

# 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 mięty, 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.