

Conoscere le erbe Agosto 2017

# EGK Newsletter

## Origano messicano

Origano messicano – *Poliomintha longiflora* / Labiacée = Lamiaceae  
Origano degli «Hopi»

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

L'origano messicano è strettamente associato alla storia degli indiani Hopi, originari del sud-ovest degli Stati Uniti e del Messico. Questa grande e antica civiltà viene descritta in diversi testi come profondamente legata alla religione. Il popolo Hopi è fortemente legato alla propria terra e all'intera creazione, come dimostra con il suo modo di vivere. Se la storia dell'origano messicano è così strettamente legata alla grande civiltà degli indiani Hopi, significa che ci troviamo veramente dinanzi a una pianta con caratteristiche eccezionali ed estremamente interessanti.



## Botanica e cultura

L'arbusto perenne e dalla ricca fioritura dell'origano messicano è originario del Messico e delle regioni statunitensi a nord del confine. Questi territori sono caratterizzati da valli aride e paesaggi rocciosi. Considerato il suo ambiente di provenienza è facile intuire di cosa necessita la coltura dell'origano messicano alle nostre condizioni climatiche. La pianta si moltiplica per talea poco prima dell'estate (inizio giugno). Alle nostre latitudini la *Poliomintha longiflora* deve comunque essere tenuta in vaso. Durante i mesi estivi può essere collocata all'aperto, in un luogo protetto e assolato, ma l'inverno lo deve passare in un locale chiuso, luminoso e non troppo caldo. Per quanto riguarda il terreno questa pianta in realtà non mostra particolari esigenze, accontentandosi di una terra piuttosto magra e permeabile. La vegetazione dell'origano messicano è cespugliosa e lievemente legnosa. Della pianta si raccolgono le foglie ovoidali-lanceolate e anche i fiori, che freschi o secchi hanno un intenso profumo di origano. Per i suoi splendidi fiori l'origano messicano viene usato in diverse zone del Texas anche per decorare le bordure del giardino.



### Impiego nella medicina naturale

La medicina indiana è una medicina naturale basata sull'esperienza che si è evoluta nel corso del tempo e viene tramandata di generazione in generazione. Essa non fornisce tuttavia indicazioni sulla possibilità di usare questa pianta a scopi terapeutici.

Ad ogni modo un 'antico detto indiano recita: «quando hai provato ogni sofferenza e hai pianto tutte le tue lacrime, allora arriverai alla saggezza». (Nota bene: e con la saggezza forse in futuro anche l'origano messicano).

Anche da noi l'origano messicano non ha trovato finora alcun utilizzo nella medicina complementare.

### Impiego in cucina

In molti piatti messicani si ritrova l'amore per la natura che è tipico della cucina dei nativi americani. Alla base di molte ricette vi sono diversi ingredienti quali riso selvatico, fagioli, zucche, bacche, semi e frutta a guscio, carne bovina o di bufalo e, di tanto in tanto, pollame. Con questi ingredienti si riescono a preparare tortilla, la paella, piatti a base di verdura, patate e carne e ricette a base di fagioli che possono essere affinate con foglioline di origano messicano fresco o secco. Dopo la raccolta le foglie seccano molto rapidamente, conservando comunque tutto il loro aroma.

Sia i fiori che le foglie, grazie alla loro fragile bellezza, possono essere utilizzati senz'altro come decorazione.





## Ricetta

### Chili con tofu e origano messicano Per 4 persone

#### ingrediente

- 300 g di fagioli rossi secchi
- 300 g di tofu al naturale
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 1 cipolla grande
- 2 spicchi d'aglio
- 1-2 peperoncini
- 1 barattolo di pomodori pelati a cubetti
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 3 dl di acqua
- 1 cucchiaino di sale
- 3-4 rametti di origano messicano

Cuocere per 25 minuti in pentola a pressione i fagioli secchi con la doppia quantità d'acqua. Scolare l'acqua.

Sbriciolare finemente il tofu.

Versare l'olio d'oliva nella padella.

Tritare finemente la cipolla e l'aglio.

Aprire per il lungo il peperoncino, svuotarlo dei semi, tagliare le due metà a pezzettini.

Far rosolare la cipolla, l'aglio e il peperoncino nell'olio d'oliva bollente. Aggiungere il tofu e farlo rosolare brevemente.

Aggiungere i pelati, il concentrato di pomodoro e l'acqua.

Lasciare cuocere a fuoco lento 10-15 minuti.

Aggiungere il sale e l'origano messicano.

Gustare il piatto accompagnandolo con pane appena sfornato.