

# Oregano



von Thomas Then (selber fotografiert - own work)  
[GFDL (<http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html>) oder  
CC BY 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>)], via Wikimedia Commons

## Eckdaten zur Pflanze

Oregano ist ein typisches mediterranes Kraut, dessen ursprüngliches Heimatgebiet die Mittelmeerregion ist. Als Gewürz- und Heilkraut hat er in den vergangenen Jahrhunderten weltweit die Küchen erobert. Der Oregano ist eine typisch krautige Pflanze, welche Wuchshöhen bis zu 70 cm erreichen kann. Manche Unterarten sind mehrjährig, ausdauernd und verströmen bei guten Standortbedingungen einen aromatischen Geruch. Oregano bildet kräftige Ausläufer. Die Pflanze ist einigermaßen winterhart, wobei einige Sorten sogar Temperaturen bis zu -15° C aushalten können. Das Kraut hat relativ kleine Blätter, die meist nicht größer als 4 cm werden. Die Oreganoblätter sind eiförmig und an der Unterseite punktiert. Die Blütezeit des Oreganos ist in der Regel von Juli bis September zu erwarten. Der Oregano mag es warm und sonnig, wobei der Boden eher nährstoffarm und kalkhaltig sein sollte. Der Oregano ist an den klimatischen Bedingungen des Mittelmeerraums bestens angepasst. Daher benötigt er eher wenig Pflege und wenig Wasser.

## Medizinisches

Aufgrund seiner mannigfaltigen ätherischen Öle in der Naturheilkunde vorallem bei Magen- und Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit, Pilzbefall und entzündliche Hautbeschwerden kurative Anwendung.[(<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Oregano.html>)]

## Verwendung in der Küche

Oregano ist aus der mediterranen Küche kaum wegzudenken. Egal ob auf Pizza oder in Tomatensoßen - Oregano verleiht einer Vielzahl von Speisen eine würzige Note. Sehr gut passt das Aroma von

Oregano auch zu Eierspeisen - allen voran Omeletts oder Bauernfrühstück. Breite Anwendung findet der Oregano bei der Zubereitung von Salaten. Oregano harmoniert ganz hervorragend mit Tomaten oder Gurken. Der Garvorgang kann im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern seinem Aroma kaum etwas anhaben.

## Rezepte mit Oregano

- [Ciabatta-Brot mit Parma-Schinken und Mozzarella](#) 20.06.2021 19:21 Detlef Dieckmann
- [Hackbraten italienisch](#) 22.06.2021 13:02 Detlef Dieckmann
- [Kräuterbutter mit Fetakäse](#) 21.06.2021 21:14 Detlef Dieckmann
- [Spitzpaprika-Antipasti](#) 21.06.2021 19:36 Detlef Dieckmann
- [Zucchini-Hackfleisch-Pfanne mit Penne](#) 22.06.2021 13:28 Detlef Dieckmann

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Xing](#)
- [Reddit](#)
- [Tumblr](#)
- [Pinterest](#)
- [Email](#)

[[Wissenswertes](#), [Kräuter](#), [Oregano](#)]

From:

<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:

<https://kochen.dieckmann.cloud/wissenswertes/kraeuter/oregano>

Last update: **11.11.2023 20:15**

