

Oregano

Dodany przez gosik1212



Lebiodka pospolita (Origanum vulgare) zwana powszechnie oregano to bylina z rodziny wargowych, występująca w Europie i Azji Zachodniej, w Polsce dość często w okolicach ciepłych, nasłonecznionych.

Jest rośliną z rodziny mięt, spokrewnioną także z majerankiem. Dwie główne odmiany, którymi się dziś handluje to oregano z regionu Morza Śródziemnego (stosowane w kuchni włoskiej i greckiej) i oregano meksykańskie.

Przyprawą są wysuszone liście i kwiatostany rośliny. Oregano charakteryzuje się przyjemnym i delikatnym zapachem oraz korzennym, lekko gorzkawym smakiem. Posiada właściwości dietetyczne, pobudzające apetyt i ułatwiające trawienie.

Oregano służy do przyprawiania warzyw (pomidory, groch, fasola, sałata), serów, ryb i krabów. Dodaje się je do potraw mięsnych, sosów i zawiesistych zup. Należy do głównych przypraw kuchni włoskiej, hiszpańskiej i meksykańskiej. Jest podstawową przyprawą do pizzy i spaghetti. Oregano doskonale pasuje do bazylii, majeranku, tymianku i pieprzu.