

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Ein wenig Botanik

Ein wenig Chemie

- Ätherische Öle/Phenole
- Terpene
- Ester
- Gewinnung ätherischer Öle
- Qualitätsmerkmale

Ein wenig Wissenschaft

Ein wenig italienische Küche

Eine Menge Heilkraft

Oregano bei Hautverletzungen und -erkrankungen

- Hautverletzungen
 - Insektenstiche und Insektenbisse
 - Verbrennungen und Verbrühungen
 - Wunden
- Hauterkrankungen
 - Akne
 - Dermatitis
 - Ekzem (Juckflechte)
 - Furunkel und Karbunkel
 - Körpergeruch (Bromidrosis)
 - Pustelflechte (Impetigo)
 - Rosacea
 - Schuppen
 - Schuppenflechte (Psoriasis)
 - Seborrhö
 - Warzen
 - Wundrose (Erysipel)

Oregano bei Herpes-Erkrankungen

Oregano bei Pilzinfektionen

Oregano bei Atemwegs-Erkrankungen

Asthma
Grippe, Erkältung, Schnupfen
Husten
Lungenentzündung
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis)
Tuberkulose

Oregano bei Infektionen des Mund- und Rachenraumes

Mundgeruch
Zahnfleischentzündungen

Oregano bei Verdauungsstörungen

Durchfall (Diarrhö)
Kryptosporidose
Lebensmittelvergiftung
Magengeschwür
Verstopfung (Obstipation)

Oregano bei Kopfschmerzen

Oregano bei Muskel- und Gelenkschmerzen

Muskelkrämpfe
Prellungen und Verstauchungen
Rheumatismus
Schleimbeutelentzündung (Bursitis)

Oregano bei Venenentzündung (Varikosis)

Oregano bei Parasitenbefall

Krätze (Skabies)

Oregano in der täglichen Hygiene

Oregano bei Tieren

Nebenwirkungen von Oregano

Oregano: Rezepte und Darreichungsformen

Literatur und Bezugsquellen

Literatur

Internet-Informationen

Über den Autor

Kleines Glossar

Zum Schluss



Illustration: Ulrike Bause

Ein wenig Botanik

Oregano gehört zur Pflanzenordnung Lamiales, und zwar zur Familie der Lamiaceae oder Labiatae, der Lippenblütler. Es handelt sich dabei um eine sehr formenreiche Familie von Halbsträuchern, Stauden und Kräutern, die vor allem in trockenwarmen Lebensräumen vorkommen, vor allem im Mittelmeerraum. Daher spielt er auch in den dortigen Küchen, ganz besonders aber in der italienischen, eine größere Rolle. Vom Mittelmeer aus gelangte die Oreganopflanze nach ganz Europa und über die Türkei und Persien bis zum Himalaya.

Wegen ihres hohen Gehalts an ätherischen Ölen werden verschiedene Lippenblütler als Küchenkräuter und vielfach auch traditionell als Heilpflanzen verwendet. Dazu gehören Basilikum, Bohnenkraut, Ysop, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse, Minze, Majoran und eben auch Oregano. Man kennt verschiedene Oreganoarten, die allesamt als Gewürze geeignet sind. In ganz Europa kommt *Origanum vulgare* vor, während die Verbreitung von *Origanum onites* auf Griechenland und Kleinasien beschränkt ist und *Origanum heracleoticum* in Italien, auf dem Balkan und in Westasien beheimatet ist. Der Gehalt an ätherischen Ölen kann bis zu

vier Prozent betragen. Das hängt im Einzelnen sehr stark von der Bodenbeschaffenheit und der Witterung am Standort ab.

Obwohl Oregano natürlicherweise den Mittelmeerraum und ähnlich trockenwarme Gebiete bevorzugt, lässt er sich durchaus auch in unseren Breiten anbauen, da die Pflanze keine hohen Ansprüche an den Boden stellt. Trocken, nahrhaft, sonnig und warm sollte der Standort schon sein, Staunässe sollte vermieden und für Frostschutz gesorgt werden. Oregano wächst auf trockenen Wiesen, an Böschungen und an lichten Waldrändern. Will man Pflanzen vorziehen, sät man ab Mitte Februar im geheizten Gewächshaus, im Frühbeetkasten oder auf der Fensterbank einfach Samen aus. Man muss ihn nur leicht angedrückt und feucht halten. Nach zwei bis vier Wochen sprießen die Keimlinge und Ende Mai kann man dann die Auspflanzung vornehmen. Dazu setzt man je drei Pflanzen auf ein Feld von 25 bis 30 Quadratcentimetern Fläche.

Alternativ dazu kann man die Samenkörner auch Ende Mai, Anfang Juni direkt im Freien aussäen. Hierbei werden je acht Samenkörner auf die genannte Fläche ausgebracht und leicht angedrückt. Sind die jungen Pflanzen herangewachsen, vereinzelt man sie dann auf drei Stück pro Einheit.

Sogar als Balkonpflanze ist Oregano geeignet. Man muss also nicht einmal einen eigenen Garten haben, um sich dieses heilkräftige Gewürz selbst heranzuziehen.

Nach Schinkel und Bennemann (siehe entsprechende Homepage) lässt sich die Pflanze folgendermaßen beschreiben: Das Kraut wird einen halben bis einen Meter groß und ist eine ausdauernde Pflanze mit aufrechten Stängeln, die etwas derb aussehen. Sie sind gegenständig verzweigt und rötlich behaart. Die länglichen, eiförmigen Blätter sind gezackt und teilweise behaart. Sie werden etwa drei Zentimeter lang und sind entweder ganzrandig oder schwach gekerbt. Blätter und Stängel sind oft rötlich unterlaufen. Die Blüten sind weiß oder rosafarben und stehen in doldigen oder rispenähnlichen Blütenständen. Am oberen Rand tragen sie einen weiß behaarten Kelch. Als Frucht hat der Oregano ein kleines Nüsschen.

Die Ernte des Gewürzes – und zwar der Blätter und der Triebspitzen – kann ganzjährig erfolgen. Die größte Würze findet man aber während der Blütezeit in den Sommermonaten. Wollen Sie das Kraut trocknen, so schneiden Sie es etwa 15 Zentimeter unterhalb der Blüte ab und hängen es an einem luftigen und schattigen Ort zum Trocknen auf. Zur weiteren Verwendung wird das getrocknete Kraut gerebelt oder gemahlen. Es ist auch möglich, das Gewürz einzufrieren oder in Öl einzulegen. Dafür verwenden Sie am besten natives Olivenöl. Getrockneter Oregano ist bei sorgfältiger Lagerung bis zu drei Jahren haltbar.

Haben Sie einmal Oreganopflanzen herangezogen, so können Sie sie mehrere Jahre nutzen, denn sie überwintern als Wurzelstöcke.

Die Universität Graz hat eine Liste mit zahlreichen Namen für Oregano ins Internet gestellt, die unten zitiert wird. Demnach könnte man das Gewächs durchaus „Kraut der vierzig Namen“ nennen, aber vermutlich gibt es noch weitaus mehr Bezeichnungen dafür.

pharmakologisch	Herba Origani
arabisch	Anrar
dänisch	Oregano
deutsch	Wilder Majoran, Dost, Kostets, Brauner Dost, Wintermajoran, Wohlgemut, Dorant, Badekraut
englisch	Oregano, Wild Marjoram, Oregan
estnisch	Harilik pune
farsi	Avishan kuhi
finnisch	Mäkimeirami
französisch	Marjolaine bâtarde, Marjolaine sauvage, Origan, Pelevoué, Marazolette, Penevoué, Thé rouge, Thym de berger, Doste
griechisch	Oríganon
isländisch	Oreganó, Bergminta
italienisch	Erba acciuga, Origano
niederländisch	wilde Marjolein
norwegisch	Kung, Bergmynte

polnisch	Lebiodka pospolita, Dziki majeranek
portugiesisch	Orégão
rumänisch	Sovírf, Oregano
russisch	Dushitsa
schwedisch	Oregano, Vild Mejram, Kungsmymta
spanisch	Oregano
türkisch	Izmir kekigi
ungarisch	Szurokfû, Vadmajoránna, Oregánó, Fekete gyopár, Kaslók

Diese Namensvielfalt lässt erkennen, dass der Gebrauch dieses Gewürzes wahrhaft weit verbreitet ist. Allerdings kann es dadurch auch zu Verwirrungen kommen. Noch irreführender aber ist die Verwendung des Namens Oregano für ganz andere Kräuter. Hier ist der mexikanische Oregano zu nennen, der von dem Eisenkrautgewächs *Lippia graveolens* stammt und mit der Zitronenverbene, aber weniger mit Oregano verwandt ist. Nur im Geschmack sind sie sich ähnlich.

Auch mit Majoran, mit dem Oregano tatsächlich eng verwandt ist, besteht Verwechslungsgefahr. Da Majoran eine andere Zusammensetzung der Inhaltsstoffe aufweist und etwa der kleinasiatische Majoran keine Phenole enthält, ist auch hier Vorsicht geboten, zumindest wenn es um die Heilkraft geht.

Bei der Namensdeutung herrscht noch Unklarheit. Es wird vermutet, dass das griechische Wort *orígonon* die Begriffe „Berg“ und „sich erfreuen“ enthalten könnte. Aber auch eine vorgriechische oder semitische Herkunft des Wortes ist möglich.