**Lebiodka pospolita** (Origanum vulgare)

Lebiodka , znana nam jest dobrze ze swoich licznych zastosowań kulinarnych. Odmiany, które wykorzystuje się w kuchniach południowej Europy są nieco bogatsze w olejki eteryczne, wchodzi w skład tradycyjnej mieszanki ziół prowansalskich, stosowanej w kuchni francuskiej. Nasza lebiodka, zwana też niekiedy dziki majerankiem (nie mylić z właściwym majerankiem, czyli z *Origanum majorana*), albo macierzyduszką, czy macierzanką francuską (znowuż nie mylić z właściwą macierzanką, *Thymus*), może z powodzeniem zastąpić swoich kuzynów w zastosowaniach kuchennych. Od wieków z upodobaniem była stosowana przez naszych przodków do przyprawiania potraw zwłaszcza z ciężkich mięs i roślin strączkowych, ponieważ jest to ziele poprawiające trawienie, wydzielanie żółci, hamujące wzdęcia, wspomagające trawienie. Wierzono także w jej ochronną moc magiczną, co znalazło później wyraz w obowiązkowym włączeniu tej rośliny w skład bukietów święconych na święto Matki Boskiej Zielnej. Oprócz tych głównych tradycyjnych zastosowań kulinarnych, w których nadal może nam z powodzeniem służyć, można wykorzystać lebiodkę leczniczo w postaci naparów w nieżytach przewodu pokarmowego, a także jako środek wspomagający odkrztuszanie, przeciwzapalny i rozgrzewający w przeziębieniach. W kosmetyce napar lub olejek oreganowy może być stosowany do przemywania skóry trądzikowej, objętej stanami zapalnymi, ponieważ ma antyseptyczne własności. Z ciekawszych zastosowań lebiodki warto wymienić zażywanie jej sproszkowanych liści jak tabaki, w celu leczenia kataru.

**Przynależność systematyczna**

|  |  |
| --- | --- |
| Domena | eukarioty |
| Królestwo | rośliny |
| Klad | rośliny naczyniowe  |
| Klad | rośliny nasienne |
| Klasa | okrytonasienne |
| Klad | astrowe |
| Rząd | jasnotowce |
| Rodzina | jasnotowate |
| Rodzaj  | lebiodka  |
| Gatunek | Lebiodka pospolita |

**Występowanie i biologia**

Wieloletnia , niewielka (20-8-cm ) roślina zielna o sztywnych , wzniesionych łodygach, drobnych całobrzegich liściach. Kwiaty na szczytach rozgałęzionej łodygi w luźnych baldaszkach, fioletowo różowe, kwitnie latem. Rośnie dość powszechnie na południu Polski w miejscach ciepłych, dobrze znosi suche stanowiska ale znajdziemy ja także na łąkach i pastwiskach. Doskonale radzi sobie na suchych skarpach, kamieniołomach, starych miedzach.

**Ciekawostki**

Popularna przyprawa do pizzy „oregano” to suszone i rozdrobnione wierzchołki pędów z kwiatami. Niestety współcześnie często pod ta nazwą sprzedawana jest mieszczanka ziół o podobnym aromacie ale zupełnie innym składzie, sprowadzanych z Azji. Warto wędrując po podkarpackich łąkach nazbierać kwiatów lebiodki, żeby poznać prawdziwy aromat tej znanej od starożytności przyprawy.



Lebiodka pospolita fot Bartłomiej Harna



Lebiodka pospolita fot Aleksandra Ziółkowska