

Από το **M** 1976  
ΜΠΑΓΚΑΤΖΟΥΝΗΣ  
Μπαχαρικά

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΡΙΓΑΝΗ

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ  
ΠΟΙΟΤΗΤΑ





Η ρίγανη αποτελεί ένα πώδες, πολυετές φυτό που ευδοκιμεί στην Μεσόγειο και στην Κεντρική Ασία.

Η **Ελληνική Ρίγανη** θεωρείται από τις καλύτερες ποικιλίες στον κόσμο. Αναπτύσσεται σε αλκαλικά εδάφη (PH 6-9) και έχει την προσαρμοστική ικανότητα να αναπτύσσεται ακόμα και σε εδάφη πετρώδη και ξερικά. Η συλλογή της γίνεται κατά την ανθοφορία του φυτού, και στη συνέχεια αποξηραίνεται και κοσκινίζεται.

Η ρίγανη χρησιμοποιείται ως καρύκευμα αλλά και ως αφέψημα χάρη στο εξαιρετικό άρωμα της.

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΡΙΓΑΝΗ



Περιέχει πλήθος αιθέριων ελαίων όπως η θυμόλη, και η καρβακρόλη, ουρσολικό οξύ, νισίνη, β-καροτίνη, σίδηρο και αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών ινών. Τα παραπάνω συστατικά της τις δίνουν πέρα από τις αρωματικές της ιδιότητες, και ιδιότητες ευεργετικές για τον ανθρώπινο οργανισμό:

- ♦ Έχει έντονη **αντιμικροβιακή** δράση<sup>1,2</sup> ακόμα και σε παθογόνα μικρόβια όπως το Salmonella Enteritidis<sup>3,4</sup> και το Escherichia coli<sup>4</sup>
- ♦ Έντονη **αντιμυκητιακή** δράση<sup>5</sup> και μάλιστα απέναντι σε μύκητες που προκαλούν παθογένεια<sup>6</sup>
- ♦ Έχει έντονες **αντιοξειδωτικές ιδιότητες** με αποτέλεσμα να παίζει προστατευτικό ρόλο απέναντι σε πολλές μορφές **καρκίνου**<sup>7</sup>, όπως καρκίνο του μαστού<sup>8</sup>, καρκίνο του παχέος εντέρου<sup>9</sup> και καρκίνο του πνεύμονα<sup>10</sup>.
- ♦ Έχει προστατευτική δράση απέναντι στη **Νόσο Alzheimer**<sup>11,12</sup>
- ♦ Βοηθά στη διατήρηση της καλής λειτουργίας του **προστάτη**<sup>13</sup>
- ♦ Αποτελεί πηγή **σιδήρου** και έτσι μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη σιδηροπενικής αναιμίας σε ευαίσθητες ομάδες του πληθυσμού
- ♦ Η **β-καροτίνη** είναι μια πρόδρομη μορφή της βιταμίνης A (**προ-βιταμίνη A**) την οποία ο άνθρωπος οργανισμός τη μετατρέπει σε βιταμίνη A. Η βιταμίνη A είναι απαραίτητη για τη νυχτερινή όραση, τη σωστή σύνθεση των οστών και έχει αντιοξειδωτική δράση
- ♦ Περιέχει **φυτικές ίνες** που συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εντέρου.



✍ ΠΑΠΑΣΠΑΝΟΣ ΝΙΚΟΣ, Κλινικός Διατολόγος [www.diettips.gr](http://www.diettips.gr)

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΡΙΓΑΝΗ



Υπάρχουν και έμμεσα οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό με τη χρήση της ρίγανης. Η ρίγανη ως μυρωδικό δίνει γεύση στα τρόφιμα. Με την χρήση λοιπόν της ρίγανης αποφεύγεται η κατάχρηση αλατιού, άρα και η υπερκατανάλωση νατρίου (συστατικό του αλατιού), η οποία μακροπρόθεσμα μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στον ανθρώπινο οργανισμό, όπως υπέρταση και αρτηριοσκληρυνση.

Δεν πρέπει να αμεληθεί και η παρουσία της νισίνης στην ρίγανη, η οποία αποτελεί ένα φυσικό συντηρητικό των τροφίμων. Η ιδιότητα αυτή της νισίνης σε συνδυασμό με την αντιμικροβιακή και την αντιμυκητιακή δράση των υπολοίπων συστατικών της ρίγανης, καθιστούν τη χρήση του μυρωδικού αυτού ως ένα βραχυπρόθεσμο τρόπο συντήρησης των τροφίμων. Είναι φανερό λοιπόν ότι η ρίγανη πέρα από ένα εξαιρετικό μυρωδικό που δίνει γεύση στα φαγητά, αποτελεί και ένα σύμμαχο για την καλή υγεία του ανθρώπινου οργανισμού

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <sup>1)</sup> Van Alphen LB, Burt SA, Veenendaal AK, Bleumink-Pluym NM, van Putten JP. **The natural antimicrobial carvacrol inhibits *Campylobacter jejuni* motility and infection of epithelial cells.** PLoS One. 2012;7(9):e45343. doi: 10.1371/journal.pone.0045343. Epub 2012 Sep 25.
- <sup>2)</sup> Desai MA, Soni KA, Nannapaneni R, Schilling MW, Silva JL **Reduction of *Listeria monocytogenes* in raw catfish fillets by essential oils and phenolic constituent carvacrol.** J Food Sci. 2012 Sep;77(9):M516-22. doi: 10.1111/j.1750-3841.2012.02859.x. Epub 2012 Aug 17.
- <sup>3)</sup> Govaris A, Solomakos N, Pexara A, Chatzopoulou PS **The antimicrobial effect of oregano essential oil, nisin and their combination against *Salmonella Enteritidis* in minced sheep meat during refrigerated storage.** Int J Food Microbiol. 2010 Feb 28;137(2-3):175-80. doi: 10.1016/j.ijfoodmicro.2009.12.017. Epub 2009 Dec 24.
- <sup>4)</sup> Orue N, García S, Feng P, Heredia N. **Decontamination of *Salmonella*, *Shigella*, and *Escherichia coli* O157:H7 from Leafy Green Vegetables Using Edible Plant Extracts.** J Food Sci. 2013 Jan 16. doi: 10.1111/1750-3841.12016
- <sup>5)</sup> Portillo-Ruiz MC, Sánchez RA, Ramos SV, Muñoz JV, Nevárez-Moorillón GV. **Antifungal effect of Mexican oregano (*Lippia berlandieri* Schauer) essential oil on a wheat flour-based medium.** J Food Sci. 2012 Aug;77(8):M441-5. doi: 10.1111/j.1750-3841.2012.02821.x.
- <sup>6)</sup> Vale-Silva L, Silva MJ, Oliveira D, Gonçalves MJ, Cavaleiro C, Salgueiro L, Pinto E. **Correlation of the chemical composition of essential oils from *Origanum vulgare* subsp. *virens* with their in vitro activity against pathogenic yeasts and filamentous fungi.** J Med Microbiol. 2012 Feb;61(Pt 2):252-60. doi: 10.1099/jmm.0.036988-0. Epub 2011 Oct 20.
- <sup>7)</sup> Bostancıoğlu RB, Kürkcüoğlu M, Başer KH, Koparal AT. **Assessment of anti-angiogenic and anti-tumoral potentials of *Origanum onites* L. essential oil.** Food Chem Toxicol. 2012 Jun;50(6):2002-8. doi: 10.1016/j.fct.2012.03.074. Epub 2012 Apr 3
- <sup>8)</sup> Arunasree KM. **Phytomedicine. Anti-proliferative effects of carvacrol on a human metastatic breast cancer.** Cell line. MDA-MB 231.. 2010 Jul;17(8-9):581-8. doi: 10.1016/j.phymed.2009.12.008. Epub 2010 Jan 22.
- <sup>9)</sup> Savini I, Arnone R, Catani MV, Avigliano L. ***Origanum vulgare* induces apoptosis in human colon cancer caco2 cells.** Nutr Cancer. 2009;61(3):381-9. doi: 10.1080/01635580802582769
- <sup>10)</sup> Koparal AT, Zeytinoglu M. **Effects of Carvacrol on a Human Non-Small Cell Lung Cancer (NSCLC) Cell Line, A549.** Cytotechnology. 2003 Nov;43(1-3):149-54. doi: 10.1023/B:CYTO.0000039917.60348.45
- <sup>11)</sup> Heo HJ, Cho HY, Hong B, Kim HK, Heo TR, Kim EK, Kim SK, Kim CJ, Shin DH. **Ursolic acid of *Origanum majorana* L. reduces Abeta-induced oxidative injury.** Mol Cells. 2002 Feb 28;13(1):5-11
- <sup>12)</sup> Chung YK, Heo HJ, Kim EK, Kim HK, Huh TL, Lim Y, Kim SK, Shin DH. **Inhibitory effect of ursolic acid purified from *Origanum majorana* L on the acetylcholinesterase.** Mol Cells. 2001 Apr 30;11(2):137-43.
- <sup>13)</sup> Park KR, Nam D, Yun HM, Lee SG, Jang HJ, Sethi G, Cho SK, Ahn KS. **β-Caryophyllene oxide inhibits growth and induces apoptosis through the suppression of PI3K/AKT/mTOR/S6K1 pathways and ROS-mediated MAPKs activation.** Cancer Lett. 2011 Dec 22;312(2):178-88. doi: 10.1016/j.canlet.2011.08.001. Epub 2011 Aug 26



Από το **M** 1976  
**ΜΠΑΓΚΑΤΖΟΥΝΗΣ**  
Μπαχαρικά

**Μάρκος Μπαγκατζούνης & Υιοί Α.Ε.Β.Ε.**  
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ  
ΒΑΤΕΡΟ ΚΟΖΑΝΗΣ, Τ.Κ. 50100

**Markos Bagatzounis and Sons S.A.**  
Vatero Kozanis, Greece  
T: +30 24610 36902, F: +30 24610 31544  
E: info@bagatzounis.com  
[www.bagatzounis.com](http://www.bagatzounis.com)

