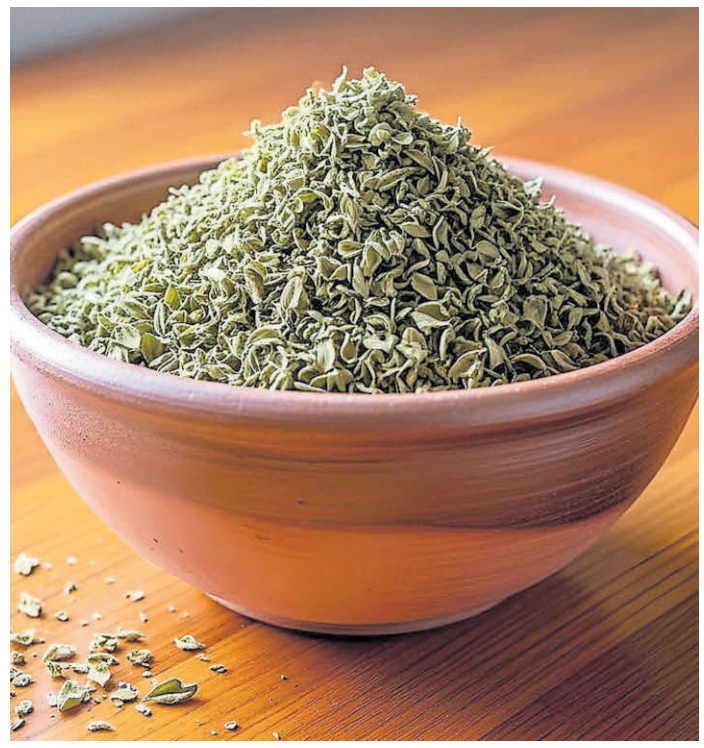
Oregano vielseitig kombinieren

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.

Medizin ANZEIGE

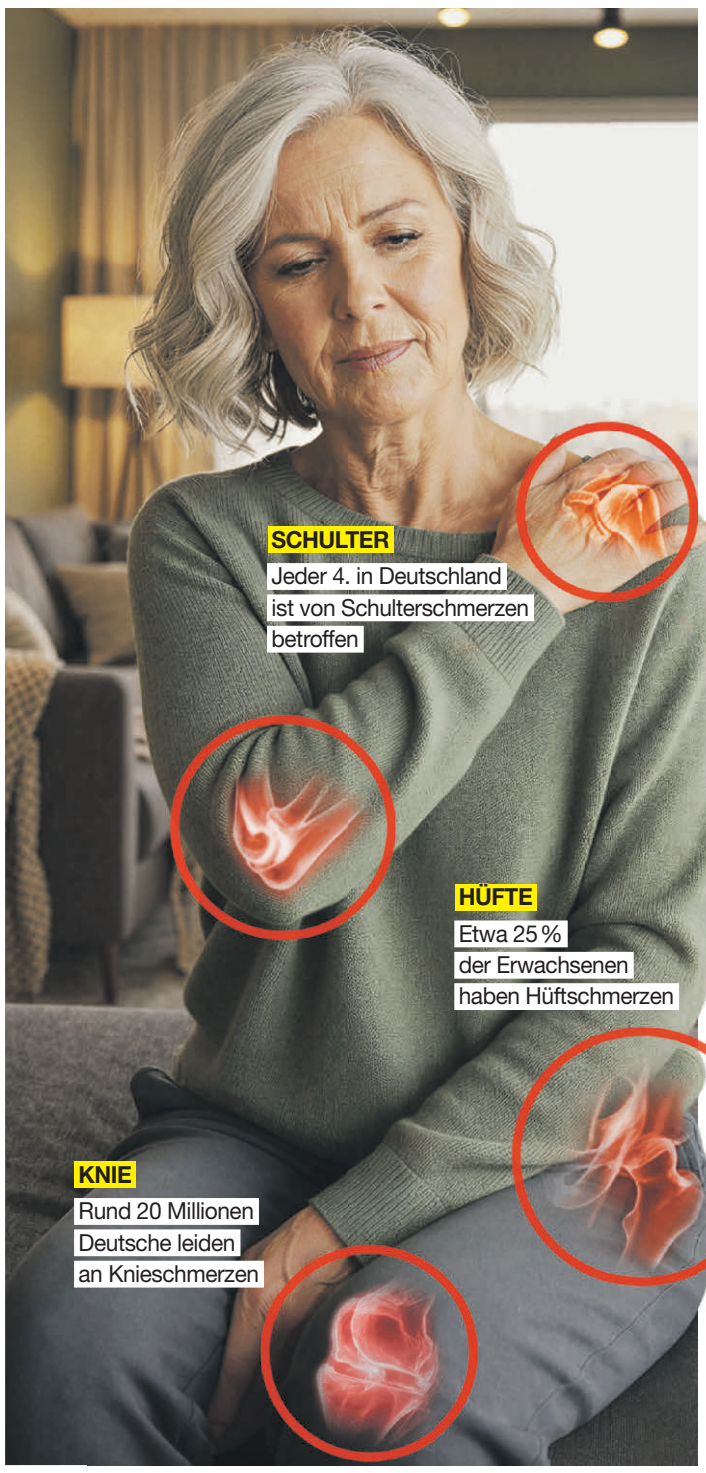
Omega-3-Mangel?

Das steckt dahinter!

Eine Unterversorgung mit Omega-3 ist weit verbreitet.[1,2] Niedrige Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.[3] EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei*, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion** und Sehkraft** bei. Da der Körper sie nur begrenzt bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.
Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3. Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer. **pureSGP Omega-3 ÖI FORTE** (Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – mit >2.100 mg Omega-3 und einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Omega-3 ÖI FORTE
(PZN 19985754)
NEU
www.puresgp.de

*EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA+DHA/Tag). • **DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). • [1]Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. • [2]Rein D. et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. • [3]Harris WS, Del Gobbo L, Tintle NL. (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54.



Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Wenn der **Schmerz** jede **Bewegung** zur Qual macht

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt

Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arzneitropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)
www.rubaxx.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing