

# Orégãos

*Origanum vulgare*



Planta herbácea, semi-lenhosa e perene também conhecida por manjerona brava.

De caule erecto, folhas ovais e flores róseas apresenta um agradável aroma e pode atingir os 60 cm.

Mais informação em: [http://www.amu.bio/\\_oregaos](http://www.amu.bio/_oregaos)

## Cultivo

Pode multiplicar-se através de sementes, divisão de touceiras e enraizamento de ramagem.

Deve ser cultivado em solos férteis e com boa exposição solar para conferir às suas folhas um aroma intenso.

Aconselha-se que seja replantada passados 3 anos para garantir o vigor e beleza da planta.

## História

O nome orégano remonta à Grécia antiga, bem como o seu poder medicinal.

É oriundo do Médio Oriente e foi introduzido na Europa no século XVI.

### **Utilização**

Esta planta é muito usada na culinária, em molhos, carne, peixe, pizzas, etc.

Quanto aos usos medicinais apresenta propriedades antioxidantes, antisépticas, digestivas e calmantes e é indicada para afecções respiratórias, do aparelho digestivo, bronquite, tosse, asma, etc.

Toda a planta é rica em óleo essencial que contém timol e carvacrol de acção sedativa, carminativa e antiespasmódica.