

# **Dost, Gewöhnlicher / Wilder Majoran**

Origanum vulgare

Der Dost ist eine Pionierpflanze, wächst auf Lehmböden bis in die Höhe von 1800m. Sein Geschmack ist ähnlich wie eine Mischung aus Majoran und einer milden Minze.

## **Inhaltsstoffe**

Aetherisches Oel, Gerbstoffe und Bitterstoffe

## **Heilwirkung**

Verdauungsanregend  
Entzündungshemmend

## **Anwendung**

### **Volksmedizinisch:**

Bei Erkrankungen im Magen- und Darmkanal, bei Durchfall, regt die Verdauung an. Er kann auch zum Gurgeln bei Hals- oder Zahnfleischentzündungen verwendet werden.

Er wird als Bestandteil von Hustentees gebraucht, weil er ähnlich wirkt wie Thymian.

### In der Küche:

Blätter und blühende Triebspitzen von April bis September als Gewürz in Salatsauce, in Kräuterquark, in Gemüseeintopf, auf Pizza oder zum Aromatisieren von Tee. Holzige Stängel von Juli bis Oktober als würzige Grillspiesse.

### Quellen:

Pahlow, Mannfried. (1997). *Das grosse Buch der Heilpflanzen*. Gräfe und Unzer Verlag.

Fleischhauer, Steffen; Guthmann, Jürgen; Spiegelberger, Roland. (2009). *Essbare Wildpflanzen*. Baden und München: AT Verlag.

Bild

Nr.1: herbfactory.at / Dost

