



Η

ρίγανη (*Origanum vulgare* – Ορίγανον το κοινό) είναι ένα από τα αγαπημένα μου μυρωδικά και, ευτυχώς για μένα, η χώρα μας διαθέτει ιδανικές συνθήκες για την καλλιέργειά της. Αυτός είναι και ο λόγος που η ελληνική ποικιλία ρίγανης θεωρείται από τις καλύτερες παγκοσμίως. Είναι πράγματι κρίμα για όποιον δεν έχει ρίγανη στο μποστάνι του γιατί η μυρωδιά της φρεσκοκομμένης ρίγανης δεν μπορεί να συγκριθεί με την αποξηραμένη της αγοράς.

Η ρίγανη είναι πολυετές φυτό, αναπτύσσεται γρήγορα και όλο τον χρόνο, γι' αυτό, αν δεν περιοριστεί, θα καταλάβει όλο σας το μποστάνι. Μπορείτε να την περιορίσετε φυτεύοντάς την μεμονωμένα σε μια γλάστρα. Ή ακόμα μπορείτε να κόβετε τις άκρες από τα κλαδιά της καθημερινά ώστε να την κρατήσετε σε ένα επιθυμητό σχήμα αλλά και για να απολαμβάνετε τη μυρωδιά και τις θεραπευτικές της ιδιότητες σε όλα σας τα γεύματα. Η ρίγανη δεν απαιτεί γόνιμο χώμα, ούτε και ιδιαίτερο πότισμα. Επίσης είναι πολύ εύκολο να την πολλαπλασιάσετε φυτεύοντας κομμένα κλαδιά της σε γλαστράκια κατά τον Μάρτιο και τον Απρίλιο.

Να τα τυπικά της χαρακτηριστικά:

Ρίγανη – *Origanum vulgare* (Ορίγανον το κοινό)

Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)

Γένος: Ορίγανον (*Origanum*)

Εποχή σποράς: από τον Οκτώβριο μέχρι και τον Απρίλιο

Αποστάσεις σποράς: περίπου 50 εκ., ανάλογα με το είδος

Είδος χώματος: μέτριο σε γονιμότητα με καλή αποστράγγιση

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

Ιδιότητες: τονωτικό πεπτικού συστήματος, ορεκτικό, παρασιτοκτόνο, επουλωτικό (εξωτερικά), εμμηναγωγό

Ενδείξεις: στομαχικοί πόνοι, διάρροια, δυσπεψία, δυσεντερία, τυμπανισμός

Γνωστές ποικιλίες: το πιο διαδεδομένο στη χώρα μας είναι το *Origanum vulgare* spp. *hirtum*.

Οι υπόλοιπες είναι η *Coridothymus capitatus* από την Ισπανία, *Origanum onites* από την Τουρκία και η *Satureja thymbra*.

του Άντυ Παξινοπού

Πηγή: bostanistas.gr