

Maggiorana



Nome scientifico: *Origanum majorana* L.

Nome inglese: majoran

Famiglia: Lamiaceae

Distribuzione: è una pianta originaria del Nord-Africa e del Medio Oriente; è coltivata in tutto il bacino mediterraneo ma anche nel Nord e Centro America.

Descrizione: è un suffrutice perenne, alto 40-50 cm, a comportamento annuale nelle zone più fredde. Il fusto è pubescente, quadrangolare, ramificato, e nella parte superiore di colore rossastro e ricoperto da una fitta peluria. La radice è fascicolata ed esile.

Le foglie sono opposte, con base ottusa o arrotondata, da ovali a oblunghe, si restringono alla base nel corto picciolo ed hanno l'apice arrotondato; il margine è intero, la superficie delle foglie più giovani è biancastra per la presenza di una fitta peluria.

I fiori sono sessili, bianchi con sfumature rosse, raggruppati in racemi alle sommità.

Il frutto è un tetrachenio racchiuso nel fondo del calice persistente, di colore prima giallo poi castano scuro. Tutta la pianta ha un aroma caratteristico, penetrante con nota leggermente canforata, il sapore è un po' amaro; l'aspetto è molto simile all'origano, ma il gusto e l'aroma è molto diverso, più delicato.

Fioritura: luglio - settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: la coltura ha la durata di 4-5 anni. L'impianto si realizza per semina diretta a fine marzo oppure, più raramente con il trapianto, in aprile-maggio, di piantine ottenute in serra. Si adatta bene a terreni sciolti, calcarei e soleggiate.

L'irrigazione, dopo lo sfalcio estivo, è pratica consigliabile al fine di consentire una rapida ripresa vegetativa. La maggiorana richiede la cimatura della pianta nel primo anno di coltura, operazione che risulta molto utile poiché stimola la ramificazione con conseguente ingrossamento del cespo.

Droga: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: luglio - agosto

Principi attivi: olio essenziale (terpinen-4-olo, α -terpineolo, 4-tuianolo, linalolo), acido rosmarinico, acido caffeico, composti flavonici, tannini, acido ursolico, acido oleanolico, vitamina A ed acido ascorbico.

Impiego terapeutico: viene usata in fitoterapia ad uso interno per le sue proprietà aromatiche, eupeptiche, digestive, antispastiche, bechiche e stimolanti; mentre per uso esterno ha proprietà balsamiche, antisettiche ed antiinfiammatorie.

La maggiorana trova quindi impiego per uso interno nel trattamento delle turbe digestive, della dispepsia, della flatulenza, della diarrea, del meteorismo, dell'emicrania e della cefalea. Risulta, inoltre, blandamente diuretica.

Per uso esterno, è adatta per suffumigi contro tosse, bronchiti, raffreddore, infiammazioni del cavo orale, affezioni bronchiali, tosse e raffreddore, o come collutorio per gargarismi contro l'infiammazione della mucosa orofaringea.

Altri usi: le foglie e i fiori vengono utilizzati come aroma di vivande fresche e conservate. È un ingrediente aromatico nelle bevande alcoliche, come amari e liquori, e anche in bevande analcoliche. In cosmetica la maggiorana è una componente fragrante di saponi, creme e profumi.

Controindicazioni: l'olio essenziale possiede proprietà ipotensive e diuretiche, e può provocare ematuria se assunto in forte dosi. La pianta fresca può causare irritazione oculare e cutanea. È sconsigliato l'uso in gravidanza e allattamento.

Curiosità: una leggenda narra che un uomo, Amaraco, un ufficiale delle case di Cinira, re di Cipro, aveva il compito di custodire i profumi. Un giorno spezzò involontariamente un vaso colmo di un'essenza preziosa e tale fu il suo dispiacere, che ne morì. Gli dei, commossi da tanta delicatezza d'animo, lo mutarono nella pianta odorifera, la maggiorana.

Si narra che nell'antichità la dea Afrodite curasse le ferite di suo figlio Enea con la maggiorana. Per gli Egizi era una delle piante di Osiride.

Apicio, nel 25 a.C., segnala la maggiorana come spezia di grande interesse per la cucina romana.

Si metteva in testa agli sposi una coroncina intrecciata di maggiorana per augurare loro fortuna e felicità.