



ORF extra

Raum- und Körperspray aus Oregano

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zewelitsch

Denken Sie auch an Pizza, wenn Sie Oregano hören? Dabei kommt der Lippenblütler gar nicht aus Italien, sondern aus Griechenland, Nordafrika und Eurasien. Oregano macht allerdings nicht nur in der Küche eine gute Figur, sondern ist auch ein wertvoller Bestandteil der pflanzlichen Hausapotheke.

Oregano kann als Tee getrunken beispielsweise Magen- und Darmprobleme lindern, krampflösend wirken, bei Kopfschmerzen helfen und bei einer Reihe weiteren Problemen angewendet werden; darunter Grippe, Arthritis, Ohreninfekten und Halsschmerzen. Ich habe auch in meiner Reiseapotheke Oregano immer dabei.

Die ätherischen Öle sind antibakteriell und töten Pilze und Keime. Deshalb ist Oregano auch als Raum- oder Körperspray und sogar als Deo unschlagbar. Für die Herstellung braucht man nicht viel.

Zuerst brühe ich einen starken Tee mit den Trieben, Blättern und Blüten und lasse den Tee abkühlen. Dann reibe ich etwas Zitronenschale fein ab, rühre ich den Saft einer Zitrone dazu und nach 1-2 Stunden Stehzeit gebe ich noch 1 TL Natron dazu. Das sind die Grundzutaten. Je nachdem womit ich mir und meiner Nase eine Freude machen will, gebe ich noch ätherische Öle von Zitrone und Orange dazu und dann kommt das Ganze in einen Zerstäuber. Bei Raumtemperatur ist der Spray 2 Wochen haltbar; im Kühlschrank 1 Woche länger. Wenn ich ein kleines Stämperl Vodka oder anderen Alkohol dazu gebe, hält der Spray gute 3 Monate.

Noch ein Tipp: Die Oregano-Zitronenmischung ohne Natron aber mit etwas Apfelessig und 1 TL Honig angerührt schmeckt herrlich über einem Salat und mit kaltem Wasser aufgespritzt ist es ein perfektes Erfrischungsgetränk.

Damit bedufte und desinfiziere ich meine Räume und an heißen Tagen, wenn ich den Spray vorher in den Kühlschrank gestellt habe, ist das ein herrlich erfrischender Körper- und Gesichtspray.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zewelitsch



Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch