos para utilizarlos en sortilegios en caso de adversidad [24]. En Vizcaya se llevaba una hoja o ramita de laurel bendito en el bolsillo para protegerse de los rayos [89].

En Carcabuey (Córdoba) dicen que sirve para dar buena suerte y conseguir un deseo [23], mientras que en Gallecs (Barcelona) existía la creencia que si una persona plantaba un laurel y se le moría, esa persona también fallecía [71].

Literatura oral popular

Algunos dichos populares indican un cierto temor a este árbol, asociándolo con la mala suerte, como los recogidos en Jaén "Quien siembra un laurel, no toma la sombra de él" y "Quién siembra un laurel, no dura siete años" [26] o en Ávila, "el que planta un laurel muere con él" [62]. En el Montseny dicen *el lloer no es mor fins que es mor el qui l'ha plantat* (el laurel no muere hasta que se muere quien lo ha plantado) [80].

Por otro lado, en Asturias se recoge este dicho anticlerical: "Los curas y los frailes y los laureles, como nunca dan fruta, siempre están verdes" [24].

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

En Jaén se fumaron las hojas en tiempos de escasez, cuando los hombres no tenían tabaco, aunque tenían un sabor muy fuerte [7].

Otros usos sociales, simbólicos y rituales

Su uso medicinal va frecuentemente asociado con ciertas cifras, como por ejemplo que el número de hojas usadas debe ser impar [48,57,61,72] o que las infusiones deben tomarse en forma de novena [4,22,81].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

En algunas regiones se distingue entre ejemplares femeninos y masculinos [37,93]. Por ejemplo, en la sierra de O Courel (Lugo) se diferencia entre el *loureiro da baieira* o *loureiro femia*, que es más grande y da bayas negras, y el *loureiro macho*, que es más pequeño y da flor pero no da frutos [93]. En algunos casos esta distinción no parece estar claramente relacionada con el hecho de ser una especie dioica, es decir con individuos masculinos y otros femeninos que son lo que dan fruto [24,62]. En Piloña se considera que los ejemplares femeninos son los que producen más flores y tienen la floración más temprana, además tienen las hojas más grandes y con el margen liso [24]. En el Montseny también distinguen dos clases de árboles, unos de hoja más pequeña y otros más grande [80].

MANEJO DE LAS ESPECIES

Recolección

Las hojas se recolectan durante todo el año [73], especialmente en invierno [37,54], se cuelgan boca abajo en algún lugar seco [54,71] y se guardan secas envueltas con papel o en un bote sin cerrar del todo [73].

Cultivo

Aparece frecuentemente **cultivada** en huertos, patios y jardines con fines ornamentales y culinarios en todo el territorio, a partir de semilla o trasplante de las plántulas que crecen debajo del árbol [1,10,11,13-17,21,32,34,45,55,60,62,64,73,77,89,93,98]. En la Sierra Norte de Madrid, donde se ha cultivado tradicionalmente en la orilla de los huertos, el trasplante se realiza en marzo [54]. En la provincia de Segovia mencionan que en la actualidad se planta mucho más que antes [36].

Comercialización

Antiguamente en las zonas donde no crecía esta planta se obtenía en las tiendas [13,25]. Hoy en día su comercialización está extendida en todo el país.



Laurus nobilis a) Rama florida; b) rama fructífera. Eugeni Sierra (tomado de Flora Iberica 1)

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

El laurel aparece citado de forma reiterada en la literatura de la Grecia Antigua, como recogen Segura y Torres [102]. Por ejemplo, Homero (siglo VIII a.C.) menciona el laurel en la *Odisea* (IX, 186). En tiempos antiguos, estuvo consagrado al dios Apolo, y con él se coronaban todos los emperadores de Roma. Símbolo de paz y de victoria, era considerado como protector contra los rayos, y al mismo tiempo era apreciado por su buena madera para producir fuego. Teofrasto (siglos IV-III a.C.) en diversos momentos de su *Historia de las Plantas* (III, 5, 6; 7, 3; IV, 13, 7; V, 7, 7) habla de sus formas de crecimiento, propagación y de algunas de sus utilidades.

También en la literatura latina hay numerosas menciones del laurel en autores como Ovidio, Tito Livio, Virgilio (los tres, siglos I a.C.-siglo I) o Suetonio (siglos I-III) [102]. Plinio (siglo I) recoge alguna leyenda en la que el protagonista es el laurel (*Historia Natural* XV, 137) [103]. Según la traducción de Laguna, Dioscórides (siglo I) menciona su virtud de calentar y ablandar (libro I, cap. 86) [104]. Especifica que sus hojas se usaban de forma externa para afecciones genito-uritarias y picaduras de himenópteros; sus hojas y frutos para dolencias digestivas, respiratorias o de los oídos en uso interno; y la corteza de la raíz como abortivo y para afecciones renales y hepáticas.

Columela (siglo I) comenta diversos usos veterinarios e Isidoro de Sevilla (siglos VI-VII) explica como su nombre deriva del vocablo *laus* (alabanza) ya que con él se coronaba la cabeza del vencedor y que los griegos lo llamaban *daphne* porque nunca pierde su verdor, motivo por el cual se unge con él a los vencedores [105].

Como recogen Carabaza *et al.* [106], prácticamente casi todos los geóponos andalusíes hablan del laurel. Entre ellos, Ibn Baṣṣāl, Abū l-Jayr e Ibn al-'Awwām [107-109]. Reconocen su carácter dioico (pies masculinos y femeninos), la presencia de aceites esenciales e indican las formas más eficaces de reproducción asexual. Mencionan su presencia en las montañas, en suelos frescos y profundos, desde donde se practica la extracción para su trasplante al huerto. Como es habitual en estos autores, hacen extrañas e increíbles propuestas de su uso como patrón en injertos de olivo, cidro (*Citrus medica* L), mirto o arrayán (*Myrtus communis*), ciprés (*Cupressus sempervirens* L) y muchas más especies. Resultan de un elevado interés los usos que recoge Abū l-Jayr (siglo XII), con aplicaciones: a) insecticidas, como repelentes de serpientes, moscas, cantáridas (*Lytta vesicatoria* Linnaeus, 1758) y otros animales venenosos; b) veterinarias, pues son varias las enfermedades digestivas y pulmonares que parecen curarse con la ingesta o aspiración de laurel; c) mágicas, aunque esta componente parece menos importante que en las culturas latinas, resulta curioso el remedio para tranquilizar a los niños temerosos; d) para mejorar el suelo agrícola y forestal; y e) condimentarias, útiles por ejemplo, en el adobo de aceitunas. También se reconoce su vocación en jardinería, sentenciada en la *Agricultura Nabatea* (siglo X) sobre su adecuado uso en el jardín de arrayanes y otras aromáticas y ciertos usos esotéricos, de muy difícil validación o interpretación científica.

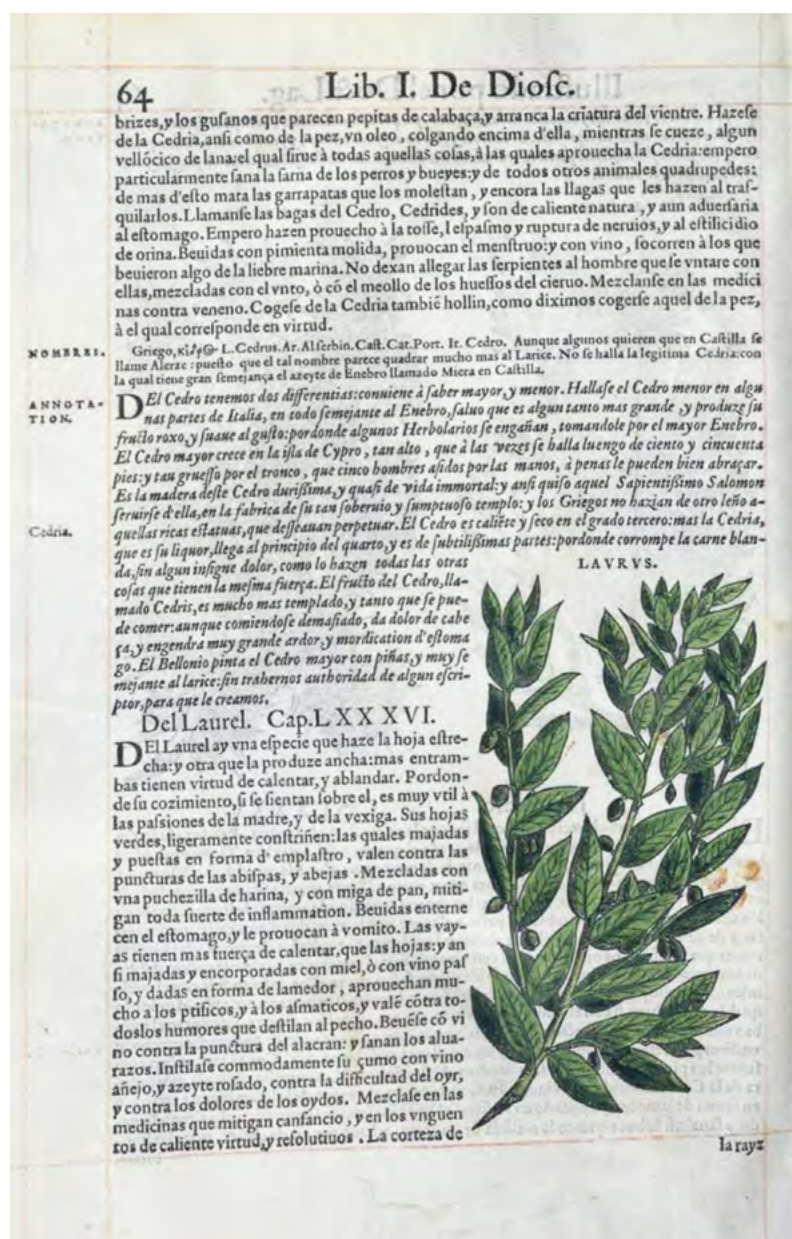
Alonso de Herrera (siglo XVI) dedica un extenso comentario al laurel explicando sus exigencias ecológicas, formas de propagación, propiedades medicinales y veterinarias, y el uso culinario de sus hojas en escabeches,

adobos y otros guisos. Ensalza su hermosura, el uso de su madera como pedernal vegetal y su naturaleza dioica [110]. Estos datos son recogidos de nuevo, siglos más tarde por Gómez Ortega en el tomo VI de la *Continuación de la Flora Española* de Quer [111].

En su *Tratado de Agricultura* de principios del siglo XVII, Miquel Agustí cita al *llorer* y no le atribuye ningún uso alimentario, pero sí indica que su vino es bueno contra el dolor del cuerpo [112]. En cuanto a otras cuestiones, afirma que no se debe plantar cerca de vides, ya que es enemigo acérrimo de los sarmientos y que perjudica al crecimiento de la parra. Asimismo, cuenta que sus ramas se colocan en los sembrados para protegerlos del granizo.

■ VALORACIÓN

El laurel ha sido y sigue siendo una especie muy valorada, de uso común en todo el territorio. Presenta aplicaciones muy variadas y en ciertos casos aún vigentes, especialmente las relacionadas con la alimentación humana (condimento en guisos, sopas y otros platos) y su empleo como elemento simbólico y ornamental en eventos sociales y celebraciones religiosas como el Domingo de Ramos, usos que tienen un gran arraigo en la cultura tradicional.





Como planta medicinal se ha empleado sobre todo por sus propiedades respiratorias y digestivas. Los efectos terapéuticos en esta especie van muchas veces asociados a su uso alimentario, por lo que se trata de un alimento funcional o nutracéutico. No obstante, los usos medicinales y veterinarios están perdiéndose, porque en muchos casos ya han sido sustituidos por medicamentos de la industria farmacéutica.

■ REFERENCIAS

1. Alarcón *et al.* 2015; 2. Pascual Gil 2013; 3. Martínez Ezquerro 1994; 4. Akerreta *et al.* 2013; 5. Pardo de Santayana *et al.* 2005; 6. Alcántara 1990; 7. Fernández Ocaña 2000; 8. Fragua 1994; 9. Velasco *et al.* 2010; 10. García Jiménez 2007; 11. Verde *et al.* 1998; 12. Menendez Baceta *et al.* 2014; 13. Blanco & Cuadrado 2000; 14. Obón & Rivera 1991; 15. Rivera *et al.* 1994; 16. Rabal 2000; 17. Casado Ponce 2003; 18. Verde 2002; 19. Sánchez Romero 2003; 20. Molero Mesa *et al.* 2001; 21. Gallego & Gallego 2008; 22. Verde *et al.* 2008; 23. Molina 2001; 24. San Miguel 2004; 25. Criado *et al.* 2008; 26. Guzmán 1997; 27. Rúa & Rubio 1990; 28. López Sáez & Martín Sánchez 1999; 29. Muriel 2008; 30. González-Tejero 1989; 31. Gallego 2009; 32. Tejerina 2010; 33. Ortuño 2003; 34. Pardo de Santayana 2004; 35. Vázquez *et al.* 1997; 36. Blanco 1998; 37. Lastra 2003; 38. Mesa 1996; 39. Vallejo 2008b; 40. Mulet 1991; 41. Martín Alvarado 2010; 42. Guío 1992; 43. Ferrández & Sanz 1993; 44. Penco 2005; 45. Blanco & Diez 2005; 46. Belda *et al.* 2010; 47. Calvo *et al.* 2011; 48. González *et al.* 2012b; 49. González *et al.* 2011; 50. González *et al.* 2012c; 51. González *et al.* 2011c; 52. González *et al.* 2010; 53. Benítez 2009; 54. Aceituno-Mata 2010; 55. Verde *et al.* 2000; 56. Fajardo *et al.* 2007; 57. Rivera *et al.* 2008; 58. Villar *et al.* 1987; 59. Akerreta 2009; 60. Pardo de Santayana 2008; 61. Latorre 2008; 62. Blanco 2015; 63. Velasco *et al.* 1998; 64. Batet *et al.* 2011; 65. Rigat *et al.* 2009; 66. Parada *et al.* 2011; 67. Fresquet & Tronchoni 1995; 68. Carrió & Vallès 2012b; 69. Bonet & Vallès 2002; 70. Belda *et al.* 2013a; 71. Bonet *et al.* 2008; 72. Moll 2005; 73. Conca & Oltra 2005; 74. Barber *et al.* 2005; 75. Pellicer 2000; 76. Fresquet *et al.* 2001; 77. Selga 1998; 78. Rigat 2005; 79. Raja 1995; 80. Bonet 2001; 81. Agelet 1999; 82. Bonet 1991; 83. Muntané 1991; 84. Belda *et al.* 2013b; 85. Carrió 2013; 86. Parada 2008; 87. Segarra 2008; 88. Menendez Baceta *et al.* 2012; 89. Barandiaran & Manterola 2004; 90. González-Hernández *et al.* 2004; 91. Blanco *et al.* 1999; 92. Anllo 2011; 93. Blanco 1996; 94. Romero 2001; 95. Romero Franco *et al.* 2013; 96. Zas García 2016; 97. Lozano & Pérez 2007; 98. Belda *et al.* 2012; 99. González-Tejero *et al.* 2008; 100. Martínez & Martínez 2011; 101. Lara *et al.* 2006; 102. Segura Munguía & Torres Ripa 2009; 103. Cantó *et al.* 2007; 104. Laguna 1555; 105. Columela 1988; 106. Carabaza *et al.* 2004; 107. Ibn al-'Awwām 1988; 108. Ibn Baṣṣāl 1995; 109. Abū l-Jayr 2004-2010; 110. Alonso de Herrera 1981; 111. Gómez Ortega 1784; 112. Agustí 1988.

