

# L'ORIGANO

## *(Origanum vulgare)*

*"l'Origano "òros"(= monte) e "ganào" (= io mi compiaccio) che insieme potrebbero alludere ad un concetto di "delizia della montagna"o anche "bellezza, luminosità, ornamento, gioia della montagna"*

**Descrizione, coltivazione, raccolta e conservazione:** L'origano é una pianta erbacea perenne aromatica originaria dell'Europa meridionale, dell'Africa settentrionale e dell'Asia centro-meridionale.

Appartiene alla famiglia delle Lamiaceae.

Il nome scientifico del genere è stato definito da Carl von Linné (Linneo) (1707 – 1778), medico e naturalista svedese.

Ne esistono diverse specie e arrivano ad una altezza massima di 70–80 cm.

Le specie più diffuse presenti in Italia sono:

- Origano comune (*Origanum vulgare*)
- Origano meridionale (*Origanum heracleoticum*)
- Origano maggiorana (*Origanum majorana*)
- Origano siciliano (*Origanum onites*)

Le foglie dell'origano sono opposte, con lamina ovale allungata con margine intero. I fiori sono radunati in piccole spighe terminali di colore bianco, rosa o violetto. Il gambo è coperto da leggera peluria.

Necessita i luoghi aridi e assolati, il terreno calcareo e ben drenato, boschi radi e luoghi sassosi, rupi, soprattutto su terreni gessosi.

La riproduzione avviene per seme, talea o divisione dei cespi.

La raccolta avviene a metà estate e mettendo i rami capovolti in luogo poco illuminato per 4/5 giorni. Si può anche congelare.

Le parti utilizzate sono le foglie e le infiorescenze.

### **Storia, credenze popolari e curiosità:**

L'origano, nell'antichità veniva utilizzato come anestetico dai dentisti dopo l'estrazione di denti, somministrato con una specie di imbuto o fumato con particolari tipi di sigaro.

Si usava pure per favorire la cicatrizzazione dell'ombelico dei neonati, sotto forma di polvere misto a sale.

In passato si coltivava anche perchè considerato un talismano per alleviare le pene d'amore per le donne ma anche per gli uomini depressi.

Quando una piantina di origano seccava si riteneva che le pene d'amore fossero in agguato.

In Grecia, anticamente, era usato come corona per gli sposi come simbolo di felicità. Dell'origano sono utilizzate le foglie e le sommità.

S. Ildegarda sosteneva che fosse sufficiente mangiare una piantina di origano per contrarre la lebbra, ma portava alla guarigione se la malattia fosse stata già contratta.

### **IMPIEGHI**

Noto fin dall' antichità per le sue proprietà benefiche e i suoi principi attivi, l'origano è ricco di carvacrolo, sostanza capace di contrastare virus e batteri e che conferisce all' origano il suo caratteristico odore.

Le sue principali proprietà benefiche sono:

- Antinfiammatoria

- Antibatterica
- Favorisce la digestione
- Combatte il raffreddore
- Antitumorale

**Salute e cosmesi: esternamente**, l'origano è adatto per il trattamento di punture di insetti, ha proprietà molto nutrienti e particolarmente efficaci per la **cellulite**.

L'origano in aromaterapia si trova sotto forma di olio, stimola la memoria e assicura l'equilibrio di forze interne.

Si ottiene un ottimo dentifricio con bicarbonato, argilla bianca e origano.

**Cucina:** l'origano si utilizza sulla classica pizza, sparso fresco, oppure per insaporire patate, pomodori in insalata o insalate verdi. Ideale anche per marinate o per aromatizzare piatti di carne o pesce.

**Una pianta di origano è presente nell'orto di via Paganini**

Ecco 2 ricette:

#### Carpaccio di pomodori con emulsione all'origano fresco



#### **Ingredienti**

4 persone porzioni

1Kg pomodori di varietà assortite grandi e di polpa compatta

8 pomodori ramati, origano fresco, basilico, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

#### **Procedimento**

Frullate la polpa di pomodoro , passare al setaccio e frullare il ricavato con 40 g di olio, un pizzico di sale, pepe e origano.

Affettare finemente i pomodori, disporli in un piatto di portata, condirli con l'emulsione all'origano e completare con basilico.

## Spaghetti al limone ed erbe aromatiche



### **Ingredienti**

150 gr di spaghetti, 1 mazzetto rucola selvatica, 4 foglie basilico, 7 foglie origano fresco, 1 spicchio d'aglio, scorza di un limone non trattato, 6 cucchiaini olio extra vergine oliva, 40 gr parmigiano reggiano, sale q.b.

### **Procedimento**

Lavare tutte le erbe aromatiche, la rucola e l'aglio, tritare tutto finemente. Mettere tutto in una ciotola, unire l'olio e un pizzico di sale. Aggiungere quindi la scorza grattugiata del limone (solo la parte gialla) e mescolare.

Lessare gli spaghetti in acqua salata, scolarli e condirli con la salsa profumata preparata, mescolare, aggiungere il parmigiano e mescolare di nuovo. Servire caldi.