

Conoscere le erbe Febbraio 2021

EGK Newsletter

Origano comune

Origano comune = *Origanum vulgare* // famiglia delle Lamiaceae
Nomi triviali e nomi comuni: maggiorana selvatica, erba acciuga, menta bastarda

Nota: allo stato selvatico, l'origano dai fiori brillanti cresce spesso fino alle quote elevate e per questo localmente ha ricevuto graziosi appellativi come «gioia della montagna».

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La denominazione botanica *Origanum* deriva etimologicamente dalle parole greche *oros* (montagna) e *ganos* (splendore, delizia). L'origano comune è simbolo di gioia e di consolazione; non stupisce quindi che questa pianta si sia guadagnata simpatici appellativi come «gioia della montagna». Un tempo l'origano comune era denominato anche erba della fortuna.

Secondo la mitologia ellenica così come è arrivata fino a noi, la dea dell'amore Afrodite avrebbe creato come simbolo di gioia e fortuna questa pianta aromatica dal profumo dolce e penetrante, che cresceva lussureggiante nei suoi giardini lungo le pendici del Monte Olimpo.

I Greci e i Romani seguivano l'usanza di incoronare gli innamorati con ghirlande di origano comune. Forse per questo lo si utilizzava anche per curare le pene d'amore. Questa pianta dal fusto eretto aiutava i defunti a raggiungere la pace interiore e per questo veniva piantata spesso in prossimità dei sepolcri. Si credeva che con i suoi fiori brillanti fosse in grado di proteggere da sortilegi, spiriti malvagi e folletti malandrini. Divenne così un'erba importante per proteggersi contro la sorte avversa. Gettando dell'origano comune attraverso la soglia di casa, si teneva lontano il diavolo dalla propria dimora.



Botanica e cultura

L'origano comune e la maggiorana sono erbe molto affini e vengono spesso confuse. L'origano comune (*Origanum vulgare*) appartiene alla famiglia delle Labiate. Le sue foglie ovato-lanceolate fino a ellittiche crescono opposte e a seconda della sottovarietà possono essere lanuginose o glabre. I fiori di colora rosa sono raccolti in dense pannocchie terminali. Il principale periodo di fioritura va da giugno a settembre.

Questa pianta resiste al freddo e alle nostre latitudini può essere tranquillamente allevata in giardino. Predilige in genere un terreno permeabile e non eccessivamente magro. Può essere ottenuta a partire dal seme, ma altri sistemi comuni di riproduzione sono la propagazione per talea e la divisione del ceppo maturo.

L'origano comune ha il fusto legnoso e raggiunge un'altezza di 30-50 cm. Per una crescita sana e vigorosa si consiglia di effettuare periodicamente una potatura di rinnovo. Si tratta in realtà di una pianta poco bisognosa di cure, che può essere tenuta senza problemi in giardino o sul balcone.

Nella medicina naturale e in cucina l'origano comune trova praticamente le medesime applicazioni della sua cugina annuale, la *Majorana hortensis*. Le giovani foglie possono essere raccolte in qualsiasi momento. Se si desidera essiccare o conservare grandi quantità, è preferibile raccogliere l'origano comune poco prima della fioritura.



Impiego nella medicina naturale

L'origano comune, chiamato anche «erba acciuga» perché è utilizzato per conservare le acciughe, è un'antica pianta officinale.

Quando veniva ferito durante le sue campagne militari, Giulio Cesare si faceva lavare le ferite con un infuso a base di origano. Ne deduciamo che il potere disinfettante di questa pianta era ben conosciuto già molti secoli fa. Le indicazioni d'uso di quest'erba sono molteplici. Si usa per combattere le malattie del tratto gastro-intestinale, in presenza di meteorismo e contro i disturbi biliari. Come tisana è un ottimo collutorio per fare i gargarismi in caso di mal di gola e faringiti o analoghe infiammazioni. È utile anche nel trattamento delle bronchiti e della tosse ostinata. Le foglie fresche della pianta possono essere masticate per trarre sollievo quando si soffre di mal di denti. L'effetto è dovuto principalmente ai tannini, agli amaricanti e ai preziosi oli essenziali contenuti nella pianta.

L'origano comune può essere bevuto come infuso, aggiunto al bagno, impiegato per realizzare un olio da massaggio o applicato sotto forma di impacco. Altre indicazioni presenti nella letteratura riguardano le sue proprietà distensive in presenza di mal di testa, nervosismo, irritabilità e dolori mestruali.

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

L'origano comune è molto utilizzato nella cucina italiana e greca.

Per uso culinario si possono impiegare le foglie, i fiori, i semi e l'olio che si estrae da essi. Molto apprezzato nella cucina italiana e mediterranea, lo troviamo sulla pizza e in numerosi piatti di pasta, ma insaporisce anche il pesce, l'agnello e le insalate, oltre a essere sempre presente nel sale a base di erbe e nei mix di erbe per la marinatura. La zuppa di patate sarebbe orfana senza un pizzico di origano comune. Quest'erba aromatica conferisce uno spiccato sapore meridionale alle insalate a base di feta e mozzarella. A questo punto potete dare libero corso ai piaceri luculliani e godervi un po' di atmosfera mediterranea.



Ricetta

Minestra di farro verde con origano Ricetta per 2-3 persone

ingrediente

- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 1 cipolla grande
- 150 g di farro verde
- 1 l di brodo di verdure
- 1 porro piccolo
- 1 carota
- 2 manciate di foglie di origano

Sbucciate, dimezzate e tritate finemente la cipolla.

Mondate il porro e tagliatelo in striscioline.

Sbucciate la carota e tagliatela a dadini.

Sminuzzate le foglie di origano.

Fate appassire la cipolla nell'olio di oliva caldo, aggiungete il farro verde e lasciate proseguire brevemente la cottura.

Versate tutto il brodo vegetale. Lasciate cuocere a fuoco lento per 30 minuti.

Aggiungete il porro e la carota e fate cuocere per altri 5-10 minuti.

Versate nei piatti, spolverizzate con l'origano e servite subito.