

Η ρίγανη είναι ένα αρχαίο φαρμακευτικό φυτό το οποίο χρησιμοποιείται και στην μαγειρική. Εδώ και χρόνια έχει αναγνωριστεί ως «λειτουργικό τρόφιμο» για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες και την πρόληψη σε πολλές ασθένειες.

Οι Έλληνες ήξεραν εδώ και χιλιάδες χρόνια τη θεραπευτική αξία της ρίγανης και την χρησιμοποιούσαν εσωτερικά (πίνοντας το αφέψημά της) σε σπασμούς, δηλητηριάσεις, κολικούς και εξωτερικά για να ανακουφίζουν πρηξίματα που πονούσαν. Με την πάροδο του χρόνου οι βοτανολόγοι και οι γιατροί εξακρίβωσαν ότι η ρίγανη με την πικάντικη γεύση έχει πολλές περισσότερες και χρησιμότερες ιδιότητες. Η ρίγανη ανήκει στην οικογένεια *Lamiaceae*, του γένους *Origanum* και έχει επιστημονικό όνομα *Origanum vulgare*. Υπάρχουν τέσσερα διαφορετικά είδη ρίγανης, με την πιο κοινή στην Ελλάδα την «*Oreganum vulgare* ssp. *Hirtum*». Η γλωσσολογική ρίζα του φυτού προέρχεται από το ελληνικό «Όρος» και το «Γκάνας» που σημαίνει φωτεινότητα, το οποίο σημαίνει «λαμπερό βουνό». Η ρίγανη είναι θαμνώδες φυτό που φτάνει τα 60 εκ. και δημιουργεί ωοειδή και μυτερά φύλλα και από τον Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο φούντες σκούρων ροζ λουλουδιών.

### **Ρίγανη ιστορία**

Η ρίγανη προέρχεται από τη περιοχή της Μεσογείου, αν και κάποιες ποικιλίες τις βρίσκουμε σε άγρια μορφή μέχρι και τη Σκανδιναβία, στην κεντρική και νότιο Αμερική σε ηλιόλουστα, ζεστά και ξηρά κλίματα. Έχει αναγνωριστεί για τις αρωματικές του ιδιότητες από την αρχαιότητα, ενώ για τους Έλληνες και τους Ρωμαίους η ρίγανη αποτελούσε σύμβολο της χαράς και της ευτυχίας. Επιπλέον, ήταν παράδοση στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη, οι γαμπροί και οι νύφες να στέφονται με δάφνη και ρίγανη.

Ο Διοσκουρίδης τη συνιστούσε σε εκείνους που είχαν χάσει την όρεξη τους. Οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν αφέψημα της ρίγανης για να γιατρέψουν τους σπασμούς της κοιλιάς αλλά και κατά των δηλητηριάσεων. Το αφέψημα της ρίγανης είναι στυπτικό, ελαφρώς πικρό και γι' αυτό παραδοσιακά χρησιμοποιήθηκε σε περιπτώσεις διάρροιας.

Η δημόδης ιατρική της Κρήτης χρησιμοποίησε τα τηγανητά, σε λάδι ελιάς, φύλλα της ως κατάπλασμα και για εντριβές σε περιπτώσεις πιασίματος κυρίως της μέσης. Ριγανόλαδο επίσης χρησιμοποιήθηκε για τον πονόδοντο.

Η ρίγανη καλλιεργείται στη Γαλλία από το Μεσαίωνα, ενώ ήταν σχεδόν άγνωστο βότανο στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα.

### **Ρίγανη συστατικά**

Η ρίγανη είναι καλή πηγή σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες συνδέονται με τα χολικά άλατα και τις καρκινογόνες τοξίνες στο παχύ έντερο και τα απομακρύνουν από τον οργανισμό μας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη διάσπαση της χοληστερόλης για τη δημιουργία και άλλων χολικών αλάτων. Αυτός είναι μόνο ένα λόγος που οι δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τον κίνδυνο του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Η ρίγανη επίσης είναι άφθονη πηγή για πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη K, βιταμίνη C, βιταμίνη A, μαγγάνιο, σίδηρο, ασβέστιο, καροτένιο, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και κρυπτοξανθίνη. Επίσης περιέχει πινένιο, λιμονένιο, οκιμένιο, καρυοφυλλένιο (ενεργά συστατικά του αιθέριου ελαίου της ρίγανης), ουρσολικό οξύ (διατηρεί υγιή την μυϊκή μάζα και αποτρέπει την αύξηση του σωματικού βάρους), καφεϊκό οξύ (πολυφαινόλη που αναστέλλει αποτελεσματικά την ανάπτυξη των όγκων) και ροσμαρινικό οξύ (αντιοξειδωτικό με αντιβακτηριακή και αντιοξειδωτική δράση).

### **Ρίγανη χρήση**

Ρίγανη σαν αφέψημα: μια κουταλιά της σούπας ρίγανη σ' ένα μπρίκι νερό, τη βράζουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι σε κάθε γεύμα πριν ή μετά. Το αφέψημα ρίγανης λαμβάνεται από το στόμα για τη θεραπεία των κρυολογημάτων, γρίπης, ήπιο πυρετό, δυσπεψία, στομαχικές διαταραχές και επώδυνη εμμηνόρροια.

Ρίγανη σαν έγχυμα: μια κουταλιά της σούπας σένα φλιτζάνι βραστό νερό. Να μείνει 10 λεπτά. Το πίνουμε πριν ή μετά από κάθε γεύμα.

Ρίγανη αιθέριο έλαιο: ρίχνουμε 3-4 σταγόνες σε μια κουταλιά της σούπας μέλι, 2-3 φορές την ημέρα.

### **Ρίγανη ιδιότητες - δράση**

Αντιβακτηριακή δράση: η ρίγανη περιέχει πτητικά έλαια όπως θυμόλη και καρβακρόλη, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι αναστέλλουν την ανάπτυξη των βακτηριδίων της ψευδομονάδας η αεριογόνος (*Pseudomonas aeruginosa*) και του σταφυλόκοκκου (*Staphylococcus aureus*). Στο Μεξικό, έχει πραγματοποιηθεί μελέτη σύγκρισης της ρίγανης με το *tinidazol*, ένα φάρμακο που συνταγογραφείται για τη θεραπεία της λοίμωξης από την αμοιβάδα *Giardia lamblia*. Στη μελέτη βρέθηκε ότι η ρίγανη είναι αποτελεσματικότερη από το *tinidazol* στην καταπολέμηση

της αμοιβάδας Giardia. Το αιθέριο έλαιο της ελληνικής ρίγανης θεωρείται το καλύτερο στον κόσμο, διότι, σύμφωνα με μελέτες, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε καρβακρόλη (78,5) και χαμηλή περιεκτικότητα σε θυμόλη (3,9).

**Αντιοξειδωτική δράση:** Η ρίγανη περιέχει πολυάριθμα φυτοθεραπευτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένων της θυμόλης και του ροσμαρινικού οξέος, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι λειτουργούν ως ισχυρά αντιοξειδωτικά αποτρέποντας το οξειδωτικό στρες στις κυτταρικές δομές σε ολόκληρο το σώμα. Σε εργαστηριακές μελέτες, η ρίγανη αποδείχθηκε ότι κατέχει ισχυρότερη αντιοξειδωτική ικανότητα, από τα δύο συνθετικά αντιοξειδωτικά που προστίθενται συνήθως σε επεξεργασμένα τρόφιμα, το ΒΗΤ (βουτυλιωμένο υδροξυτολουόλιο- E321) και το ΒΗΑ (βουτυλιωμένη υδροξυανισόλη-E320). Επιπλέον, συγκριτικά ανά γραμμάριο νωπού βάρους, η ρίγανη έχει αποδειχθεί ότι έχει 42 φορές μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση από τα μήλα, 30 φορές μεγαλύτερη από τις πατάτες, 12 φορές μεγαλύτερη από τα πορτοκάλια και 4 φορές μεγαλύτερη από τα βατόμουρα.

**Ρίγανη για το στομάχι:** η ρίγανη είναι πολύτιμη για πολλά προβλήματα του στομαχιού και ιδιαίτερα τη γαστρική ατονία. Επίσης η ρίγανη διακόπτει την διάρροια αν καταναλωθούν ένα με δυο φλιτζάνια του καφέ αφέψημα ρίγανης χωρίς μέλι. Δρα κατά των αερίων, του τυμπανισμού, σε εντερικές διαταραχές και τους πόνους στην κοιλιά.

**Επιπλέον ιδιότητες της ρίγανης:** έχει καταπραϋντική και σπασμολυτική δράση σε πόνους των μυών και σε νοσήματα των πνευμόνων. Έχει αναλγητική δράση σε οξείες ή χρόνιους ρευματισμούς και σε πόνους των δοντιών (γάργαρες ή μασάμε ένα κλαράκι). Έχει αποχρεμπτική δράση (ρευστοποιεί τα φλέματα) και είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε χρόνια βρογχίτιδα και κοκίτη. Έχει αντισηπτική δράση στους πνευμονικούς οδούς, στη φυματίωση των πνευμόνων και στο άσθμα.

### **Ρίγανη συλλογή - αγορά - αποθήκευση**

Αυτό το μικρό ποώδες φυτό απαντάται σε άγρια μορφή, κυρίως σε ηλιόλουστα και πετρώδη εδάφη σε ολόκληρη την μεσόγειο. Συλλέγετε κλαδάκια και ανθό μαζί νωρίς το καλοκαίρι από το Μάιο έως Ιούλιο (εξαρτάται από την περιοχή). Όταν κόψετε μερικά, τα ξεπλύνετε, τα στεγνώνετε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας, τα δένετε σε τσαμπιά και τα κρεμάτε καλυμμένα με τούλι σε σκιερό μέρος μέχρι να αποξηραθούν. Στη συνέχεια, τρίβετε τα αποξηραμένα φύλλα με τα χέρια σας και αποθηκεύετε τη τριμμένη ρίγανη σε γυάλινα βάζα.

Στην Ελληνική αγορά μπορείτε να βρείτε ρίγανη κυρίως αποξηραμένη σε διάφορες μορφές: ματσάκια, μαδημένη μέσα σε γυάλινα ή πλαστικά βαζάκια και σακουλάκια. Όταν υπάρχει η δυνατότητα, επιλέξτε φρέσκια ρίγανη από ότι την αποξηραμένη μορφή του βοτάνου, επειδή είναι ανώτερη στη γεύση. Τα φύλλα της φρέσκιας ρίγανης πρέπει να έχουν ένα ζωντανό πράσινο χρώμα, ενώ τα στελέχη της πρέπει να είναι σταθερά, χωρίς σκούρα στίγματα ή κιτρίνισμα.

Αν αγοράσετε ρίγανη σε ματσάκια τότε καλά είναι να την καλύψετε με ένα πλαστικό κάλυμμα και να την κρεμάσετε ανάποδα, έτσι θα διατηρήσει το άρωμά της. Γενικά αν θέλετε να διατηρήσετε το διαπεραστικό άρωμα της και το ωραίο πράσινο χρώμα της πρέπει να την αποξηραίνετε σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο ο οποίος την ξεθωριάζει και της δίνει ένα καφετί χρώμα. Αν θέλετε μπορείτε να την τρίψετε ανάμεσα στις δύο παλάμες σας, έτσι θα έχετε λεπτότερη υφή.

Να έχετε υπόψη σας ότι τα αποξηραμένα φύλλα και άνθη διατηρούνται για χρόνια αν αποθηκευτούν σε βάζα που κλείνουν αεροστεγώς και μακριά από το φως.

Η φρέσκια ρίγανη πρέπει να αποθηκεύεται στο ψυγείο τυλιγμένη σε ένα ελαφρώς βρεγμένο χαρτί κουζίνας. Μπορεί επίσης να καταψυχθεί, ολόκληρη ή τεμαχισμένη, σε αεροστεγή συσκευασία. Εναλλακτικά, μπορείτε να καταψύξετε τη ρίγανη σε παγοθήκες συμπληρώνοντας με νερό ή ζωμό που μπορεί να προστεθεί όποτε το επιθυμείτε κατά την παρασκευή του φαγητού.

### **Ρίγανη μαγειρική**

Η ρίγανη είναι το έμβλημα της Ελληνικής και γενικότερα της Μεσογειακής κουζίνας. Με την πικάντικη γεύση της παντρεύεται τέλεια με το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και το λεμόνι. Πολλά φαγητά στην Κρήτη και στην Ελλάδα σερβίρονται ή ψήνονται με αυτήν την απλή σάλτσα όπως το κατσίκι λαδορίγανη, οι πατάτες λαδοριγανάτες, το σουκώτι, το ψάρι, η φέτα ακόμα και τα βραστά κολοκύθια. Η ρίγανη σε πολλά νησιά των Κυκλάδων αλλά και της Δωδεκανήσου προστίθεται μέσα σε κοιλιές των ψαριών, που ψήνονται στην σχάρα για να τα αρωματίσουν.

Με ρίγανη πασπαλίζετε επίσης η κλασική χωριάτικη σαλάτα αλλά και η φέτα.

Ταιριάζει πολύ στις πίτσες αλλά και σε διάφορα ψωμιά τα οποία ζυμώνονται με μπαχαρικά όπως με κύμινο, ντομάτα και λάδι.

Μπορείτε επίσης να αρωματίσετε με ρίγανη ελαιόλαδο, τα οποία με αυτόν τον τρόπο διατηρούνται περισσότερο, ξίδια αλλά και ελιές μαύρες.

Απολαύστε ένα κομμάτι πίτσα ή ομελέτα, γαρνιρισμένα με λίγο φρέσκια ρίγανη.

Η ρίγανη ταιριάζει πολύ με σοταρισμένα μανιτάρια και κρεμμύδια.

Πασπαλίστε ψιλοκομμένη ρίγανη πάνω από το σπιτικό σκορδόψωμο.

**Ένα κουταλάκι του γλυκού ρίγανη αποξηραμένη 1 γρ. περιέχει:**

Νερό (gr.): 0.1

Ενέργεια (Kcal): 3.1

Πρωτεΐνες (gr.): 0.1

Λιπαρά (gr.): 0.1

Υδατάνθρακες (gr.): 0.6

Φυτικές Ίνες (gr.): 0.4

Ασβέστιο (mg): 15.8

Σίδηρο (mg): 0.4

Μαγνήσιο (mg) :2.7

Φώσφορο (mg) :2

Κάλιο (mg) :16.7

Νάτριο (mg) :0.1

Βιταμίνη C (mg) :0.5

Νιασίνη (mg) :0.1

Βιταμίνη A (IU) :69