Oregano

origanum vulgare

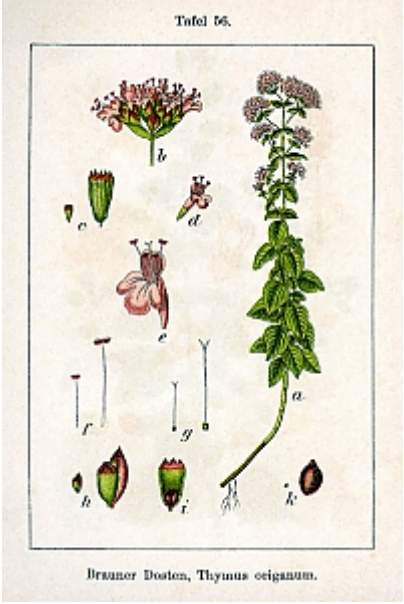
Wilder Majoran, Dost, Origano, Wohlgemut, Zwergheidegünsel, oregano (eng.), origan (franz.), origano (ital.), orégano (span.), kekik otu (türk.)

Kategorie

Gewürze, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Oregano (von lateinisch origanum) oder Echter Dost (origanum vulgare) ist eine Pflanzenart in der Gattung Dost aus der Familie der Lippenblütler (lamiaceae). Trivialnamen sind beispielsweise Dorst, Dost, Gemeiner Dost, Gewöhnlicher Dost, Dostenkraut, Wohlgemut, Müllerkraut oder Wilder Majoran (Majoran ist aus derselben Gattung). Sie wird als Gewürz- und Heilpflanze verwendet.
Die Oreganopflanze aus der Familie der Lippenblütler ist ein buschiger Halbstrauch von 60 bis 80 cm Höhe. Sie hat leicht ovale, spitz zulaufende behaarte Blätter von 1 bis 4 cm Länge und leicht rötliche Stängel. Vom Juni bis August bringt Oregano weiße bis rosafarbene Blüten hervor, die in trugdoldigen Rispen angeordnet sind.
Trotz der nahen Verwandtschaft mit Majoran (origanum majorana) sollten Oregano und Majoran in der Küche nicht gemeinsam für ein Gericht genutzt werden. Weitere verwandte Origanum-Arten sind der griechische Oregano (origanum heracleoticum) oder der sysische Oregano (origanum syriacum), gelegentlich auch Zatar genannt. Vom Geschmack sehr ähnlich, aber nur entfernt verwandt mit dem hiesigen Oregano ist der mexikanische Oregano (lippia graveolens).
Es gibt mehrere Sorten von Oregano, die sich in Geschmack, Aussehen und Verwendung unterscheiden. Hier sind einige der bekanntesten:



origanum vulgare


origanum heracleoticum

Dost (Oregano vulgare)

Robuster, einheimischer Oregano, der ins Freiland ausgepflanzt werden kann. Er hat ein mildes Aroma und ist weniger intensiv als andere Sorten.Verwendung:
Häufig in der mediterranen Küche verwendet, besonders für Tomatengerichte und Pizza.

Echter Majoran (Origanum majorana)

Einjährige Pflanze, die in unseren Breiten beheimatet ist. Sie hat ein süßliches, mildes Aroma.
Verwendung: Beliebt in der deutschen Küche, besonders für Bratkartoffeln, Leberwurst und Eintöpfe.

Kretamajoran (Origanum dictamus)

© 2026 coquina.de

Hat wollige Blätter mit einem weißen Schimmer und ist sehr aromatisch.
Verwendung: Wird oft in der traditionellen griechischen Küche verwendet und ist nicht frosthart, daher ideal für den Anbau im Kübel.

Griechischer Oregano (Origanum heracleoticum)
Sehr intensives Aroma, winterhart und ideal für sonnige Standorte.
Verwendung: Perfekt für Pizza und Hackfleischgerichte.

Blumen-Oregano (Origanum laevigatum)
Hat einen intensiveren Duft und ist eine hervorragende Bienenweide.
Verwendung: Neben der Verwendung in der Küche auch dekorativ im Kräutergarten.

Pfeffriger Oregano (Origanum samothrake)
Sehr intensives, pfeffriges Aroma.
Verwendung: Beliebt in der Sterneküche und sollte trocken gehalten und im Haus überwintert werden.

Zaatar (Origanum syriacum)
Typisches Würzkraut für viele orientalische Speisen.
Verwendung: Nicht frostfest, daher im Kübel kultivieren und im Haus überwintern.

Scharfer Oregano (Origanum hybride »hot & spicy«)
Scharf würzige Art, die hervorragend zu feurigen Gerichten passt.
Verwendung: Ideal für Chili con carne und ähnliche Gerichte.

Herkunft
Die Heimat des Oregano ist der Mittelmeerraum und Vorderasien, deshalb braucht die Pflanze ein mildes, sonnenintensives Klima und trockene Böden.
Oregano wird weltweit in warmen und gemäßigten Gebieten angebaut und genutzt. Natürliche Vorkommen sind in fast ganz Europa, Asien und im nordwestlichen Afrika vorhanden. Oregano bevorzugt warme Standorte auf kalkhaltigem Untergrund. Er besiedelt meist trockene und lichte Wälder, wie Eichen- und Kiefernwälder oder Schneeheiden-Kiefernwälder. Gebüsche an Weg- und Waldrändern, sonnige Hänge und Hecken zählen ebenso wie Mager- und Trockenrasen zu seinen regelmäßigen Wuchsorten.

Aroma
Oregano hat ein herbes, leicht pfeffriges Aroma mit einer leichten Note von Zitrone. Das typische Aroma, das z.B. bei dem Zerreiben der Blätter entsteht, wird hauptsächlich durch die ätherischen Öle Carvacrol und Thymol bestimmt. Das Aroma der getrockneten Blätter ist um einiges intensiver als das der frischen Blätter.

Verwendung
Oregano hat ein herbes, leicht pfeffriges Aroma mit einer leichten Note von Zitrone. Das typische Aroma, das z.B. bei dem Zerreiben der Blätter entsteht, wird hauptsächlich durch die ätherischen Öle Carvacrol und Thymol bestimmt. Das Aroma der getrockneten Blätter ist um einiges intensiver als das der frischen Blätter.
Als Würzmittel ist Oregano mindestens seit 300 bis 400 Jahren im Gebrauch. Verwendet werden die getrockneten Blätter. Abgesehen von den nicht ganz eindeutigen römischen Quellen, kann nur ein Basler Rezept aus dem 17. Jahrhundert angeführt werden, in dem Oregano als Zutat zu Pfannkuchen erwähnt wird. Ansonsten lassen sich botanische Bücher selbst noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts lediglich darüber aus, dass Oregano Heil- und Zauberpflanze sei und dass man mit seinem roten Farbstoff Wolle färben könne.
Oregano spielt als Gewürz in der deutschen Küche eher eine geringe Rolle. In der italienischen, griechischen und spanischen Küche ist er ein sehr wichtiges Gewürz, wird aber auch im gesamten übrigen Mittelmeerraum viel verwendet. Oregano passt gut zu Omeletts, italienischen Soßen, Tomatengerichten, Lamm oder Gemüseaufläufen.
In der Tex-Mex-Küche wird Oregano oft zusammen mit Kreuzkümmel, Chilis, Knoblauch und Zwiebeln verwendet. Unter anderem ist er wichtiger Bestandteil von Chili con Carne. Oftmals wird er dabei jedoch auch durch mexikanischen Oregano (Lippia graveolens), einer

mittelamerikanischen Gewürzpflanze, ersetzt. Diese ist mit dem eigentlichen Oregano nur entfernt verwandt, hat aber einen ähnlichen, jedoch kräftigeren Geschmack. Den intensivsten Geschmack bietet der echte Griechische Oregano (Origanum vulgare ssp. hirtum), wohingegen Majoran (Origanum majorana) weniger intensiv schmeckt. Auch Türkischer Oregano (Origanum onites) findet Verwendung.

Einkauf / Aufbewahrung

Getrockneten und gerebelten Oregano bekommt man in jedem Gewürzregal im Supermarkt. In Gärtnereien oder Gartenmärkten wird auch die Jungpflanze im Topf angeboten, ebenso die Samen. Luftdicht verschlossen und an einem dunklen Ort hält sich getrockneter Oregano bis zu einem Jahr.

Ersatz

Ist Oregano nicht frisch zur Hand, sollte in jedem Fall gerebelter Oregano genommen werden.

Gesundheit

Oregano enthält viel ätherisches Öl, das für Aroma, Geschmack und seine heilsame Wirkung verantwortlich ist. Oregano kann Krämpfe lösen und ist ein wirksames Mittel bei allen krampfartigen Schmerzen in Bauch und Unterleib sowie Blähungen. Oregano hilft auch bei Husten, Bronchitis und Asthma. Ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe von Oregano können Bakterien sowie Viren bekämpfen und Entzündungen hemmen. Das Gurgeln mit Tee beziehungsweise ein Aufguss aus Oregano hilft zum Beispiel bei Halsweh, Entzündungen im Mund und Mundgeruch. Oregano regt die vermehrte Produktion von Verdauungssäften in Magen, Galle und Leber an und kann außerdem bei Durchfall lindernd wirken.

Geschichte

Dost war bereits den Griechen als (»erwärmendes«) Heilmittel bekannt. Dioscurides berichtet über ihn in seinem Werk De materia medica aus dem 1. Jahrhundert n. Chr. Hippokrates von Kos diente diese Pflanze zur Geburtsbeschleunigung und zur Heilung von Hämorrhoiden.
In der modernen Pflanzenheilkunde findet der gewöhnliche Dost selten als Bestandteil einer Teemischung gegen krampfartige Magen- und Darmbeschwerden Verwendung.

Mythologie

Dost wurde im Mittelalter als wichtige Hexenabwehrpflanze angesehen und sollte vor dem Teufel schützen. Man hielt sie den vermeintlichen Hexen unter die Nase, um sie vom Teufel zu lösen. Dost soll das Kraut sein, das Kummer verschwinden lässt, erloschenen Lebensmut wieder aufrichtet und den Menschen fröhlich macht. Aus diesem Grund trägt die Pflanze auch den Namen Wohlgemut.
Oregano oder Dost wurde als Schutz vor bösen Mächten in den Brautschuh gelegt und in den Brautstrauß eingebunden. In Form von Räucherungen wurde Dost schon in der Antike als dämonenabwehrendes Mittel verwendet. Wenn ein Kind lange nicht zu reden begann, gab man ihm einen Löffel voll Oreganowasser. Gegen Epilepsie ließ man den Kranken an mit den Fingern zerdrücktem Dost riechen.

© 2026 coquina.de