

Conoscere le erbe aprile 2019

# EGK Newsletter

## Origano di Creta o maggiorana di Creta

Origano di Creta o maggiorana di Creta = *Origanum dictamnus* // Labiate = Lamiaceae  
Nomi comuni e nomi triviali: dittamo di Creta, dittamo di Candia

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Il nome «origano» deriva dal greco *oros ganos*, che significa «oro delle montagne». Secondo un'altra interpretazione significherebbe «delizia del monte», cogliendo appieno il valore di questo genere di piante. Un tempo l'origano 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, che sarebbe cresciuta lussureggiante nei suoi giardini lungo le pendici del Monte Olimpo.

Analogamente a piante dello stesso genere, anche l'origano di Creta è stato impiegato per guarire le pene d'amore. L'origano aiutava i defunti a raggiungere la pace interiore e per questo è stato piantato spesso anche in prossimità dei sepolcri. La decorativa maggiorana di Creta, da noi ancora purtroppo in parte sconosciuta, avrebbe la proprietà di proteggere dalle stregonerie, dagli spiriti maligni e dai coboldi. Un vecchio proverbio recita: «getta la maggiorana oltre la soglia per tener lontano il diavolo da questa casa.»



## Botanica e cultura

Nonostante i periodi di siccità estivi, la flora sull'isola di Creta è molto ricca di varietà e specie diverse. Soprattutto in primavera salta all'occhio il gran numero delle più diverse piante da fiore (angiosperme). Tipica dell'isola è la presenza di numerose erbe aromatiche, tra cui l'origano di Creta, la cui diffusione si spinge fin nei luoghi più elevati e aridi delle catene montuose dell'isola. L'origano di Creta e la comune maggiorana sono erbe perenni strettamente imparentate della famiglia delle labiate. A questo genere, insediato in tutta l'Eurasia, vengono ascritti complessivamente circa 20 arbusti e suffruticose.

La maggiorana di Creta è un arbusto erboso che cresce fino a un'altezza di circa 20-30 cm. Questa pianta si moltiplica all'inizio della primavera mediante semina. Le foglie hanno una peluria argentea e fiori, rosa con brattee da verdi a viola, sono disposti in spighe pendenti. Queste angiosperme si distinguono in particolar modo per la loro sobria bellezza. Una delicata potatura di ringiovanimento di tanto in tanto favorisce una crescita vigorosa e sana. Alle nostre latitudini si consiglia di conservare la pianta d'inverno in un luogo fresco ma al riparo dal gelo, luminoso e piuttosto asciutto, per es. mettendola a dimora in un vaso. Piantata in un terreno piuttosto sabbioso e drenante, questa maggiorana veramente speciale vi regalerà molte soddisfazioni.

Le giovani foglie e i teneri fiori possono essere raccolti in qualsiasi momento. Se si desidera essiccare o conservare quantità più ingenti, è preferibile raccogliere questa maggiorana poco prima della fioritura.



## Impiego nella medicina naturale

In moti testi antichi si trovano accenni alle miracolose forze curative del genere *Origanum*. Nella medicina naturale viene usato in prevalenza l'origano comune (= *Origanum vulgare*), ma anche la maggiorana di Creta vanta proprietà del tutto simili. L'effetto è dovuto principalmente ai tannini, alle sostanze amare e all'olio essenziale contenuti nella pianta.

Le piante officinali con questa combinazione di principi attivi sono particolarmente indicate in caso di malattie del tratto gastrointestinale, meteorismo, mal di stomaco e anche disturbi biliari. La maggiorana esercita un'azione disinfettante sul tratto digerente e, allo stesso tempo, stimola la produzione di succhi gastrici. Oltre a ciò, i tannini contenuti aiutano contro la diarrea.

In caso di malattie da raffreddamento e disturbi reumatici, i bagni con maggiorana coadiuvano efficacemente il processo di guarigione. Ancora oggi si bevono a Creta tisane di dittamo prodotte con *Origanum dictamnus*, soprattutto dopo i pasti. La maggiorana e l'origano, ma soprattutto anche la maggiorana di Creta, hanno meritatamente conservato finora un posto di primo piano nella pratica della medicina naturale. Per domande sulle molteplici possibilità d'impiego si consiglia di rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

## Impiego in cucina

L'origano di Creta, come il simile e più noto origano comune, può essere usato per affinare piatti mediterranei. L'origano è molto amato nella cucina italiana e in quella greca, ed è impensabile rinunciare a questa erba aromatica su una pizza croccante o in molti condimenti per la pasta. La deliziosa erba profumata è l'ideale per pesci e carni.

Tritata finemente conferisce una nota speciale a insalate e piatti di verdura. Abbinata a olive, capperi, feta o mozzarella, in conserve sott'olio, come componente di sali alle erbe aromatiche o aggiunta a una marinatura, questa erba saporita si presta agli usi più svariati.





## Ricetta

### Moussaka con lenticchie e maggiorana di Creta (per 4 persone)

#### ingrediente

- 8 dl di acqua
- 100 g di lenticchie verdi
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- ½ peperoncino rosso
- 250 g di champignon
- 1 barattolo di pomodori a cubetti
- 1 dl di acqua
- 1 cucchiaino da tè raso di sale
- una presa di pepe
- 2 cucchiaini di maggiorana di Creta finemente tritata
- 1-2 cucchiaini di olio di oliva
- 1 melanzana di circa 250 g
- una presa di sale alle erbe aromatiche
- 1 busta di purè di patate (per es. Bio Stocki 3 porzioni)
- 6 dl di acqua
- 20 g di burro
- ½ cucchiaino da tè di sale
- 50 g di formaggio grattugiato (per es. parmigiano o sbrinz)
- 1 forma per gratin da circa 2,5 l
- Una po'di olio di oliva per cucinare

Portare l'acqua a bollire, aggiungere le lenticchie e farle cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Scolare l'acqua. Sbucciare e tritare finemente la cipolla e l'aglio. Dimezzare il peperoncino e pulirlo dai semi, poi tritarlo finemente. Tagliare gli champignon in piccoli dadini. Tritare finemente le foglie della maggiorana di Creta. Aggiungere l'olio di oliva nella padella e farlo scaldare. Appassirvi per circa 2 minuti la cipolla, l'aglio, il peperoncino e gli champignon. Aggiungere i pomodori a cubetti e l'acqua. Lasciare cuocere il tutto a fuoco lento per 5 minuti e speziare. Aggiungere la maggiorana di Creta. Tagliare le melanzane in fette sottili (circa 3-4 mm). Scaldare l'olio di oliva nella padella e dorare le fette di melanzana su entrambi i lati. Insaporire con una presa di sale alle erbe aromatiche. Portare a ebollizione l'acqua per il purè di patate con sale e burro. Togliere la padella dal fuoco. Versare in una volta l'intero contenuto della busta nella padella e affondare i fiocchi con un cucchiaino, fino a quando sono completamente ricoperti d'acqua. Lasciar riposare per 1 minuto e mescolare brevemente. Preriscaldare il forno a 200-220 gradi (con ventilazione, a 200 gradi). Ungere la forma con l'olio, versarvi le lenticchie e su queste disporre le melanzane. Stratificare il purè di patate sopra le melanzane e ricoprirla con il formaggio grattugiato. Introdurre la forma nel forno e lasciar cuocere per 15 minuti.