



LA MAGGIORANA

Di Natasha Russo, dietista diplomata

La **maggiorana** (*Origanum majorana*) è una bella pianta aromatica appartenente alla famiglia delle *Labiatae*. Dalle foglie vellutate con fiori minuscoli raccolti in spighe contornate da brattee concave, in Europa non esiste allo stato spontaneo. Nel meridione d'Italia, la si può trovare al di fuori di orti e giardini, sfuggita alle coltivazioni e naturalizzata nei terreni soleggiati, anche aridi.

Proprietà e benefici della maggiorana

La maggiorana è coltivata per usi medicinali industriali. Di questa pianta si usano le sommità fiorite lasciate essiccare: si tagliano i rametti e, legati a mazzi si appendono all'ombra in un posto ventilato, poi si conservano in sacchetti di carta.

Si usa conservare separatamente le sole foglie (maggiorana monda) o le sole infiorescenze (maggiorana bulla), in barattoli di vetro.

Molto ricca di vitamina C, contiene olio essenziale, tannini, acido rosmarinico, sostanza amara.

È una pianta sostanzialmente aromatica, amara, **antispasmodica**, **espettorante** e **sedativa**. I contenuti della maggiorana sono simili a quelli dell'origano.

Gli antichi medici greci utilizzavano la maggiorana per curare i **dolori articolari e muscolari**. Più tardi i Romani attribuiscono alla pianta la facoltà di guarire le contusioni, trattare i **dolori mestruali**, sistemare lo stomaco e **guarire la congiuntivite oculare**.

Attualmente, alla luce di approfonditi studi effettuati dalla scienza medica, alla maggiorana vengono attribuite essenzialmente **proprietà digestive**, **antierpetiche** e **antispasmodiche** per i crampi mestruali.

È provato infatti che l'infuso di maggiorana, o la tintura madre, producano un potente **effetto calmante sullo stomaco** e sulle pareti uterine contro i dolori di tipo mestruale.

La maggiorana determina anche un'azione stimolante sul sistema immunitario e in particolare sulle infezioni dell'apparato respiratorio, quindi si rivela un ottimo rimedio per la cura di raffreddore e bronchiti. La maggiorana giova inoltre **nella cura dell'insonnia**.

Come si usa la maggiorana

Diversi sono gli utilizzi di questa pianta officinale, quali.

- **Digestione difficile e dolori addominali:** versare una tazza di acqua calda su un cucchiaino di erba essiccata, attendere 10 minuti, quindi filtrare e bere all'occorrenza.
- **Ansia, agitazione:** porre una goccia di **olio essenziale di maggiorana** su un fazzolettino e aspirarne l'aroma al bisogno.
- **Reumatismi e torcicollo:** prendere un sacchetto di fiori secchi scaldato e applicare sul collo per lenire il dolore.
- **Coliche, gonfiori, diarrea, insonnia e cefalea:** fare bollire un bicchiere di acqua, aggiungere un cucchiaino di foglie di maggiorana e lasciare riposare coperto per 10 minuti a fuoco spento. Assumere 2 tazze al giorno.
- **Raffreddore:** fare suffumigi con il vapore dell'infuso di maggiorana.

Studi di laboratorio hanno inoltre dimostrato che la maggiorana ostacola la crescita **dell'herpes simplex**, una malattia di origine virale che determina dolorose vescicole sulle labbra. In presenza di tale disturbo, che si presenta molto frequentemente quando si è sottoposti a stress, e che può purtroppo recidivare, porre sulle vescicole erpetiche la maggiorana secca polverizzata o poche gocce di tintura madre.

È bene sapere che in cucina ricorrere alle erbe aromatiche **per condire i cibi** è un'abitudine sana e gradevole, che permette di variare i cibi e anche di diminuire la quantità di sale e grassi senza che il gusto ne risenta.

Ci sono alcuni cibi, come funghi, uova e carne che si prestano particolarmente a esserne aromatizzati. Il profumo della maggiorana, però, deciso e allo stesso tempo piuttosto dolce, perde molto del suo aroma se sottoposto troppo a lungo a cottura, perciò la maggiorana viene di solito **aggiunta a crudo** alle ricette, o al massimo a cottura quasi ultimata.