

Conoscere le erbe Dicembre 2017

EGK Newsletter

Orzo

Orzo comune – *Hordeum vulgare* L. / Graminacee = Poaceae

Orzo distico – *Hordeum distichon* L.

Sottospecie: orzo spontaneo, orzo coltivato, orzo esastico

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in
cucina

 Ricetta





Cenni storici

L'orzo è originario del Vicino Oriente, dove i più antichi ritrovamenti di queste graminacee risalgono a 8000 anni fa. Lo studioso e botanico romano Plinio il Vecchio considerava l'orzo una delle più antiche piante coltivate.

L'importanza che ha avuto a lungo l'orzo come alimento per le popolazioni, piuttosto povere, della regione è testimoniata anche nella Bibbia: *«Così Naomi tornò con Ruth la Moabita, sua nuora, venuta dal paese di Moab. Esse arrivarono a Betlemme quando si cominciava a mietere l'orzo»* (Ruth 1,22).

«Prenditi anche frumento, orzo, fave, lenticchie, miglio e farro, mettili in un vaso e fattene del pane; ne mangerai durante tutti i giorni in cui rimarrai coricato sul tuo fianco, e cioè per trecentonovanta giorni» (Ezechiele 4,9).



Botanica e cultura

La zona di coltivazione dell'orzo si estende ben oltre le zone settentrionali temperate e il Sud America, fino a raggiungere le regioni tropicali. In tutto il mondo sono oggi note circa 20 specie del genere *Hordeum* e un gran numero di varietà di questa graminacea annuale e, in parte, anche pluriennale. Dato che ha esigenze abbastanza modeste riguardo a suolo e umidità, viene coltivato anche in paesi con precipitazioni scarse.

La specie che viene coltivata prevalentemente nelle nostre zone è l'orzo comune (*Hordeum vulgare* L.). Questa graminacea annuale, con foglie di colore verde pallido di circa un centimetro di larghezza e circa 20-30 centimetri di lunghezza, ha in estate fiori che sbocciano ordinati in spighe lunghe da sette a dieci centimetri. Dai fiori si sviluppano semi di colore da giallo-oro a rosso-porpora. La resistenza all'inverno viene classificata elevata.



Impiego nella medicina naturale

Il papiro Ebers rappresenta il più antico trattato di medicina finora conosciuto. È stato scritto intorno al 1550 avanti Cristo e contiene già numerosi accenni all'uso medico dell'orzo sotto forma di ricette.

In letteratura, l'orzo viene descritto come capace di aumentare la pressione arteriosa e regolare il cuore. L'orzo viene raccomandato anche contro le infiammazioni della gola e le irritazioni gastrointestinali, la carenza di appetito o i problemi di digestione. Fra i rimedi della nonna si usano impacchi di orzo per le ferite. Oltre a ciò, si usano i germogli di orzo per il trattamento della bronchite.

Dato che i campi di applicazione dell'orzo sono estremamente vari, nel caso doveste considerare un buon trattamento a base di orzo, vi raccomandiamo di rivolgervi a un esperto naturopata.

Impiego in cucina

L'orzo viene utilizzato da tempo immemorabile per la produzione di pane, fiocchi d'orzo e minestre, per es. per la famosa zuppa d'orzo dei Grigioni. Dal malto d'orzo tostato viene prodotto anche un sostituto del caffè, che da molti viene considerato gustoso e digeribile.

L'orzo può essere associato magnificamente a diverse verdure (per es. il cavolo nero, le carote ecc.), con le quali vengono preparati ricchi piatti insieme a patate e carne. In proposito cogliamo l'occasione per menzionare alcune spezie che si abbinano ottimamente all'orzo, quali per es. il timo maggiore (*Thymus vulgaris*). Nei piatti a base di orzo piuttosto dolci possiamo raccomandare il timo limone (*Thymus citriodorus*) e il timo arancio (*Thymus fragrantissimus*), dal caratteristico profumo di arance.

Il maltosio ricavato dall'orzo viene usato come edulcorante. I semi, germogliati ed essiccati nel processo di maltatura, vengono impiegati per produrre la birra e anche il whisky.



Ricetta

Orzotto Per 4 persone

- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 1 cipolla
- 1-2 spicchi d'aglio
- 300 g di carote
- 300 g di orzo perlato
- circa 7 dl di brodo di verdure
- 150 g di porro
- 150 g di cambozola o gorgonzola (o crème fraîche)

Sbucciare e tritare finemente la cipolla.

Sbucciare e schiacciare l'aglio.

Sbucciare le carote e tagliarle a piccoli pezzetti.

Versare l'olio nella padella. Far rosolare la cipolla e l'aglio nell'olio. Aggiungere le carote e l'orzo perlato e lasciarle rosolare brevemente. Spegnerle con la metà del brodo di verdura. L'orzo deve rimanere coperto dal brodo. Mescolare di tanto in tanto e aggiungervi il brodo. Lasciar cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

Tagliare il porro in striscioline e aggiungerlo all'orzo dopo 20 minuti di cottura, lasciando cuocere per altri 5 minuti. Eventualmente aggiungere un po' di brodo.

I chicchi d'orzo devono rimanere al dente.

Tagliare la cambozola in piccoli pezzetti e amalgamarli nell'orzotto.