



Dane aktualne na dzień: 08-04-2025 13:39

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/oregano-50g-p-355.html>



Oregano 50g

Cena **2,80 zł**

Czas wysyłki **24 godziny**

Opis produktu

Oregano 50g

Pochodzenie: Lebiodka pospolita należy do rodziny wargowych. Pochodzi ze -środkowej i południowej Europy. Dzieli się na wiele gatunków różniących się zapachem. Jest rośliną wieloletnią występującą obecnie w rejonie śródziemnomorskim, osiągnąca wysokość do 80 cm. Charakteryzuje się płóścym kłaczem, owalnymi, całobrzegimi liśćmi oraz różowymi, białymi lub czerwonymi kwiatami występującymi w szczytowych podbaldachach. Owocem jest rozłupina. Kwitnie od czerwca do sierpnia. Lebiodka pospolita rośnie na skraju lasów, przy drogach leśnych, na brzegach zarośli. Ważniejsze gatunki to: *origanum creticum* i *origanum smyrneum*. Natomiast, co ciekawe, oregano meksykańskie należące do rodziny werbenowych, nie jest spokrewnione z lebiodką pospolitą. Na terenach endemicznych lebiodki występuje również dziki majeranek, nie używany jako przyprawa.

Kuchnia z... Jest powszechnie uważane za doskonałą przyprawę do wędlin, sałatek, sosów do ryb. Przyprawia się nim pieczone mięso, cielęcinę, jagnięcinę, zawiesziste zupy, pieczone ziemniaki. Potrawy mięsne przyprawia się lebiodką dopiero pod sam koniec gotowania. Oregano smakowo podobne jest do majeranku, w połączeniu z którym doskonale harmonizuje jako mieszanka przyprawowa. Suche liście lebiodki dodane do zup, potraw rybnych, krabów oraz jaj podnoszą w znacznym stopniu ich walory smakowe. Świeże ryby faszeruje się nadzieniem z bułki z dodatkiem drobno poszatkowanych liści oregano. Całe ziele lebiodki, położone na żarzące się ognisko, nadaje delikatny aromat potrawom pieczonym na ruszcie (np. kiełbaskom, dziczyźnie). Ma smak delikatniejszy od słodkawego majeranku, a w sproszkowanej postaci wchodzi w skład chili. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu oregano było u nas prawie całkiem nieznaną. Walory smakowe dziko rosnącego krewniaka majeranku przez długi czas nie były w pełni doceniane. Ponieważ jednak oregano świetnie pasuje do pizzy i do pomidorów, jako przyprawa znalazło w końcu należne mu miejsce w kuchni - i to wcale nie pod wpływem włoskich wynalazców pizzy, lecz ich amerykańskich naśladowców.

Wartości odżywcze

1 porcja - 4 g
Przykładowa porcja: 1 łyżeczka - 4 g

	w	w po
	100 g	rcji 4 g
War	265,00	10,6 kca
tość		
ener	al	l
gety		
czna		
Biał	9,00	0,36
ko	g	g
Węg	69,0	2,76
lowo	0	g
dan		
y		
Tłus	4,30	0,17
zcz	g	g

Kraj

pochodzenia: Polska

Produkt może zawierać: gluten, gorczycę, orzeszki ziemne, soję, orzechy, seler, sezam.