

Oregano

☒ Passend zu vielen italienischen Gerichten wie zum Beispiel Spaghetti und Pizza, ansonsten auch passend bei Salaten, Gemüse und auch Fisch. Oregano wirkt antiseptisch und fördert die Fettverdauung.

Oregano kommt in Asien, Griechenland, Italien und am Balkan vor. Es ist ein blattreiches Kraut, dem man lange Zeit eine magische Wirkung nachgesagt hat. Heutzutage steht der würzige Geschmack der geriebenen Oreganoblätter mehr im Vordergrund. Die Blätter sollten auf jeden Fall gerieben und nicht unzerkleinert verwendet werden, da erst durch die Reibung das Aroma freigegeben wird.

Das scharf-würzige und bitter-herbe Oregano harmoniert hervorragend mit den üblichen anderen Küchenkräutern wie Basilikum oder Thymian. Vor allem in der Nationalküche Griechenlands, Italiens und Spaniens ist Oregano unverzichtbar. Pizza, Meeresfrüchte, Tomatengerichte, Käse, Salate, Suppen und Gemüse werden mit Oregano gewürzt. Doch auch in Deutschland hat Oregano in fast jeder Küche einen festen Platz und wird besonders auf Pizza und in Salatdressings gestreut.

Geriebener, getrockneter Oregano lässt sich gut lagern und behält sein Aroma etwa ein Jahr lang.