

LA MAGGIORANA



LA MAGGIORANA



La maggiorana, il cui nome botanico dal greco, significa "splendore di montagna" per la bellezza dei suoi fiori che un tempo adornavano i colli, è tra le piante aromatiche più conosciute ed utilizzate in Europa .

Appartenente alla famiglia delle Labiate ed originaria della Persia, la maggiorana è una pianta erbacea, perenne, oggi molto diffusa e coltivata nelle regioni mediterranee, dove il clima vede l'alternanza di estati calde ed aridi ed inverni miti e piovosi.

Questa pianta ha un profumo dolciastro, intenso, leggermente amarognolo, molto simile all'origano.

Il suo fusto legnoso, ricoperto da una fitta peluria, dal colore rossastro, è ramificato, eretto, quadrangolare e può raggiungere i 60 centimetri di altezza.



I rami hanno foglie piccole, ovali, provviste di un corto picciolo, di colore verde chiaro e coperte di una fine e morbida peluria.

I fiori, bianchi, violacei o rosei, sono riuniti in dense spighe che formano delle pannocchie terminali e fioriscono in tarda estate. I frutti sono costituiti da 4 capsule ovali e lisce, dapprima di colore giallo, poi bruno.

COLTIVAZIONE



Per crescere al meglio e dare tutto il suo aroma la maggiorana deve svilupparsi al sole, al caldo e all'aria. La pianta preferisce terreni asciutti e poche annaffiature. Le maggiori richieste idriche si hanno quando la piantina è ancora giovane e durante la fioritura.

La maggiorana si adatta tranquillamente a qualunque tipo di terreno anche se preferisce terreni ricchi di humus e di fosforo e si moltiplica per seme o per talea.

Se si prevede di fare la semina in vaso o in semenzaio, i semi di maggiorana vanno seminati all'inizio della primavera in una composta formata in parti uguali di terriccio fertile e sabbia.



Se si prevede di fare la semina direttamente in campo o in giardino, occorre lavorare il terreno in modo da eliminare la crosta superficiale e renderlo meno compatto e uniforme.

La moltiplicazione per talea della maggiorana si effettua in giugno. Le talee devono essere lunghe 8-10 cm dai germogli basali non fioriferi e devono essere prelevate da piante in buona salute e vigorose. Vanno piantate in un miscuglio di torba e sabbia e tenute in serra fresca (circa 10°C) fino a quando non saranno radicate dopo di che potranno essere trapiantate.

La fioritura della maggiorana avviene da luglio a settembre ed i semi maturano da agosto a settembre. Della pianta si utilizzano fiori e foglie

La raccolta delle foglie può avvenire durante tutto il periodo della loro vegetazione, anche se quello migliore è il momento che precede la fioritura.

UN PO' DI STORIA



La maggiorana, nota sin dall'antichità come la pianta della felicità, fu molto usata dagli Egizi come medicamento. Gli antichi Greci che chiamavano questa pianta amarakos, (pianta odorosa), se ne servivano non solo per curare le malattie ma anche per preparare profumi e cosmetici.

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 che aveva il compito di accudire ai i profumi, un giorno, inciampando malamente ruppe un'ampolla che conteneva l'essenza di maggiorana. Tanto grande fu il suo dolore che morì. Gli dei, commossi da tanta dedizione, lo trasformarono nell'omonima pianta da cui poi il nome.

Secondo un'altra leggenda tratta dalla mitologia greca, fu Afrodite, la dea dell'amore, a coltivare per prima la maggiorana e ad attribuirle la fragranza. Proprio in quanto erba prediletta da questa dea, le giovani donne greche credevano che, lasciando un ramoscello di maggiorana sotto il cuscino, avrebbero visto in sogno il volto del loro futuro marito.. Si diceva anche che la dea Afrodite avesse curato le ferite di suo figlio Enea proprio con la maggiorana.

Un mito greco racconta ancora che Imeneo, figlio di Magnete e valente musico, era morto all'improvviso mentre stava cantando alle nozze di Dioniso e Altea. Per eternare la sua memoria fu deciso di invocarlo in occasione di tutti i matrimoni e di intitolargli il canto in onore degli sposi: il canto d'Imeneo. Imeneo veniva raffigurato con la fiaccola, un flauto, una corona di fiori di maggiorana.



Da qui l'usanza di abbellire la sposa con i fiori maggiorana e di mettere in testa agli sposi una coroncina intrecciata di maggiorana per augurare loro fortuna e felicità.

In passato, le donne e le fanciulle innamorate tenevano sul davanzale una piantina di maggiorana alla quale il cavaliere rivolgeva il suo saluto. Se lei apriva la finestra per fare un cenno d'intesa all'uomo, si usava dire con espressione ambigua che l'uomo "svegliava la maggiorana".



Da sempre questa pianticella appare legata intimamente al mondo femminile tanto che in un antico trattato così si può leggere: "E' forse per la piacevolezza del suo odore che la maggiorana è pianta tanto grata alle donne, che non ve n'è quasi alcuna che non la pianti e curi con diligenza negli orti o in vasi..."

Presso i romani fu ampiamente utilizzata in cucina, per calmare i dolori di stomaco.

Si sa anche che era molto in voga, dopo i bagni alle Terme, fare frizioni e massaggi negli "Unctora" con olii ed unguenti a base di erbe

aromatiche per rendere più morbida la pelle.

Uno dei più noti unguenti dell'antichità era il "Reale unguentum" nella cui composizione figurava al primo posto la maggiorana.

Anche i latini che chiamavano questa pianta "mazurana" ne fecero largo uso.

Per proteggersi magicamente da ogni malattia, nell'antichità si consigliava di portare legato al collo un sacchetto di stoffa bianca nel quale ci fossero un rametto di maggiorana, uno di ruta e uno di rosmarino

Furono poi i Crociati a diffonderla per tutta Europa. Così dal medioevo essa fu sempre coltivata nei nostri orti.

USO IN CUCINA



In cucina la maggiorana trova spazio in tutte le pietanze in cui è necessario un sapore deciso ma dolce, come la pizza, molti piatti della tradizione ligure, i ripieni per la carne.

Si usa con i pomodori, col formaggio, coi fagioli, con le melanzane, le zucchine, il pesce, i crostacei. Particolare le cime floreali fresche accompagnano piatti vari di carni dalle bistecche agli spezzatini alle carni alla pizzaiola.



Essa inoltre è impiegata in molti liquori nella preparazione industriale di conserve ed alimenti.

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 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.

PROPRIETA' TERAPEUTICHE



La maggiorana è un'erba molto ricca di vitamina C, di oli essenziali, tannini e acido rosmarinico. Ha proprietà di calmante, stomatico, aromatico, sedativo ed espettorante

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.

Le sommità fiorite stimolano la secrezione dei succhi gastrici, hanno una spiccata azione antispasmodica, cioè favoriscono il rilassamento della muscolatura dell'apparato digerente e respiratorio, bloccano le fermentazioni intestinali ed elimina i gas

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 catarro e per il raffreddore poiché contribuiscono a liberare dal muco la cavità nasale.



La maggiorana può essere utilizzata nella preparazione del bagno, aggiungendo direttamente l'infuso, così da ottenere un effetto tonificante e profumato.

Il suo olio essenziale è inoltre usato in profumeria per realizzare saponi e prodotti per i capelli.

LO SAPEVATE CHE...?

Il succo distillato della maggiorana, introdotto nell'orecchio in piccola quantità, ne elimina i dolori nonché i sibili fastidiosi e giova per la sordità.

CONSIGLI UTILI

Un bagno in cui si versi qualche goccia di Olio di maggiorana, fatto prima di coricarsi, favorisce il riposo.