

Oregano

(*origanum vulgare*)

Härstamning:

Medelhavsområdet

Odling:

uppskattar fullt solljus, odla gärna i söderläge. Gör jorden lucker innan plantering och blanda i kompost eller gödsel.

Växtens verkan:

Ur örten kan man utvinna en olja som sägs vara antiinflammatorisk, virusbekämpande och verksamt mot svampinfektioner. Traditionellt har örten använts mot hosta och förkylning och utvärtes för att behandla sår, muskelvärk och svullnader.

Användningsområde:

Matlagning

Beredning:

Torkas eller färsk

Förvaring av oregano:

1. Färsk oregano:

I kylskåp: Förvara färska oreganoblad i en plastpåse eller lufttät behållare. Det går också bra att placera stjälkarna i ett glas med vatten, som en bukett, och täcka bladen löst med en plastpåse. Förvara sedan i kylskåpet.

Rumstemperatur: Om du ska använda oregano inom några dagar kan du förvara den på en sval plats, i ett glas med vatten.

2. Torkad oregano:

Förvara torkad oregano i en lufttät burk på en mörk och sval plats, borta från direkt solljus och fukt. Det är viktigt att burken är helt torr för att undvika mögel.

3. Fryst oregano:

Oregano kan också frysa. Hacka bladen och lägg dem i isbitsformar med lite olivolja eller vatten, eller placera de hela bladen i en plastpåse. Se till att pressa ut så mycket luft som möjligt innan du förseglar påsen.

Tid för skörd:

- Oregano kan sköras när växten är väl etablerad, vanligtvis cirka 6-8 veckor efter sådd. Det är bäst att skörda innan växten blommar för att få den mest intensiva smaken.

Tid på dagen:

- Det är bäst att skörda oregano tidigt på morgonen eller sent på eftermiddagen när temperaturen är svalare, vilket hjälper till att bevara aromen och smaken.

Del av växten att använda:

- Använd de färska bladen, som kan plockas direkt från stjälkarna. Du kan även använda blommorna, men de har en mildare smak.

Ska den torkas?

- Ja, oregano kan torkas för att bevara smaken. Häng upp hela stjälkar i en mörk och välventilerad plats, eller använd en dehydrator. Torkad oregano kan bevaras i en lufttät burk.

Frysas?

- Oregano kan frysas. Hacka bladen och lägg dem i isbitsformar med lite olivolja eller vatten, eller lägg hela bladen i en plastpåse och frys dem. Kom ihåg att ta bort så mycket luft som möjligt.

Bli till te?

- Oregano kan användas för att göra te, vilket kan ha olika hälsofördelar, såsom att stödja matsmältningen och ha antiinflammatoriska egenskaper.

Medicinalörtssortimentet:

- Oregano har flera hälsofördelar, inklusive antioxidanter, antibakteriella och antiinflammatoriska egenskaper. Det används ibland för att lindra hosta och förkylningar samt för att stödja immunförsvaret.



