

MAGGIORANA



La maggiorana è una pianta erbacea, perenne nei luoghi d'origine e non cresce spontanea in Europa ma è solo coltivata. Le piante spontanee che si possono trovare sono quelle "sfuggite" alla coltivazione.

Il **fusto** della maggiorana è eretto, alto fino a 60 cm rossastro nella parte superiore e ricoperto da una fitta peluria.

La **radice** è provvista di tante radichette che non si approfondisce molto nel terreno.

Le **foglie** sono piccole, ovali, a margini lisci, ricoperte da una densa peluria che le danno un aspetto molto vellutato.

La fioritura della maggiorana avviene da luglio a settembre ed i semi maturano da agosto a settembre. I **fiori** di colore bianco-rosato sono raccolti in spighe, sono ermafroditi ad impollinazione entomofila soprattutto api e farfalle.

Il **frutto** è una capsula ovale che a maturità ha una colorazione scura

Raccolta e Conservazione

- Della maggiorana si utilizzano le sommità fiorite e le foglie che si raccolgono all'inizio della fioritura tagliandole con tutti i rami.
- I rametti con i fiori e le foglie di maggiorana vanno essiccati appena raccolti, il più velocemente possibile appesi a testa in giù in luoghi asciutti, bui e aerati affinché non perdano le loro caratteristiche. Una volta essiccati, vanno recuperate le foglie ed i fiori, sbriciolati e conservati in vasetti di vetro.

- La maggiorana al contrario dell'origano perde molto del suo aroma con l'essiccazione è preferibile quindi consumarla fresca o surgelata

USO IN CUCINA

- La maggiorana ha un aroma molto simile a quello dell'origano ma molto più dolce ed è molto ricercato in cucina per insaporire carne, pesce, verdure e minestre. Poiché è una pianta che con l'essiccazione perde il suo aroma, è bene usarla fresca, aggiungendola a fine cottura.
- Con le foglie, fresche o secche di maggiorana si prepara un delizioso tè che ricorda come fragranza un misto di timo, rosmarino e salvia.

CURIOSITA'

- La Maggiorana fu introdotta in Europa molto probabilmente grazie a crociati.
- Un sinonimo della maggiorana è Amaracus o Origanum amaracus. Questo strano nome è legato ad un'antica leggenda greca secondo la quale Amaraco, un ufficiale della casa di Cinira, re di Cipro, aveva il compito di accudire ai profumi. Un giorno si ruppe un vaso che conteneva l'essenza di maggiorana e tanto grande fu il suo dolore che morì. Gli dei, commossi da tanta dedizione, lo trasformarono nell'omonima pianta da cui poi il nome.
- I latini chiamavano questa pianta mazurana (da cui sarebbe derivato l'italiano maggiorana)

Proprietà Medicinali

- La maggiorana è un'erba molto ricca di vitamina C, di oli essenziali, tannini e acido rosmarinico.
- Le sue proprietà sono: antispasmodica, espettorante, sedativa, antisettica, tonica, stimolante, carminativa.

COME SI UTILIZZA

- Le tisane di maggiorana o gli infusi sono efficaci come sedativo, per le emicranie e le nevralgie, per il mal di denti, le mestruazioni dolorose e per i problemi di digestione avendo un'azione benefica anche sul meteorismo.
- La sua essenza ha una spiccata azione antispasmodica, cioè favorisce il rilassamento della muscolatura dell'apparato digerente e respiratorio.
- L'olio essenziale di maggiorana è efficace per i dolori reumatici e per le nevralgie e le inalazioni dei vapori sono molto buone per il raffreddore ed il catarro.
- L'olio essenziale di maggiorana è inoltre usato in profumeria per realizzare saponi e prodotti per i capelli. E' molto usato nell'aromaterapia.
- La maggiorana ha un aroma molto simile a quello dell'origano ma molto più dolce ed è molto ricercato in cucina per insaporire carne, pesce, verdure e minestre.
- Poiché è una pianta che con l'essiccazione perde molto del suo aroma, è bene usarla fresca, aggiungendola a fine cottura.
- Con le foglie, fresche o secche di maggiorana si prepara un delizioso tè che ricorda come fragranza un misto di timo, rosmarino e salvia.

