Oregáno neboli Dobromysl obecná - chutný doplněk do polévek a na maso

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/oregano-neboli-dobromysl-obecna-chutny-doplnek-do-polevek-a-na-maso.html

Na použití dobromysli se v naší kuchyni již zapomnělo. Přesto si ji v plané formě můžete v létě bez problémů natrhat. Sbírá se pouze nať. Dobromysl obecná známá spíše jako oregano má široké uplatnění. Je velmi chutným doplňkem polévek i na maso.

Dobromysl je zdomácnělá ve francouzské a italské kuchyni. Z latinského názvu je zřejmé, že jde o italské „oregano“, španělské a mexické „oregáno“ – výrazné koření jídel těchto oblastí. Významné uplatnění má rovněž v kuchyních jižní Francie a Provence.

Jméno dobromysl (Origanum vulgare) je odvozené z řeckého origanon nebo origanos (oros = hora a ganos = lesk, ozdoba), nebo také „potěšení hor“.

K jejím lidovým názvům patří voněklas, červená mysl, zimní majoránka.

Na Slovensku dobromysli říkají pamajorán.

Dobromysl měla kdysi u nás kouzelné určení. Patřila totiž mezi tzv. „svatojánské kvítí“, trhané na svátek sv. Jana, které mělo chránit po celý rok lidi i domácí zvířata před nemocemi.

Dobromyslí se dala přičarovat prý i láska, jak praví i jedna z našich národních písniček: „Chodila po roli, trhala kúkolí, aj tu dobromysel, co by šohaj přišel.

Pojídání v pokrmech mělo přinést i „dobrou mysl“ – tj. veselou náladu.

Dobromysl je vytrvalá bylina, vlnatě chlupatá a načervenalou lodyhou. Celá rostlina příjemně kořenitě voní. Roste na slunných stráních, pasekách, v křovinách. Je rostlinou medonosnou.

Rostlina se velice dobře množí, při každém kontaktu se zemí rychle zakořeňuje.

Na sušení se sbírá v červenci.

Dobromysl je léčivá.

Obsahuje hlavně silici (tymol), třísloviny a hořčiny. Pomáhá při kašli a má protizánětlivé účinky. Dobromysl podporuje chuť k jídlu.

Dobromysl vytváří řadu variant, a to podle místa výskytu s různým obsahem a složením silice.

Čerstvá dobromysl se používá málo. Já ji přidávám čerstvou do polévek, např. dršťkové polévky z vepřového žaludku. Čerstvou můžete použít také na ryby, k usmaženým vajíčkům, do pomazánek nebo na zeleninové saláty.

Je velice vhodná ke skopovému a telecímu masu. U tučnějších jídel pomáhá dobře trávit a zvýrazňuje jejich chuť.

Výborná je do nádivky (nejen velikonoční), ale i do karbanátků, sekané, nebo ji přidejte k dušenému masu na zelenině.

Nesmí chybět jako čerstvá ozdoba pokrmů, zejména těstovin a domácí pizzy, chuťově vynikající je i jako doplněk čočkového salátu.

Dobromysl je zdravou obměnou koření používaného v mojí kuchyni.

Do jídel se přidává i jako sušená.

Pro svoji podobnost s vůní majoránky, se používá jako její náhražka. V Mexiku tvoří součást koření „chilli“ (směs různých druhů pálivých papriček a vonných bylin).

Bez dobromysli si nelze představit výtečné mexické jídlo „chilli con carne“.

Španělé ji používají k provonění svých typických jídel „z jednoho hrnce“.

Dobromysl je neodmyslitelnou součástí směsi bylin nazývané Provensálské koření (bazalka, estragon, oregano, rozmarýn, saturejka, tymián a další).

Natrhejte si v létě vlastnoručně divoce rostoucí dobromysl.

Pokud ji nenajdete, zakoupíte ji čerstvou i v našich marketech.