

Origano



Nome scientifico: *Origanum vulgare* L.

Nome inglese: wild marjoram

Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)

Distribuzione: originario della Persia e dell'area meridionale orientale. Come specie aromatica, è diffuso un po' ovunque. In Italia è presente allo stato spontaneo nelle regioni centromeridionali, ancora oggetto di raccolta manuale per formare mazzetti da vendere sui mercati locali. Si trova molto facilmente lungo le siepi, nelle radure del bosco sino a 2000 m di altitudine.

Per la crescente richiesta sul mercato, è coltivato in diverse località, specialmente in Sicilia.

La Grecia risulta il maggior produttore di origano.

Descrizione: specie suffruticosa, ma a comportamento annuale nelle zone molto fredde, con odore penetrante. Si sviluppa su un rizoma lignificato, obliquo e strisciante orizzontalmente, da quest'ultimo si originano i fusti quadrangolari, quasi legnosi, alti fino a 65-75 cm, con la superficie bruna rossastra e ricoperta da un'abbondante peluria. I fusti sono spesso sdraiati nella porzione basale, poi eretti e ramificati nella parte apicale, alcuni portano solamente le foglie, mentre gli altri sostengono anche le infiorescenze.

Le foglie sono opposte, piccole, ovali, oblunghe, arrotondate, picciolate, glabre o tomentose, crenulate o intere, talora glauche nella pagina inferiore.

L'infiorescenza è costituita da un'ampia pannocchia inserita all'apice dei rametti; i fiori ermafroditi, di colore rosa-violaceo o bianco-rosati, hanno brattee ovali violacee.

Il frutto, racchiuso nel calice persistente del fiore, è composto di quattro acheni cilindrici con la superficie liscia e di colore bruno.

Fioritura: luglio - settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: si riproduce per semina primaverile, oppure per divisione delle radici o per talee dalla tarda primavera alla metà dell'estate. Cresce preferibilmente in un terreno ben drenato, piuttosto secco, ricco e alcalino, in posizione ben soleggiata ma a mezz'ombra.

Le piante di origano hanno un'alta resistenza, sia in caso di siccità che in caso di freddo intenso.

Droga: porzione aerea e sommità fiorite

Tempo balsamico: luglio

Principi attivi: olio essenziale (timolo, carvacrolo, cimolo, α -tujone, α -terpinene, linalolo), tannini, acido rosmarinico, acido caffeico, flavonoidi

Impiego terapeutico: l'origano è un efficace carminativo e stomachico, particolarmente indicato nella cura di disturbi gastrointestinali e per facilitare i processi digestivi: stimola, infatti, la secrezione dei succhi gastrici, attenua le contrazioni intestinali dolorose, blocca le fermentazioni intestinali ed elimina i gas in eccesso prodotti durante la digestione; come aperitivo stimola l'appetito in caso d'inappetenza.

Agisce come espettorante: suffumigi e inalazioni facilitano l'eliminazione del catarro ed esercitano una certa azione sedativa sulla tosse.

All'olio essenziale di origano vengono ascritte proprietà immunomodulanti, disinfettanti, antifungine ed antielmintiche; presenta ampio spettro antimicrobico con maggior orientamento verso i Gram negativi.

Infine per uso esterno è indicato nel trattamento di bronchiti, asma, dolori reumatici acuti o cronici e dolori muscolari in generale.

Altri usi: l'origano è una specie aromatica di larghissimo impiego sia allo stato fresco, sia secco. Crescente è il consumo da parte dell'industria conserviera nella preparazione di salse, condimenti, minestre e prodotti vari. Ampiamente utilizzato in cucina e gastronomia per aromatizzare insalate, pesci, carni, frittate e pizze; in liquoristica è un aromatizzante per vermouth e liquori diversi. È opportuno utilizzare la pianta come spezie da condimento, per le già citate proprietà digestive, antisettiche e antifermentative.

È anche una pianta mellifera, i fiori sono assai ricercati dalle api che producono un miele di buona qualità. Infine, l'origano trova impiego anche come pianta tintoria per stoffe e filati, il colore che si ottiene è rosso-bruno.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale.

L'olio essenziale risulta caustico per cute e mucose (non usare concentrazioni superiori all'1%), epatotossico a dosi elevate o ripetute.

Avvertenze: l'olio essenziale è estremamente attivo, richiede una somministrazione cauta e solo a forti diluizioni.

Curiosità: *origanum* deriva dal greco *òros* = montagna e *gànos* = splendore; il termine origano può quindi essere tradotto con *splendore della montagna*, pensando al decoro che questa pianta porta con i suoi fiori colorati all'aspetto delle zone montagnose.

Le proprietà antibatteriche e disinfettanti della pianta erano già note nell'antica Grecia dove l'origano veniva utilizzato per curare le ferite o le infezioni batteriche della pelle. Sempre nell'antica Grecia gli sposi venivano incoronati da ghirlande di origano, e per propiziare la pace agli spiriti dei trapassati si piantava questa pianta sulle tombe.

Secondo Santa Ildegarda era sufficiente mangiare o toccare la pianta per contrarre la lebbra: nello stesso tempo, però, guariva i soggetti che ne erano affetti.

A differenza di quanto accade per altre piante come ad esempio l'aglio, il prezzemolo il timo, l'origano, con l'essiccazione, aumenta il proprio aroma caratteristico.