

Recull d'informació del grup de Telegram de Flora Catalana

Origanum vulgare

<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax2488>

Alguns noms: orenga, moradui, moradui bastard, moradui bord, ...

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç:

➡ <https://t.me/joinchat/HGuJwfKKSgYHQLu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmet el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del què formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuïrem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Index

Alimentació.	3
Propietats medicinals	3
Digestiu, antisèptic	3
Revitalitzant	4
Miscel.lània	5
Formes d'ús i precaucions	5
Altres usos	6
Cultura	8
Ecologia	8
Recol.lecció	9
Possibles confusions	9



Alimentació

- Aquí al Vallès occidental ja estan sortint les flors (19/07/21); és el moment òptim per a recollir-lo. Perfecte per a acompanyar les primeres amanides de tomàquet de l'hort!
- Sóc addicta a l'orenga, a veure si descobreixo perquè quan vagin sortint les propietats.
- Jo tb . M'encanta i la poso per tot.
- En el llibre de François Couplan, "Guía de las plantas silvestres comestibles y tóxicas", indica que l'orenga s'ha d'afegir al final de la cocció perquè perd la ell te solar e n lloc d'infusions.
- N'afegeixo una branqueta a la pasta quan bull, poc abans de treure-la.

Propietats medicinals

Digestiu, antisèptic

- La meva filla, que ha tingut sibo, va prendre oli essencial com a part de la teràpia.
- Sibò, què és, no ho sé... Dispenseu...
- Creixement anormal de bacteris a l'intestí prim.
- Durant un brot de colitis ulcerosa, una nutricionista em va recomanar (entre altres coses) prendre cada dia en dejú i entre els menjars una beguda feta amb 1 cullerada per a postres d'orenga, 2 cullerades sopra de llavors de lli, bullides 1 min en un litre d'aigua. Una vegada refredat, li afegia L-glutamina. Freda, és molt agradable de prendre pel sabor i també per la textura lleument gelatinosa que donen les llavors. El lli lubrica els intestins, mentre que l'orenga actua com a digestiu i antisèptic. La L glutamina és regeneradora de teixits i antiinflamatòria.
- Moltes gràcies, l'orenga en planta o en oleat?
- Amb la planta seca.

- Merci, ma mare la té molts anys i N'hi han dies que està controlada i altres prou bé, li faré el remei, per conservar-ho 15 dies és suficient a la nevera?
- Nooo... 15 dies és molt ! S'han de fer cada dia. No deixa de ser una infusió. No es guarden més de 24h. Jo la feia al matí i anava prenent-me el litre al llarg del dia. La primera del dejuni la rebaixava amb aigua per a refredar-la.
- Això pinta molt bo ! Ahir vaig posar en oli flors seques que em quedaven de l'any passat. A veure quin gust té d'aquí un mes...
- Gràcies, no visc prop ella, veig cada 15 dies. Li faré els dies que estem juntes llavors.
- Sí, agafa molt de sabor, i jo com que no en tenia de fresca ni de seca, vaig agafar un potet del que venen de condiment, no és el mateix, però millor que res.
- Espero que li vagi bé. Cada persona és un món. Per això, sempre l'ideal és que un professional li pugui fer recomanacions personalitzades.
- Jo faig oleat amb oli d'oliva i l'orenga seca, 30 dies sense llum i cole, de tant en tant el faig servir a la torrada del matí.
- Ara estic vivint en un projecte de vida comunitària i aquí molta gent que ve (sobretot francesos) en prenen moltes infusions, l'utilitzen sobretot com a digestiva.
- Això de posar-la als menjars va lligada a les seves propietats digestives. Per evitar els gasos, per exemple, es fa una infusió amb la barreja de summitats florida d'orenga, llavors de fonoll, de coriandre i d'anís verd. Una cullerada sopera per tassa. S'hi pot posar sucre o mel per endolcir. Segons el llibre "Guarir" de les Àvies remeieres del Parc de la Pedra Tosca. (Olot)

Revitalitzant

- Jo sóc vegetariana i quan la meua alimentació no depèn de mi sóc propens a patir anèmia (sempre han sigut casos lleus). Els meus grans remeis són l'ortiga i sobretot l'orenga. Quan necessito un xute ràpid de ferro faig infusió d'ortiga (no m'agrada gaire la veritat) però si veig que la dieta poc equilibrada va per llarg (típiques vacances) el que faig és posar-me molta orenga a tot arreu. Té molt ferro i es veu que és de fàcil absorció!

Per algun motiu sembla que no molta gent ho sap, però a mi m'ha anat de meravella més d'un cop :)

- Jo sempre en poso en les infusions "antirefredat".

Miscel.lània

- Va bé pel pulmó.
- Quant a l'orenga, lamentablement la meva experiència personal es restringeix més o menys a la pizza, però Matthew Wood afegeix al que s'ha dit la seva utilitat per al xarampió, per fer sortir l'erupció i escurçar el curs de la malaltia.
- Diu alguna cosa de la forma d'ús ?
- Infusió d'un pessic de planta fresca una mica aixafada o seca per tassa. No ho diu al llibre, però en ser una planta rica en compostos volàtils penso que pot ser molt important tapar-la bé fins al moment de prendre.
- Diu Fra Miquel Agustí, pag. 36: "l'orenga cuita amb vi i posada sobre els ronyons resol la dificultat d'orinar. ... La decocció de l'orenga és bona per confortar els nervis ..."

Formes d'ús i precaucions

- Amb els olis essencials via oral s'ha d'anar amb compte. L'oli essencial d'orenga compacte té propietats antibacterianes, antivirals, antimicòtiques i antiparasitàries.

S'hauria de prendre amb un suport d'oli vegetal, molleta de pa, i durant uns 20 dies i fer 7 de descans, o bé 5 dies i 2 descans si el tractament és més llarg.

Hi ha alguna casa comercial que l'encapsula per facilitar la posologia.

Pot ser hepatotòxic si el tractament és llarg. Alguna casa el barregen amb oli de llimona i de pastanaga per protegir el fetge.

Millor recomanat per algun terapeuta dependent de la patologia.

- Per a seguir amb l'orenga, m'ha sorgit un dubte en veure una amiga prendre's extracte d'orenga a 15% per a una candidiasi (algunes gotes en aigua abans de cada menjar). És una dilució en oli d'oliva però no sé si d'oli essencial o de la planta fresca / seca. Algú sap com es prepara?
- Es fa com altres oleats de plantes. Orenga + aove si es per ús intern. Hi ha un metge a instagram que el recomana per molts símptomes.
- Jo en tinc macerat, el vaig tenir 20 a l'ombra i després colat. De vegades en prenc una culleradeta en dejú.
- Oli macerat d'orenga és una cosa i oli essencial d'orenga una altra de molt diferent. L'oli essencial d'orenga és molt potent i dermocàustic, per intern

només es pot prendre una gota o com a molt dues, i mai en aigua sinó en diluït en algun oli vegetal. És important perquè l'oli essencial d'orenga no es mescla en aigua i pot cremar-nos la boca o la gola si ens el prenem així ja que entrarà en contacte directe amb la nostra pell.

- Aquí s'explica bé la diferència.
- <https://antibioticosnaturales.com/aceite-esencial-de-oregano-superantibiotico/>
- Si l'extracte que es prenia era un oleat, llavors potser era oli essencial diluït en oli al 15% ? i d'aquí se'n servia unes gotes.
- Gràcies María Angeles i Teresa. De memòria el seu flascó posava +/- "oli d'orenga - extracto d'orenga 15%, oli d'oliva". Descarto que sigui oli essencial pur, però pel que comenteu sobre quantitats, l'extracte podria ser oli essencial més que la planta seca sinó imagino que es prendria més quantitat que només algunes gotes per menjar.
- El que diu Teresa, és així.
- Oleat es refereix al resultat de la maceració de la planta en un oli base i els principis actius de la planta passen a l'oli i si aquest és pur molt millor, doncs els principis de l'oli passaran també en aquest oleat.
- Oli essencial, és el producte de destil·lar la planta amb vapor d'aigua, obtenint un concentrat amb una sinergia de principis actius i molècules bioquímicament actives.
- Sempre s'ha d'especificar si es tracta d'un oli essencial, que posi "essencial" i posar també el seu quimiotip, que serà el percentatge més alt que s'hagi obtingut de molècula bioquímica, que dependrà del terreny, zona geogràfica...
- Hidrolat, seria el que queda un cop separat aquest oli essencial, l'aigua resultant de la destil·lació que hi ha un 1% d'aquestes molècules bioquímiques. Aquests són aptes per ús oral, pell, banys d'ulls... (Hidrolat de roses, aigua de ...)

Altres usos

- En la seva tesi de màster, "Estudi etnobotànic de la Vall de Camprodon", M. Rigat indica que s'ha usat l'orenga per a atreure a les abelles als ruscós, posant branques a prop.

- També en l'àmbit de l'agricultura he escoltat que l'oli essencial d'orenga s'està començant a estendre com a fungicida ecològic.
- Per a les plantes @Vizenz comentava que l'oli essencial d'orenga podia ser útil per a les malalties fúngiques. Suposo que també s'han de diluir. Algú les ha usat ja per a aquest fi ? Com les feu servir ?
- Si s'utilitza diluït, tant l'oli com l'hidrolat, però en tractament fitosanitari (no sé si s'havia entès com a remei per al peu d'atleta o alguna cosa així, a l'haver parlat de fong...). Però desconec les proporcions, jo no l'he utilitzat mai amb aquesta finalitat.
- Vaig estar mirant una mica el tema de les dilucions per a poder usar olis essencials en l'hort i sembla útil barrejar-les amb llet d'argila per a millorar l'adherència del tractament a les fulles i prolongar el seu efecte. Es posaria unes 20 gotes en un got d'aigua amb un agent tensioactiu (una mica de sabó negre per exemple o 3-4 gotes de producte per a rentar els plats) i després es barreja amb un litre de llet d'argila (barrejant bé una cullerada per a postres d'argila verda o blanca en un litre d'aigua - idealment aigua sense clor ni calç i a temperatura ambient). Aquest tractament es pot polvoritzar en les fulles de plantes afectades per fongs.

Una altra opció és substituir l'argila per oli (en les receptes que vaig veure esmenten l'oli de colza - 20 gotes de OE amb 20 gotes d'oli vegetal amb 3 gotes de detergent plats, barrejar i completar fins a 1 litre d'aigua).

Per als arbres, hi ha qui les usa en perfusió o injecció per a evitar el risc de cremada foliar, però això sembla més complex.

Es recomana no usar els olis essencials en preventiu, sinó en curatiu, quan purins i decoccions no han estat suficients).

- Que és sabó negre? He trobat sabó amb carbó activat i sabó amb oli de lli, entre altres coses. A què us referiu?
- També es diu sabó potàssic. És un sabó tou, espès, que serveix entre altres coses, de llevataques, d'insecticida. Es fa amb oli de lli.
- No sabia que el típic sabó potàssic es feia amb oli de lli. Algú en té la recepta per provar de fer-ne?
- Si no te la dona algú altre, pots anar a soapcalc, a internet. És una calculadora per crear les receptes del sabó. Comences amb la quantitat de sabó que vols fer, tries la base, els olis i altres paràmetres i et dona les quantitats de cada cosa que et cal.
- Si, per les calculadores cap problema. Només que segur que això és una recepta estàndard amb proporcions de cada oli bastant fixades no?

Cultura

- ORENGA prové de dos mots grecs "oros" (muntanya) i "ganos" (alegria). Fent referència a la bellesa de veure un prat ple d'aquesta preciosa planta.
- TRES DITES POPULARS:
 - L'orenga, tot mal trenca.
 - Si vols que l'amor et prenga, dona-li un brot d'orenga.
 - Ruda, orenga, hisop i donzell, tot és bo per remei.
- El refrany en castellà: "No todo el monte es orégano", fa referència al valor de l'orenga i a la facilitat del seu ús volent expressar que la vida o els afers no estan exempts de dificultats.
- La tradició antiga explica que la deessa Afrodita va sembrar les muntanyes d'orenga amb el seu alè. Per això la planta s'ha considerat lligada des de sempre a l'amor. Les noies portaven corones o rams d'orenga el dia del casament, ja que es creia que l'orenga tenia la virtut d'enfortir l'amor en el matrimoni. De fet, l'orenga era un dels ingredients que utilitzaven les bruixes per elaborar encanteris d'amor.
- Els grecs consideraven l'orenga com la planta de la felicitat. Quan apareixia al costat d'una tomba, on solien plantar-la, es considerava un senyal de felicitat per a la persona que havia traspassat.
- Com a curiositat, l'any 1889, a Itàlia, per honorar l'esposa del rei Humbert, la reina Margherita, es va dissenyar una nova pizza amb els tres colors de la bandera italiana: vermell (tomàquet) blanc (mozzarella) i verd (orenga i alfàbrega). Aquesta pizza se la va batejar amb el nom de "Pizza margarita".

Ecologia

- En vaig sembrar al jardí fa un parell d'anys, a l'Aran, i s'ha mantingut viu fins i tot a l'hivern. Està protegit per una paret de pedra, suposo que això ha ajudat.
- A mi em surt espontani en les esquerdes d'una vella terrassa de ciment. També he vist moltes plantes d'orenga en un sòl súper compactat on en el seu moment es va abocar runes. Segons Gerard Ducerf, la seva presència indica absència de sòl, sòls rocosos molt rics en bases / pH alt.

He vist que naturalment, es pot trobar fins a 1700 m. De fet, en el mapa de distribució que es pot consultar en la fitxa de la planta, és present en gairebé tota Catalunya, Pirineu fins i tot.

<http://biodiver.bio.ub.es/bdbc/Citation?action=map&taxon=+Origanum+vulgare>

- I a Cambrils rural ha florit 2 vegades aquest any!!

Recol·lecció

- Aquí al Vallès occidental ja estan sortint les flors; és el moment òptim per a recollir-lo.

Possibles confusions

- A Mallorca el Moradux és una altra espècie d'orenga. l'*O. majorana*.
- Marduix/ Mejorana.
- Aquí podem veure detalls de cadascuna de les 2 espècies i comparar-les. Fan olor diferent també, no ?

http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/cercador_imatges?field_nom_cientific_value=origanum&field_sinonims_value=&field_referencia_imatge_value=

- S'assemblen, però tant el sabor com l'olor són diferents.