

پونه کوهی

به فارسی «پونه کوهی» و در کتب طب سنتی با نام «فودنج جبلی» نام برده می‌شود.

شلیمر این گیاه را با نام «آویشن شیرازی» نام برده است. به فرانسوی *Origan* و *Origan vulgaire* و *Origan commun* و *Marjolaine sauvage* و به انگلیسی *Oregano* و *Wild marjoram* گفته می‌شود. گیاهی است از خانواده *Labiatae* و نام علمی آن *Origanum vulgare L* . و نامهای علمی مترادف آن *Origanum Loureiroi Kostel* . *heracleoticum Lour* . *non L* می‌باشد.

توضیح: به‌طور کلی در اصطلاح ادویه و در فرهنگ ادویه و گیاهان دارویی، *Oregano* و *Marjoram* دو گیاه متفاوت هستند که گاهی از نظر اسم یکی به جای دیگری گفته می‌شود. مرزنگوش یا *Sweet marjoram* یک ادویه برگ‌ی نسبتاً ملایمی است، ولی *Oregano* یک ادویه تیز و تند مخصوص پیتزا می‌باشد که با نام *Pizza herb* نامیده می‌شود. از نظر گیاه‌شناسی طی قرون متمادی ابهامی از نظر نامگذاری این دو گیاه وجود داشته است و طی سالها و شاید چندین قرن گیاه‌شناسان هر دو نام را مربوط به یک گیاه به نام علمی *Origanum majoronal* یا مرزنگوش می‌دانستند. در حال حاضر عده‌ای از گیاه‌شناسان باز هم هر دو نام یادشده را یعنی *Oregano* و *Marjoram* را مربوط به یک گیاه به نام علمی *Majorana hortensis Moench* . می‌دانند، ولی عده دیگری عقیده دارند که: *Majorana hortensis* مربوط به نوع شیرین و گره‌دار آن یعنی *Sweet marjoram* است که گیاهی است از خانواده

معارف گیاهی، ج 2، ص: 282

Labiatae

و بومی مناطق مدیترانه‌ای و در ایران به نام مرزنگوش معروف می‌باشد و *Oregano* که به نام *Wild marjoram* یا *Organy* معروف بوده است در حال حاضر دو نوع آن یعنی نوع اروپایی و نوع مکزیکی مورد توجه می‌باشد.

نوع مکزیکی تند و تیز آن که بومی مناطق گرم نیمکره غربی است، گیاهی است از خانواده *Verbenaceae* جنس *Lippia* و نام علمی آن *Lippia graveolens HBK* یا *Lippia berbandieri Schauerl* می‌باشد. نوع مکزیکی تند، گیاهی معطر و بوته‌ای چند ساله است که معمولاً در غذاهای تند مصرف می‌شود و در پودر چیلی وارد می‌شود. این گیاه ادویه در بازار بین‌المللی به سه نام «*Mexican oregano*» «*Mexican marjoram*» و «*Mexican wild sage*» معروف است.

نوع ملایم اروپایی یا Oregano گیاهی است از خانواده Labiatae و نام علمی آن *Oreganum vulgare* L. می‌باشد و همان گیاهی است که در این بخش با نام فودنج جبلی یا پونه کوهی مطرح شده و در ایران می‌روید.

قسمی از این گیاه که در جزیره کرت در دامنه‌های کوه دیکت می‌روید به نام علمی *Origanum dictamnus* L. که آن را *Origanum cretium* L. نیز می‌گویند می‌باشد که مشخصات آن عیناً مانند مشخصات *O. vulgare* است.

مشخصات

فودنج جبلی یا پونه کوهی گیاهی است چند ساله با شاخه‌ها و ساقه‌های سخت پوشیده از کرک به رنگ سبز مایل به قرمز به ارتفاع در حدود 70 سانتی‌متر ولی به‌رحال ارتفاع آن بیشتر از مرزنگوش است. برگهای آن پوشیده از کرک و به رنگ سبز تیره و پهنتر و بزرگتر از مرزنگوش است. شکل برگها بیضی نوک‌تیز و بدون دم‌برگ است. گل‌های آن ارغوانی که در اوایل تا اواسط تابستان در انتهای شاخه‌های گل‌دهنده به‌طور مجتمع و گروهی ظاهر می‌شود. فودنج جبلی در مقابل سرما مقاوم‌تر و متحمل‌تر از مرزنگوش می‌باشد.

تکثیر پونه کوهی از طریق کاشت بذر آن در بهار و یا از طریق قلمه آن انجام می‌گیرد. اولین برداشت برگها و سرشاخه‌های جوان سبز پونه کوهی در آغاز ظهور گلها یعنی اواخر بهار شروع می‌شود و گیاه از 8-7 سانتی‌متری زمین قطع می‌شود. پایه باقی‌مانده گیاه به رشد خود ادامه می‌دهد به طوری که ممکن است یک برداشت دیگر نیز در یک سال انجام شود. مزرعه پونه کوهی ممکن است 5-4 سال با محصول

معارف گیاهی، ج 2، ص: 283

کافی مورد بهره‌برداری قرار گیرد، ولی پس از آن باید مزرعه تجدید شود. پس از برداشت، برگهای گیاه باید با دقت تمیز شده و پهن و خشک شود. پونه کوهی دارای بویی معطر است و در سواحل دریاها و دامنه کوهها و جنگلهای مناطق مختلف اروپا و آسیا و ایران می‌روید و پرورش داده می‌شود.

در ایران در مناطق شمال ایران لاهیجان، طالش و آستارا به‌طور خودرو دیده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی وجود اسانس روغنی فرار به مقدار 0/525 - 0/45 درصد در فودنج جبلی تأیید شده است. بررسیهای دیگری نشان می‌دهد که اسانس روغنی موجود در فودنج جبلی در حدود 50 درصد شامل تیمول

است. به علاوه ترکیب اسانس روغنی فرّار آن دارای دی‌ال- پینن¹، دی‌پنتن، لینالول، مقداری بی‌سیکلیک سسکی‌ترین² و تری‌سیکلیک سسکی‌ترین³ می‌باشد.

خواص- کاربرد

طبیعت آن طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و خشک است. جوشانده گرم آن قاعده‌آور است و در مواقعی که جریان حیض در اثر سرما بطئی و ناچیز شده باشد، برای طبیعی ساختن و ازدیاد آن بسیار مؤثر است. اسانس آن معطر محرک و مقوی و برای قطع اسهال و تسکین دردهای حاد و پشت سر هم شکم نافع است. دم‌کرده آن برای زکام، یرقان، سرفه، درد گلو و استسقا اثر مفید دارد، زیرا مدر است.

در امریکا در حال حاضر از اسانس پونه کوهی برای معطر کردن سوسیس و انواع غذاها در سطح وسیعی استفاده می‌شود و ضمناً از این اسانس زرد مایل به سبز معطر و مطبوع برای معطر کردن انواعی از صابونها و بعضی لیکورها استفاده می‌گردد و از برگهای خشک آن به عنوان ادویه در انواع غذاهای گوشتی و سوپها مصرف می‌گردد.

مقدار خوراک پونه کوهی به صورت دم‌کرده 20-10 گرم سرشاخه گلدار گیاه برای تهیه 4-3 فنجان دم‌کرده کافی است. نوع دیگر آن این است که در حدود 50

معارف گیاهی، ج 2، ص: 284

گرم از پونه کوهی را در یک هزار گرم سرکه انگور قرمز مدت یک هفته خیس می‌کنند و پس از آن بعد از هر غذا یک لیوان کوچک از آن را می‌خورند. از اسانس پونه کوهی به صورت پوماد برای ضد عفونی کردن زخمها استفاده می‌شود. به علاوه برای تسکین روماتیسم و دندان‌درد و گوش‌درد نیز استعمال موضعی آن مصرف دارد.

در چین جوشانده گیاه را که با گیاه بارهنگ پخته شده باشد، برای معالجه آفتابزدگی می‌خورند [هوا]. در هند و چین از گیاه به عنوان تونیک و مهیج [فوکود و دلانسان*]، و برای معالجه سل و ناراحتی‌های کبد، ضعف مفرط و عقیم بودن مصرف می‌شود [دراگن‌درف*].

۴

¹ (1) dL - Pinene.

² (2) Bicyclic sesquiterpene.

³ (3) Tricyclic sesquiterpene.

⁴ میر حیدر، حسین، معارف گیاهی، 8 جلد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی - تهران، چاپ: هفتم، 1385 ه.ش.

