aura natury

Oregano i majeranek — karta uprawy i rozróżnienia

Aura Natury · dział Zioła · wydanie 26 lipca 2026

Oregano czy majeranek

Oregano (lebiodka pospolita)	Majeranek (ogrodowy)
Origanum vulgare.	Origanum majorana.
Bylina — u nas zimuje.	U nas uprawiany jak jednoroczny.
Aromat ostry, korzenny.	Aromat łagodny, słodki.
Kuchnia włoska i grecka.	Liść drobny, szarozielony, owłosiony.

Uprawa oregano

- Stanowisko: słoneczne i suche; gleba przepuszczalna, najlepiej wapienna.
- Woda: znosi suszę; nadmiar wody i żyzna gleba osłabiają aromat.
- Zasada: im gorsze warunki, tym więcej olejków — czyli lepsza przyprawa.
- Trwałość: bylina, zwykle dobrze zimuje i wraca z karpy.

Zbiór i suszenie

- Pędy zbieraj tuż przed kwitnieniem lub na jego początku — wtedy aromat jest najsilniejszy.
- Susz w cieniu i przewiewie, w cienkiej warstwie.
- Oregano należy do nielicznych ziół, które po wysuszeniu zyskują na intensywności.
- Przechowuj w szczelnym słoju, z dala od światła.

W kuchni

- Kuchnia włoska i grecka: pizza, sosy pomidorowe, pieczywo, oliwa ziołowa.
- Składnik mieszanek przyprawowych (zioła prowansalskie, mieszanki do pizzy).
- Aromat mocny — dodawaj z wyczuciem.

Olejek z oregano i zdrowie — poza zakresem

Nie oceniamy działania oregano ani olejku z oregano na organizm. Olejków eterycznych nie stosuje się wewnętrznie bez wyraźnego wskazania. Osoby uczulone na rośliny jasnotowate (wargowe) mogą reagować także na oregano. W sprawie stosowania zdrowotnego i suplementów zapytaj farmaceutę lub lekarza.

Notatki