

Oregano czyli Lebiodka Pospolita, wspaniała leśna przyprawa.

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 17 października 2015 21:38

Ostatnio na zbiórce w celach kulinarnych użyliśmy Oregano. Każdy czuł zapach i smak tego niezwykle przydatnego zioła. Poniżej kilka ciekawych informacji o tej roślinie:

Lebiodka, a jeszcze inaczej Oregano europejskie jest wieloletnim, odpornym na chłody ziołem. Ma rozgałęzione łodygi i liście pokryte włoskami. Roślina ta kwitnie od lipca do końca września. Kwiaty ma fioletowo-różowe. Oregano osiąga wysokość powyżej jednego metra. Smak oregano jest ostry i cierpki z silnym zapachem przypominającym tymianek.



Zarówno botaniczna nazwa *Origanum* jak potoczna oregano wywodzi się z greckich słów: "oros" – góra, "ganos" – radość, czyli „radość góry”. Jego żywe, różowato-fioletowe kwiaty porastają bujnie śródziemnomorskie wzgórza i tam oregano jest uważane za symbol szczęścia. Kiedy Grecy widzieli zioło porastające grób, wierzyli, że znaczy to, że zmarły jest szczęśliwy po śmierci. Zarówno na greckich jak i na rzymskich weselach, młoda para zakładała wieńce z oregano na znak radosnego wydarzenia.

W czasach średniowiecznych ziołarze przepisywali olej z oregano na bóle zębów. W 16 i 17 wieku ziołarze rekomendowali użycie zioła wewnętrznie w celu łagodzenia problemów z trawieniem, jako środka moczopędnego, jak również jako antidotum na jadowite ugryzienia. Stosowane zewnętrznie, oregano łagodziło swędzenia.

Z części nadziemnych produkuje się olejek aromatyczny.

ZASTOSOWANIE

Oregano pomaga łagodzić wzdęcia oraz stymuluje przepływ żółci. Jako silny antyseptyk, oregano może być stosowane w leczeniu problemów związanych z układem oddechowym np. w leczeniu kaszlu, zapalenia migdałków, zapalenia oskrzeli, w astmie. Oregano jest również uważane jako pomocny środek w celu wywołania miesiączki. Oregano może być stosowane na alergię, gorączkę, kamicę żółciową oraz kolikę żółciową, bakteryjne choroby skóry. Rozcieńczony olej z oregano może być stosowany zewnętrznie w czasie bólów zęba jak również na bolące stawy.

Zastosowanie oregano w kuchni: uważa się, że najlepsze jakościowo jest oregano rosnące dziko na obszarach Grecji, gdzie jest zbierane przez pasterzy, jednakże kupowane w sklepach zielarskich lub ze zdrową żywnością posiada również wartościowe walory smakowe oraz aromatyczne. Zioło to jest stosowane w potrawach z pomidorami, w pizzach, omletach, w potrawach z makaronów, we włoskich sosach, sałatkach, do przyprawiania potraw z owoców morza, do tartych serów, warzyw, zup, duszonych mięs, drobiu, oraz do potraw mięsnych z wieprzowiny, wołowiny, baraniny, cielęciny. Zgnieć liście oregano i dodaj do gorącej potrawy w ostatnich 10 minutach gotowania. Używaj go rozsądnie. Oliwie z oliwek można nadać smak oregano umieszczając w niej kilka młodych gałązek tego zioła.

WYSTĘPOWANIE I UPRAWA

Oregano pochodzi z Europy i ze Środkowego Wschodu. Oregano jest ziołem wieloletnim. Zioło to preferuje gleby dobrze odwodnione, lekko zasadowe oraz dużo słońca. Oregano rozmnaża się przez nasiona, podział korzenia oraz poprzez odnóżki. Tolerowane pH waha się w granicy 4.5 – 8.7. Oregano wymaga ciepłego, osłoniętego miejsca w pełnym słońcu. Młode roślinki powinny być sadzone na wiosnę lub wczesnym latem. Oregano sadzić w odległości 30cm od siebie. Trzeba pielnić regularnie ponieważ rośliny wolno rosną.

Oregano może być również rozmnażane przez kładzenie łodyg na powierzchni ziemi. Należy w tym celu wczesnym latem przypiąć taką gałązkę do ziemi i przykryć ziemią do czasu aż nowa roślinka wypuści korzenie. Trzymać glebę wilgotną. Przesadzać nowe roślinki wczesną jesienią. Obrywać kwiaty w celu wykształcenia większej ilości liści.

Oregano jest podatne na choroby, np. gnicie korzenia, plamy na liściach, mszyce.

Oregano hodowane w doniczkach w środku pomieszczeń może być przesadzone do ogrodu na wiosnę po wszelkich niebezpieczeństwach przymrozków.

Oregano czyli Lebidka Pospolita, wspaniała leśna przyprawa.

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 17 października 2015 21:38



SKŁADNIKI

Oregano zawiera olejki eteryczne (karwakrol, tymol, betabisabolene, caryofylene, linalol, borneol, pinen), taniny, żywice, sterole, seskwiterpeny, garbniki, gorycze, flawonoidy (luteolina, diosmetyna, apigenina), witaminę C. Zarówno karwakrol jak i tymol posiadają właściwości przeciwbakteryjne oraz przeciwgrzybicze.

DAWKOWANIE

Napar: w celu użycia wewnętrznie – zalać szklanką gotującej się wody 1 łyżeczkę ziół i zaparzać 10-15 minut. Napar ten powinien być pity trzy razy dziennie.

Płukanka jamy ustnej: sporządza się ją w następujący sposób – ½ litra gotującej się wody zalać 2 łyżki stołowe ziół. Następnie przykrywa się i czeka 10 minut. Można tym naparem płukać jamę ustną oraz gardło w razie potrzeby lekko podgrzewając napar. Płukać gardło 5-10 minut, trzy do czterech razy dziennie.

ZBIÓR I KONSERWACJA

Ziolo jest zbierane jak tylko zaczyna kwitnąć, unikając większych, grubszych łodyg. Zrywać należy małe gałązki świeżych liści w razie potrzeby przez cały czas wzrostu rośliny. Liście i łodygi zbierać na suszenie kiedy kwiaty oregano są w rozkwicie ponieważ smak zioła jest najbardziej aromatyczny w tym czasie. Scinać łodygi na długość 2.5cm od ziemi, wiązać w pęki i wieszać do wysuszenia w ciepłym, suchym i ocienionym miejscu. Wysuszone liście obrywać i umieścić w szczelnie zamkniętym pojemniku. Suszone liście oregano mają silniejszy aromat niż świeże liście.

SZYBKIE KANAPKI A LA PIZZA Z OREGANO

- 4 bułki
- ¼ szklanki sosu chili
- ¼ szklanki startego sera Mozzarella
- 2 hot dogi lub 4 plasterki [czosnku](#) lub kielbaski
- 4 pieczarki
- 2 łyżeczki suszonego oregano

Oregano czyli Lebiodka Pospolita, wspaniała leśna przyprawa.

Wpisany przez Drużynowy
sobota, 17 października 2015 21:38

- 2 łyżki stołowe oliwy z [oliwek](#)

Przekroić bułki na połówki. Na patelni zrumienić miękkie części bułek na kolor złoto-brązowy. Zdjąć bułki z patelni. Poodwracać i posmarować je sosem chili. Następnie posypać tartym serem, dodać hot dogi lub plasterki kiełbasy. Każdą pieczarkę pokroić na trzy części i położyć na bułkę. Posypać ¼ łyżeczki suszonego oregano na każdy plasterek pieczarki i skropić oliwą z oliwek. Umieścić w piekarniku i przypiec do momentu pokazania się baniek na serze oraz gdy ser zacznie się topić. Podawać natychmiast.