

La Maggiorana

La Maggiorana è un' erba aromatica dal gusto simile a quello dell'origano, è diffusa in diverse aree del Mediterraneo e dell'Est Asiatico.

Coltivazione

Deve essere seminata a inizio primavera. Se avete un semenzaio(aiuola) riparato potete farlo già a febbraio altrimenti devi aspettare a marzo e aprile. Cresce bene sia sul terreno che in vaso, la pianta preferisce le zone dal clima mite e soleggiato.

Usanze

La Maggiorana si può utilizzare fresca o essiccata. Può essere consumata per aromatizzare primi o secondi piatti cioè carne, pesce o uova.

Sebbene l'utilizzo della Maggiorana sia principalmente in cucina, per poter beneficiare al meglio delle sue proprietà, è utile consumarla in forma di infuso. Ad esempio, si può assumere la tisana con Maggiorana dopo i pasti in caso di difficoltà digestive.

Proprietà/ Benefici

Riduce il rischio delle malattie legate all'invecchiamento e all'infiammazione, come diabete 2 o malattie cardiovascolari.

Favorisce il benessere gastro-intestinale.

Migliora l'assetto ormonale.

- Antiossidante e antinfiammatoria
- Migliora la digestione e contrasta i disturbi gastrointestinali
- Favorisce l' equilibrio ormonale e la regolarità del ciclo mestruale
- Allieva i sintomi della sindrome dell'ovaio polistico

