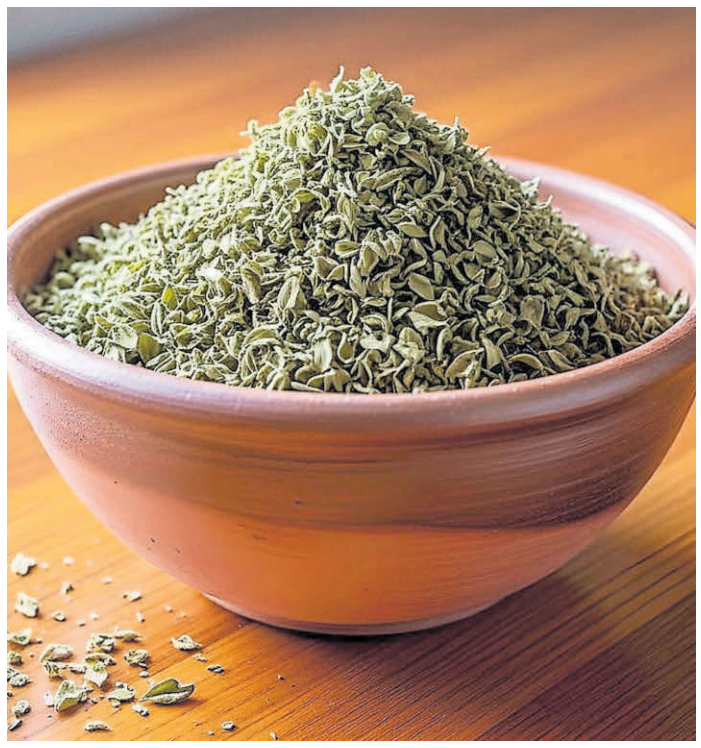
Oregano vielseitig kombinieren

GENUSS Nicht nur als Würze für Pizza und Pasta – Mediterrane Abwechslung in der Küche



Mit Oregano kann man mediterranes Flair in die Küche bringen. BILD: PIXABAY


Getrockneter Oregano schmeckt noch intensiver. BILD: PIXABAY

IM NORDWESTEN/BZFE – Oregano bringt mediterranes Flair in die Küche. Das Kraut hat ein leicht bitteres Aroma mit pfeffriger Schärfe und erdigen Noten. Es ist vor allem als Gewürz für Pizza und Pasta bekannt, passt aber zu vielen weiteren Gerichten.

Sein Geschmack harmoniert besonders gut mit mediterranem Gemüse wie Tomaten, Auberginen und Paprika, aber auch mit grünen oder weißen Bohnen, Kartoffeln, Pilzen, Oliven und Olivenöl. Das Kraut verfeinert Antipasti, Risotto und Focaccia sowie einen griechischen Bauernsalat mit Feta. Auch Fleisch und Gemüse vom Grill, Eierspeisen, Suppen und Schmorgerichte wie Peperonata gewinnen durch Oregano an Aroma. Für den puren Genuss lässt sich frischer Oregano als Pesto zu Brot oder Pasta verarbeiten. Das kräftige Aroma passt gut zu anderen mediterranen Kräutern wie Basilikum und Thymian sowie zu Knoblauch. Auch in den französischen „Kräutern der Provence“ ist Oregano meist enthalten.

Generell sollte das Kraut sparsam dosiert werden, damit es andere Aromen nicht überdeckt. Das gilt besonders für getrockneten Oregano, der deutlich intensiver schmeckt. Er sollte in Gerichten mindestens 15 Minuten mitgaren, damit sich sein Aroma voll entfalten kann. Frische Blättchen werden dagegen erst zum Schluss zum Gericht gegeben.

Oregano, auch Dost genannt, gehört wie Majoran zur Familie der Lippenblütler und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Das buschige Kraut wird bis zu 60 Zentimeter hoch und besitzt sehr kleine leicht behaarte, eiförmig zugespitzte Blätter. Auch in Deutschland wächst es wild an sonnigen Waldrändern und Böschungen. Kurz vor der Blütezeit ist der Gehalt an ätherischen Ölen besonders hoch. Zu den weiteren wichtigen Inhaltsstoffen zählen Flavonoide sowie verdauungsfördernde Bitter- und Gerbstoffe.

Neben dem Gewöhnlichen Oregano gibt es zahlreiche weitere Unterarten und Sorten, etwa den „Griechischen Oregano“. Je nach Herkunft unterscheiden sie sich deutlich im Geschmack.

Frischer Oregano – als Bundware oder im Topf – hat von Juni bis September Hauptsaison. Er sollte kräftig grün sein und intensiv aromatisch duften. Die pflegeleichte Pflanze gedeiht an einem sonnigen Platz auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder im Garten und sollte regelmäßig, aber sparsam gegossen werden. Vor der Verwendung werden die Triebe abgespült und trocken geschüttelt, bevor die Blättchen abgezupft werden. Getrockneter Oregano ist ganzjährig erhältlich und bleibt bei kühler, dunkler und luftdichter Lagerung über viele Monate aromatisch.

Gesundheit ANZEIGE

NEU

Frauen ab 40 entdecken Stoffwechsel-Geheimnis:

Abnehmen ohne Diätstress und Verzicht



Kein Hungern, kein Kalorienzählen, keine Verbote. Nur ein cremiger Stoffwechsel-Shake, der speziell für den ausgebremsten Stoffwechsel ab 40 entwickelt wurde und sich nicht nach Diät, sondern nach purem Genuss anfühlt.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Das Gewicht steigt trotz Verzicht und Diäten. Experten wissen heute, dass das Problem nicht mangelnde Disziplin ist, sondern ein Stoffwechsel, der sich grundlegend ändert. Durch die sogenannte Glykation („Verzuckerung“) schaltet der Körper schon bei kleinen Blutzuckerspitzen sofort in den Speichermodus. Energie wird als Fett eingelagert statt verbrannt. Klassische Diäten und noch mehr Verzicht bremsen den Stoffwechsel zusätzlich aus.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake[1] wurde speziell für Frauen ab 40 entwickelt, um den Stoffwechsel intelligent zu unterstützen. Die zuckerfreie Rezeptur vermeidet Blutzuckerspitzen und den Speichermodus. Hochwertige Proteine erhalten die wichtige Muskelmasse, wertvolle Ballaststoffe sättigen angenehm und ein Mikronährstoff-Komplex beugt Mangelerscheinungen vor.

Das Prinzip ist flexibel: An fünf Tagen pro Woche ersetzen Sie einfach zwei Mahlzeiten durch den Shake[2] – wann immer es passt. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.**

NEU
In der Apotheke



Für Ihre Apotheke:
pureSGP Stoffwechsel-Shake
(PZN 20584687)

[1]Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • [2]Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Immer wieder Verstopfung?

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)
www.kijimea.de



[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.