

## Dost / Oregano

Botanisch: *Oreganum vulgare* (Lippenblütler)



**A** Der Dost, auch Oregano (Origano) oder wilder Majoran genannt, ist eine einheimische Pflanze an Wegrändern, an Gebüschern und Waldrändern, vor allem der wärmeren Regionen Deutschlands. In Mitteleuropa ist allerdings der Geschmack der Pflanzen weniger intensiv als im Mittelmeergebiet, wo der Oregano ebenfalls verbreitet ist. Oregano leitet sich vom griechischen *oros gano* ab, das heißt Bergwonne. Der Oregano soll von Aphrodite als Symbol der Freude geschaffen worden sein. Brautpaare wurden mit Oregano bekränzt, und später galt Oregano als sicheres Mittel, um die Liebe des Bräutigams zu gewinnen.

**H** In der Volksmedizin wird Dost bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, wie Blähungen, Durchfall und Magenschmerzen, eingesetzt. Dost regt den Appetit an, soll bei Menstruationsbeschwerden und bei Mund- und Rachenentzündungen helfen. Dost hat desinfizierende und antibakterielle Eigenschaften, die besonders bei Husten und Atemwegserkrankungen zum Tragen kommen, doch auch als Haarkräftigungsmittel tat der Dost gute Dienste.

Botanisch: *Oreganum vulgare* (Lippenblütler)



**K** Oregano (Dost) gilt als das klassische Pizzagewürz, ist jedoch auch in vielen anderen südländischen Speisen enthalten. Dost passt zu Tomaten, Käse, Bohnen, Auberginen, Zucchini, Fisch, Muscheln und Fleisch, es schmeckt auch in Kräuterbutter, Leberwurst und Kartoffelsuppe. In Öl eingelegt, verhindert er durch

Antioxidantien das Ranzigwerden des Öls.

**G** Oregano gedeiht an einer sonnigen, warmen Stelle am besten. Die Samen können im Februar an einem geschützten Ort ausgesät werden. Nach den letzten Nachtfrösten können die Pflanzen ins Freiland gesetzt werden. Oregano kann aber auch mittels Stecklingen oder der zahlreichen Wurzeläusläufer vermehrt werden, durch die

Wurzelausläufer breitet sich der Oregano sehr stark aus und kann durch Aussamen und Ausläufer sogar zur Plage werden. Zur Ernte werden die Triebe rund eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten und anschließend zum Trocknen aufgehängt. Die Blätter lassen sich dann ganz einfach abstreifen.

## Dost / Oregano

Botanisch:  
*Oreganum vulgare*  
(Lippenblütler)

