



di  
ALESSIA  
SAGGESE

[alessia.sagge@gmail.com](mailto:alessia.sagge@gmail.com)

## L'origano gustoso con il cibo, benefico in tisana

Il nostro viaggio nella natura, questo mese continua con l'approfondimento della conoscenza dell'origano, il cui nome botanico è "origanum vulgare". Questa pianta, ai più nota per l'utilizzo che se ne fa in cucina come aroma per le varie pietanze, è ricca di qualità benefiche dovute ai suoi componenti. Infatti il suo olio essenziale contiene timolo e carvacrolo ovvero sostanze dall'azione sedativa, antispastica e carminativa, i flavonoidi e l'acido ursolico che ne fanno un buon antireumatico. L'origano appartiene alla famiglia delle Labiate ed è caratterizzata dal fusto eretto, alto 40-80 cm, ramificato nella parte sommitale con i fiori piccoli che compaiono nei mesi di luglio e di agosto. Di questa pianta presente per tutto l'anno ed in tutto il mondo, che è originaria del Medio Oriente e fu introdotta in Europa nel XVI secolo, si utilizzano le foglie e le sommità fiorali ma, è solo nell'area del Mediterraneo che acquista il suo inconfondibile profumo, tale da essere percepito a grandi distanze. Cresce specialmente in terreni di medie altitudini e si trova nei nostri prati in quanto cresce spontanea ma con fusto non più basso rispetto alle piantine che si possono trovare nei terreni rocciosi del Sud Italia.

In estate, si recidono i fusticini, si legano a mazzetti e si conservano per essere essiccati dentro sacchetti di carta appesi in luogo ombroso e ben areato. Il processo di essiccazione consente alla pianta di mantenere tutte

le sue proprietà aromatiche che si sviluppano se aggiunto alle pietanze a fine cottura.

Facendo un passo indietro nel tempo si ricorda che fin dai tempi più remoti l'origano è stato utilizzato contro la febbre, le affezioni cutanee e per facilitare la digestione ed ha avuto buon impiego soprattutto nella cucina romana. Il suo uso è continuato anche nei secoli successivi ma per lo più limitato alle regioni del Sud, mentre



*Origanum vulgare*

la sua risalita verso Nord è recente e, di fatto, coincide con la diffusione della pizza. In medicina veniva utilizzato grazie al suo profumo penetrante come disinfettante di ambienti durante le epidemie e bruciato in ampi bracieri insieme a timo e menta.

Se impiegato in tisana, può essere usato per combattere l'asma: si fanno infatti bollire, per 10 minuti, in un litro d'acqua 30 gr di sommità fiorite d'origano, si filtra il liquido quando è tiepido addolcendolo con il miele e si beve durante la giornata. Per quel che riguarda la cucina, l'origano ha un aroma così profumato che si addice particolarmente alla salsa di pomodoro, alla pizza, alle carni grigliate, ai formaggi, alle insa-

late di pomodori, per preservare il brodo, per conservare ortaggi sott'olio e sott'aceto, nelle salse e nei liquori digestivi. Unito a basilico, timo e rosmarino sostituisce il sale in cucina rendendo i piatti più saporiti e maggiormente benefici.

Curiosità: Esiste inoltre una

famosa leggenda che racconta l'origine di questa pianta. Si narra che presso il re di Cipro, viveva un giovane sensibile e gentile, il cui nome era Amaraco (in spagnolo l'origano ha questo termine). Un giorno costui fu incaricato di portare presso la mensa del re, che intendeva meravigliare i suoi commensali, una preziosa ampolla contenente un unguento di fragrante profumo. Quando Amaraco entrò nella stanza, inciampò malamente e l'ampolla gli cadde di mano andando in mille pezzi. Tanta fu la sua disperazione che morì di crepacuore. Gli dei rimasero commossi da tanta contrizione e lo trasformarono nella pianta d'origano, attribuendogli la straordinaria fragranza dell'unguento che aveva in qualche modo provocato la sua morte. In passato lo si regalava alle ragazze che avevano patito una grave delusione d'amore e alle persone depresse o colpite da profondi dispiaceri ed oltre all'utilizzo salutistico o in cucina gli si attribuiva anche il valore di talismano. Ancor oggi viene utilizzato, in sacchetti da portare sul corpo o accuratamente conservati nelle stanze, per allontanare o annullare presunte influenze magiche maligne. Nell'Antica Grecia l'arbusto era considerato pianta apportatrice di pace e di felicità. Nell'emblema della Medicina la cicogna porta un rametto dell'aromatico arbusto stretto nel becco, per curare il mal di stomaco, in base a una leggenda molto diffusa nel Medioevo.