

14 Agosto 2020

## Origano: profumato e digestivo in cucina

Questa pianta dall'anima mediterranea sa valorizzare innumerevoli ricette con il suo aroma prezioso e le sue virtù benefiche



Erbe aromatiche

L'**origano** è una pianta dall'anima mediterranea. La sua intensità si lega ai terreni soleggiate in cui cresce che sanno donargli la proverbiale fragranza. Nel nome stesso si ritrova l'essenza del suo carattere. Il termine origano, deriva infatti dal greco *oros*, che significa montagna, e *ganos*, splendore. Quest'erba è nota dunque come **?'splendore di montagna'**, poiché cresce spontanea sulle alture, nelle zone rocciose e incolte, dove spicca per il rosa e il porpora dei suoi fiori. L'origano appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae* e comprende diverse decine di specie, tra cui si distingue quella più comune: l'*origanum vulgare*.

**Profumato e digestivo**, è stato apprezzato fin dall'antichità per le qualità delle sommità fiorite e delle foglie che contengono sostanze utili al benessere dell'apparato digestivo e respiratorio. Anche per queste virtù la pianta dell'origano è da sempre simbolo di conforto, mentre il suo aspetto delicato lo avvicina al **mondo femminile**, dove non solo ha le vesti di prezioso ingrediente in cucina, ma anche di talismano e rimedio contro le delusioni amorose. Quel che è certo è che l'origano figura fin da tempi antichissimi nelle **ricette mediterranee**, per poi farsi amare in tutto il mondo con la diffusione della pizza.

### Proprietà

L'origano è ricco di nutrienti in termini di vitamine e sali minerali, tra cui spicca il ferro. Pur trattandosi di virtù che non risultano d'immediata e disponibilità per l'organismo, aggiungerlo alle pietanze significa comunque poter godere delle sue **qualità digestive**, capaci di favorire una buona secrezione dei succhi gastrici e un corretto funzionamento del fegato. L'origano ha anche blande proprietà disinfettanti e antisettiche. A queste si aggiunge la capacità di dare sollievo alle **vie respiratorie** e di liberarle quando si è alle prese con tosse, bronchiti o raffreddori. In questo caso si usa assumerlo sotto forma di **decocto o infusione**. Nello stesso modo è utilizzato anche in caso di mal di gola, per cui si può ricorrere anche a

gargarismi dopo averlo fatto bollire per qualche minuto in acqua e poi filtrato. Tra le virtù dell'origano, infine, c'è anche quella di allontanare in modo naturale le formiche. Per farlo basta cospargere le aree infestate con quest'aromatica dal profumo forte.

## Utilizzi

L'origano si consuma **fresco**, appena colto, oppure **essiccato** all'ombra e poi conservato in contenitori ermetici. Questa pianta aromatica è tra i sapori immancabili in cucina. Le sue foglioline, fresche o secche, sono ottime per insaporire insalate, primi piatti e carni. L'origano è anche un must per chi vuole aromatizzare l'**olio del pinzimonio** con un dettaglio di gusto in più. Non c'è bisogno certo di citare la pizza, tuttavia sembra doveroso soffermarsi sul tocco che può aggiungere a semplici **bruschette** fatte con pomodorini, olio extravergine, aglio e origano. L'intenso profumo di questa pianta trova spazio anche negli **impasti** di panini fatti in casa, focacce e, perché no? **frittate** con l'aggiunta di un mix aromatico; oppure, ancora, di biscottini salati che sappiano accompagnare + spuntini e aperitivi. Per concedersi uno sfizio, occorre sperimentarlo anche aggiunto a uovo e pangrattato per creare polpette, magari a base di carne o di legumi, oppure una semplice **impanatura** da friggere in padella. Se avete a disposizione grandi quantità di origano fresco (è molto facile da coltivare sia in vaso sia in giardino) allora dovete provare il **pesto di origano**, fatto con l'aggiunta di olio extravergine di oliva, pinoli e Parmigiano Reggiano.

---