

## Ρίγανη

Η Ρίγανη μας προέρχεται από φυτά της οροσειράς των Πιερρίων Ορέων της Δυτικής Μακεδονίας, προς την πλευρά της λίμνης Πολλυφύτου (πλαγιές Αγίας Κυριακής) και καλλιεργείτε στα δικά μας αγροκτήματα, που αναπτύσσονται στην ίδια περιοχή.

Διακρίνεται για το χρώμα της, την πιπεράτη γεύση της και για το πλούσιο και ιδιαίτερο άρωμα της. Προκειμένου να διατηρεί το διαπεραστικό άρωμα της και το ωραίο πράσινο χρώμα της, αποξηραίνετε στους ειδικά διαμορφωμένους χώρους μας σε δροσερό μέρος και μακριά από τον ήλιο για να μην ξεθωριάζει.

Εδώ και πολλά χρόνια έχει αναγνωρισθεί ως «λειτουργικό τρόφιμο» για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες και την πρόληψη σε πολλές ασθένειες. Οι βοτανολόγοι και οι επιστήμονες απέδειξαν ότι η Ρίγανη με την πικάντικη γεύση έχει πολλές περισσότερες και χρήσιμες ιδιότητες.

Η Ρίγανη είναι καλή πηγή σε φυτικές ίνες και για αυτό χρησιμοποιείται σε δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, οι οποίες κατά τους επιστήμονες μειώνουν τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τον κίνδυνο του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Έχει καταπραϋντική και σπασμολυτική δράση σε πόνους των μυών και σε νοσήματα των πνευμόνων και είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε χρόνια βρογχίτιδα, κοκίτη, φυματίωση και άσθμα.

## Χρήσεις

Η Ρίγανη είναι το έμβλημα της Ελληνικής κουζίνας και τείνει να κατακτήσει την Διεθνή Αγορά.

Με την πικάντικη γεύση της παντρεύεται τέλεια με το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και το λεμόνι και συνδυάζεται πού καλά με το Θυμαρί, το Λεμονάτο Θυμαρί (Λεμονοθύμαρο), την μαντζουράνα, και το δενδρολίβανο.

Αρωματίζει φαγητά φούρνου, σούπες, κρέατα, ψάρια, λάδια, ελιές, ξίδια, σαλάτες και τουρσιά.

Συνδυάζεται πάρα πολύ καλά με το Θυμαρί, το Λεμονοθύμαρο και το Δενδρολίβανο.

Μπορεί άνετα να χρησιμοποιηθεί και ως ρόφημα με την προσθήκη λίγου μελιού.

## Ρόφημα Ρίγανης: Δοσολογίες και οδηγίες



Για ένα ποτήρι ο σωστός τρόπος παρασκευής ροφήματος έχει ως εξής:

- Βράζουμε πρώτα το νερό (ένα ποτήρι) και λίγο πριν κοχλάσει το αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα ένα κοφτό κουταλάκι του γλυκού ξερής Ρίγανης από τα "**Αρωματικά Σιδερών**" και το αφήνουμε για 10 λεπτά. Το σουρώνουμε και το πίνουμε

Πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα σκέτο ή με μέλι. Μπορούμε να βάλουμε και πολύ λίγη ποσότητα Λεμονοθύμαρου.

**Παρατήρηση-Συμβουλή:** Οι πληροφορίες που παρέχονται έχουν καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν πρέπει να αντικαθιστούν τις συμβουλές ή οδηγίες του γιατρού σας. Η πληροφόρηση που δίνεται εδώ δεν είναι, δεν μπορεί και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως επιλογή θεραπείας.

[Επιστροφή](#)

[Συνεχίστε για την παραγγελία σας](#)