

## Φυτεύω βότανα: η μαντζουράνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Μαντζουράνα*

Η μαντζουράνα (*Origanum marjorana* - Ορίγανον η μαντζουράνα) θεωρείται η γλυκιά αδελφή της ρίγανης, καθώς είναι σχεδόν όμοια αλλά λιγότερο πικάντικη. Σαν φυτά μπορεί να μοιάζουν αρκετά, όμως η καλλιέργεια της δεν είναι τόσο εύκολη, όσο της ρίγανης. Απαιτεί έδαφος αρκετά γόνιμο για να αναπτυχθεί χωρίς προβλήματα. Η καλύτερη εποχή για την σπορά της είναι πριν την άνοιξη και συνήθως αναπτύσσεται κάθετα, επομένως μπορούμε να την σπείρουμε σε μικρές αποστάσεις.

Η μαντζουράνα είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια και την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Ο Γαληνός προτρέπει τη χρήση της ως χωνευτικό και ο Ιπποκράτης την χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό. Σήμερα η μαντζουράνα αξιοποιείται κυρίως ως μυρωδικό στο κρέας και στο ψάρι αλλά και ως αφέψημα. Ακόμα καλλιεργείται για το πολύτιμο αιθέριο έλαιό της, που χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και αντισπασμωδικό ενώ έχει χρήσεις και στην αρωματοποιία.

Προτιμά τον περιορισμένο ήλιο, επομένως είναι τέλειο φυτό για όσους έχουν μπαλκόνι κάπως σκιερό. Το καλοκαίρι θέλει λίγο πότισμα, αλλά συγχωρεί την ξηρασία, αν βρίσκεται σε δροσερό σημείο.

Τα τυπικά χαρακτηριστικά της:

Μαντζουράνα – *Origanum marjorana* (Ορίγανον η μαντζουράνα)

Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)

Γένος: Ορίγανον (*Origanum*)

Εποχή σποράς: από τον Οκτώβριο μέχρι και τον Απρίλιο

Αποστάσεις σποράς: 40 εκ., ανάλογα με το είδος

Είδος χώματος: πλούσιο σε γονιμότητα με καλή αποστράγγιση

Χρησιμοποιούμενα μέρη και χρήση: οι ανθοφόρες κορυφές και τα φύλλα ως έγχυμα ή ως καρύκευμα

Ιδιότητες: τονωτικό του νευρικού συστήματος, καταπραϊντικό, εμμηναγωγό, επουλωτικό

Ενδείξεις: πονοκέφαλος, στομαχικοί πόνοι νευρικής φύσεως, άγχος, αϋπνία, πονόδοντος, ρευματικοί πόνοι, πληγές (εξωτερικά)

Γνωστές ποικιλίες: το κοινό *Origanum majorana*, η μαντζουράνα της Κρήτης *Origanum onites* και η γαλλική μαντζουράνα *Origanum pulchellum*

του Άντυ Παξινοῦ

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)