

Oregano

Origanum vulgare

Oregano (*Origanum vulgare*), auch als Echter Dost oder Wilder Majoran bekannt, ist eines der wichtigsten Kräuter der mediterranen Küche. Die aus Südeuropa stammende Staude ist mehrjährig, winterhart und für ihr intensiv herbes, leicht scharfes Aroma berühmt, das sich beim Trocknen sogar noch verstärkt

Verwendung in der Küche

Oregano ist das klassische Gewürz für Pizza und Pastasaucen.

- **Gerichte:** Er passt hervorragend zu Tomatengerichten, Lamm, Schweinefleisch, Fisch, Auberginen und Zucchini.
- **Zubereitung:** Im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern verliert Oregano beim Kochen nicht sein Aroma. Er sollte idealerweise mindestens 15 Minuten mitgaren, um seinen vollen Geschmack zu entfalten.
- **Kombination:** Er harmoniert besonders gut mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch

Heilwirkung und Gesundheit

Als Heilpflanze wird Oregano oft „Wohlgemut“ genannt, da ihm eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt wird.

- **Verdauung:** Oregano-Tee hilft bei Blähungen und Magen-Darm-Beschwerden, da er entkrampfend und verdauungsfördernd wirkt.
- **Atemwege:** Aufgrund seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften kommt er bei Husten und Bronchitis zum Einsatz.
- **Natürliches Antibiotikum:** Oregano-Öl gilt als starkes pflanzliches Antibiotikum und wird gegen Pilzinfektionen (z. B. Candida) eingesetzt.
- **Vorsicht:** Ätherisches Öl darf niemals pur eingenommen werden und sollte in der Schwangerschaft vermieden werden

Je Pflanze (zweijährig) 7,50 €