Lebiodka pospolita (Origanum vulgare), zwana popularnie oregano – gatunek rośliny wieloletniej należ
ą
cy do rodziny jasnotowatych. Ro
ś
nie w Europie i Azji. W Polsce występuje na całym terytorium i jest pospolity. Inna nazwa: dziki majeranek.

Łodyga

Wzniesiona, prosta, sztywna, czterokanciasta, rozgałęziona, o wysokości do 80 cm. Cała jest owłosiona, czasami wybarwiona na purpurowo. Cała ro
ś
lina wytwarza silny, przyjemny zapach.

Liście

Wszystkie liście ogonkowe, jajowate, tępe, całobrzegie, czasami słabo ząbkowane. Ulistnienie naprzeciwległe. Na li
ś
ciach występuj
ą
drobne, prze
ś
wiecaj
ą
ce punkty. S
ą

to gruczoły wytwarzaj
ą
ce olejki eteryczne.
Kwiaty
Wyrastają w szczytowych podbaldachach. Są przedprątne, jedno, lub obupłciowe, zapylane przez błonkówki. Ich kielich ma jajowatotrójk
ą
tne, zaostrzone z
ą
bki, korona o długo
ś
ci 4-6 mm ma różowoliliowy kolor i jest wargowa. 3 klapy dolnej wargi s
ą
okr
ą
głe, warga górna i
ś
rodkowa klapa dolnej wargi s
ą
nieco wycięte. Występuj
ą
małe przykwiatki, o szeroko
ś
ci większej niż ich długo
ś
ć. Kwitnie od czerwca do sierpnia.
Owoc
Rozłupnia zawierająca 4 brunatne, kulistojajowate rozłupki.
Kłącze
Silnie rozgałęzione, z licznymi rozłogami.
Biotop, wymagania
Świetliste zarośla, zwłaszcza nadrzeczne, widne lasy liściaste, suche wzgórza i zbocza. W górach ro śnie aż do piętra kosodrzewiny. Hemikryptofit.
W klasyfikacji zbiorowisk roślinnych gatunek charakterystyczny dla Cl. Trifolio-Geranietea.
Roślina lecznicza :
Surowiec zielarski : ziele (Origani Herba). Głównym składnikiem jest olejek eteryczny zwany olejkiem tymolowym, zawierający tymol, karwakrol i seskwiterpeny. Ponadto jako składniki czynne występuj ą garbniki, flawonoidy (apigenina, luteolina), kwas kawowy i kwas ursolowy i fitosterole. W owocach obecny
ś
luz (ok. 6%).
Działanie : wykrztuśne, dezynfekujące, przeciwbiegunkowe, moczopędne, przeciwskurczowe, wiatropędne, odtruwaj ące. Zewnętrznie olejek tymolowy wykorzystuje się do płukania gardła, wzmacniaj

ą
cych k
ą
pieli oraz przy trudno goj
ą
cych się ranach skóry i
ś
wi
ą
dzie. Napar z mieszanki lebiody (zazwyczaj w mieszance z innymi ziołami) działa wiatropędnie i stosowany jest przy atonii jelit, nadmiernej fermentacji jelit, bębnicy, chorobie wrzodowej żoł
ą
dka i dwunastnicy, niedoczynno
ś
ci w
ą
troby.

Oregano (12 dni)
Zbiór i suszenie : zbiera się ziele w okresie kwitnienia i suszy w przewiewnym miejscu (zawieszone w pęczkach).
Sztuka kulinarna : roślina przyprawowa w kuchni wielu narodów, głównie zachodnich. Wchodzi m.in. w skład ziół prowansalskich. Lebiodki używa się do sosów, pizzy, przyprawiania mięsa, sałatek.
Używana jest do przyprawiania niektórych wódek, wina wermut, likierów.
Wchodzi w skład niektórych kosmetyków, jest składnikiem płynów do kąpieli i do płukania ust.
Ciekawostki
Jest jedną z najdawniej znanych roślin leczniczych. Jej właściwości lecznicze znał już Hipokrates i Arystoteles.
Jej zielem farbowano dawniej tkaniny na czarno. Kwiaty były doskonałej jakości pomarańczowym barwnikiem do wełny.
W średniowieczu ziele lebiodki zabezpieczać miało przed czarami.
Używano jej jako namiastki zamiast herbaty i tytoniu.

Oregano / Lebiodka Pospolita
Origanum vulgare

Oregano europejskie jest wieloletnim, odpornym na chłody ziołem. Oregano ma rozgałęzione łodygi i liście pokryte włoskami. Zioło to kwitnie od lipca do końca września. Oregano ma kwiaty fioletowo-różowe.Oregano potrafi osi
ą
gn
ą
ć wysoko

ś
ć powyżej 1m. Jego smak jest ostry i cierpki z silnym zapachem przypominaj
ą
cym 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 porastaj ą bujnie śródziemnomorskie wzgórza i tam oregano jest uważane za symbol szczę
ś
cia. Kiedy Grecy widzieli zioło porastaj
ą
ce grób, wierzyli, że znaczy to, że zmarły jest szczę
ś
liwy po
ś
mierci. Zarówno na greckich jak i na rzymskich weselach, młoda para zakładała wieńce z oregano na znak radosnego wydarzenia.

W czasach średniowiecznych zielarze przepisywali olej z oregano na bóle zębów. W 16 i 17 wieku zielarze 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.

SUROWCE LECZNICZE

Części nadziemne, 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 miesi
ą
czki. Oregano może być stosowane na alergie, goraczkę, kamicę żółciow
ą
oraz kolkę żółciow

ą
, bakteryjne choroby skóry. Rozcieńczony olej z oregano może być stosowany zewnętrznie w czasie bólów zęba jak również na bol
ą
ce stawy.
Zastosowanie oregano w kuchni: uważa się, że najlepsze jakościowo jest oregano rosnące dziko na obszarach Grecji, gdzie jest zbierane przez pasterzy, jakkolwiek kupowane w sklepach zielarskich lub ze zdrow
ą
żywno
ś
ci
ą
posiada również warto
ś
ciowe 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 li
ś
cie oregano i dodaj do gor
ą
cej potrawy w ostatnich 10 minutach gotowania. Używaj go rozs
ą
dnie. Oliwie z oliwek można nadać smak oregano umieszczaj
ą
c w niej kilka młodych gał
ą
zek 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 ro
ś
linki powinny być sadzone na wiosnę lub wczesnym latem.
Oregano sadzić w odległości 30cm od siebie. Trzeba pielić regularnie ponieważ rośliny wolno rosn ą.
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 ro ślinka wypuści korzenie. Trzymać glebę wilgotn

ą
. Przesadzać nowe ro
ś
linki wczesn
ą
jesieni
ą
. Obrywać kwiaty w celu wykształcenia większej ilo
ś
ci li
ś
ci. Oregano jest podatne na choroby, np. gnicie korzenia, plamy na li
ś
ciach, mszyce.
Oregano hodowane w doniczkach w środku pomieszczeń może być przesadzone do ogrodu na wiosnę po wszelkich niebezpieczeństwach przymrozków.
Hodowanie oregano w kontenerach – Oregano dobrze rośnie w kontenerach, doniczkach pod warunkiem, że jest przycinane w celu utrzymania okr
ą
głego i krzewiastego kształtu. Należy wybrać doniczkę o
ś
rednicy 25-30cm. Je
ś
li hodujesz oregano z nasiona, można sadzić nasiona w doniczki na zewn
ą
trz wczesn
ą
wiosn
ą
lub sadzić młode sadzonki po ostatnich przymrozkach.
Umieścić doniczki w miejscu słonecznym z dala od wiatru. Podlewać regularnie, wystarczająco tyle, żeby trzymać glebę wilgotn
ą
. Nie przesadzać z podlewaniem.
Oregano można hodować w pomieszczeniach. Zioło to świetnie nadaje się do tego celu, należy jednak trzymać kontener w jasnym miejscu. Można również hodować w kontenerach karłowate odmiany oregano. Do produkcji oleju w li
ś
ciach oregano najlepiej służy słoneczny, południowo-zachodni parapet. Podlewać regularnie. Obrywać li
ś
cie w celu zachowania kształtu małego krzaczka. Alternatyw
ą
oregano nadaj
ą
c

ą
się do hodowania w pomieszczeniach jest meksykańskie oregano czasami znane jako puertorikańskie oregano (Lippia graveolens). Większo
ś
ć oregano sprzedawanego w Ameryce Północnej to wła
ś
nie oregano meksykańskie, a ponieważ nie toleruje ogrodowych chłodnych warunków
ś
wietnie nadaje się na ro
ś
linę trzyman
ą
w pomieszczeniach. Inne delikatne ro
ś
linki nadaj
ą
ce się do hodowania w pomieszczeniach to Microphylla Oregano (O. Microphylla) oraz Torkestan Oregano (O.Tyttanicum).

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 przewciwbakteryjne 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 – 1 litra gotującej się wody zalać 2 łyżki stołowe ziół. Następnie przykrywa się i czeka 10 minut. Można tym naparem płukać jamę ustn
ą
oraz gardło w razie potrzeby lekko podgrzewaj
ą
c napar. Płukać gardło 5-10 minut, trzy do czterech razy dziennie.
Nalewka z oregano: brać 1-2ml nalewki ziołowej trzy razy dziennie.

ZBIÓR I KONSERWACJA

Zioło jest zbierane jak tylko zaczyna kwitnąć, unikając większych, grubszych łodyg. Zrywać należy małe gał ązki świeżych liści w razie potrzeby przez cały czas wzrostu ro ś liny. Li ś cie i łodygi zbierać na suszenie kiedy kwiaty oregano s ą w rozkwicie ponieważ smak zioła jest najbardziej aromatyczny w tym czasie. Ścinać łodygi na długo ś ć 2.5cm od ziemi, wi ą zać w pęki i wieszać do wysuszenia w ciepłym, suchym i ocienionym miejscu. Wysuszone li ś cie 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
1 szklanki sosu chili
1 szklanki startego sera Mozzarella
2 hot dogi lub 4 plasterki czosnku lub kiełbaski
4 pieczarki
2 łyżeczki suszonego oregano
2 łyżki stołowe oliwy z oliwek

Przekroić bułki na połówki. Na patelni zrumienić miękkie części bułek na kolor złoto-brązowy. Zdj ąć bułki z patelni. Poodwracać i posmarować je sosem chili. Następnie posypać tartym serem, dodać hot dogi lub plasterki kiełbasy. Każd ą pieczarkę pokroić na trzy czę ś ci i położyć na bułkę. Posypać 1 łyżeczki suszonego oregano na każdy plasterek pieczarki i skropić oliw ą z oliwek. Umie ś cić w piekarniku i przypiec do momentu pokazania sie baniek na serze oraz gdy ser zacznie się topić. Podawać natychmiast.

{jcomments off}