**Origano, mravinac** (*Origanum vulgare*)

Višegodišnja zeljasta biljka koja dolazi iz porodice usnača. Jedan je od najpopularnijih začina te se kao sastojak nalazi čak i u čili umaku. Može se koristiti osušen i svjež.

ORIGANO U KULINARSTVU:

U kuhinji se najbolje spaja s rajčicom i čili papričicama, dok će okus tikvica, brokule, cvjetače i patlidžana podići na višu razinu. Savršeno se slaže s češnjakom, lukom, timijanom, bosiljkom, peršinom i maslinovim uljem. Riba pečena u soli s dodatkom origana dobit će izniman i specifičan mediteranski okus. Svježi origano koristi se kao dodatak salatama, mesu na roštilju, peradi i divljači. Također, izvrstan je i kao dodatak jelima od krumpira, morskim plodovima, mahunarkama te svježem siru.

LJEKOVITOST I PRIMJENA:

1. Studije su pokazale kako ova biljka ima niz antibakterijskih, fungicidnih,  
   antiviralnih i antioksidantnih svojstava.
2. Origano je djelotvoran kod akni, artritisa, kancerogenih oboljenja, upalnih stanja i mutacija stanica.
3. Potiče probavu i funkcioniranje jetre i žuči.
4. [Primjenjuje kod akutne i kronične upale sinusa](https://ordinacija.vecernji.hr/zdravlje/biljke-lijece/ukrotite-kasalj-biljkama/),viroze, gripe i prehlade, ali i kronične glavobolje.
5. Origano je i jedan od [najjačih prirodnih antioksidansa.](https://ordinacija.vecernji.hr/zdravi-tanjur/hrana-kao-lijek/antioksidansi-iz-brokule-i-cvjetace-lijece-cisticnu-fibrozu/)