

Origano

Pianta annuale della famiglia delle LABIATE con fusti dritti. Le foglie, opposte, sono piccole e crescono ai nodi del fusto. I fiori, piccoli, sono color rosa intenso.

E' una pianta originaria del Medio Oriente, fu introdotta in Europa nel XVI secolo. E' diffusa in tutta Europa specialmente in terreni di medie altitudini. La troviamo nei nostri prati in quanto cresce spontanea, non è certamente alta come nei terreni rocciosi del sud Italia, ma se raccolta all'inizio della fioritura e seccata, risulta altrettanto profumata.

RACCOLTA

Si usa tutta la pianta ma soprattutto le foglie e le sommità fiorite: le piante vengono raccolte e legate a mazzetti a testa in giù, e fatte seccare all'ombra, in un ambiente a calore normale. Si deve evitare il sole che disperderebbe l'efficacia dell'olio contenutovi.

Infatti la pianta è ricca di un olio essenziale responsabile delle sue notevoli **proprietà in erboristeria**. E' un'erba estremamente **aromatica** e quindi ha un suo uso molto diffuso anche nell'arte culinaria.

PROPRIETA' ED INDICAZIONI

Come detto, la pianta è ricca di olio essenziale contenente timolo e carvacrolo sostanze dall'azione **sedativa, antispastica e carminativa**. Contiene anche flavonoidi e acido ursolico che ne fanno un **buon antireumatico**.

In Erboristeria si consiglia in caso di:

- **disturbi digestivi** quali dispepsia di origine nervosa, flatulenza, spasmi e coliche dell'apparato digerente; per la sua azione carminativa, elimina i gas intestinali (**uso interno: infusi**)
- **affezioni respiratorie** quali tossi secche o stizzose, laringite o anche tosse convulsa (**uso interno ed esterno: infusi, inalazioni e cataplasmi**)
- **dolori muscolari** quali torcicollo, lombaggini (**uso esterno: cataplasmi e frizioni con olio essenziale**).

PREPARAZIONE ED USO

Infuso: 15-20 gr per litro d'acqua bollente coprire e lasciare 10-15 minuti in infusione. Berne 1 tazza dopo i pasti.

Inalazioni: in caso di affezioni respiratorie, aggiungere all'acqua calda un pugno della pianta sminuzzata e inalare

Cataplasmi: si tritano le foglie (ideale pestarle in un mortaio) Si scaldano in una padella, si avvolgono in un panno e si appoggiano sulla parte dolorante o infiammata

Massaggi: versare direttamente 5 o 6 gocce di olio essenziale sulla parte interessata e massaggiare. L'olio essenziale si può diluire, in caso di massaggio prolungato, in alcool o in una base che può essere burro di karité' puro.

IN CUCINA

Ha un aroma così profumato che si addice particolarmente alla salsa di pomodoro, alla pizza, alle carni grigliate, formaggi, insalate di pomodori, per preservare il brodo, per conservare ortaggi sott'olio e sott'aceto, nelle salse e nei liquori digestivi.

Essiccato mantiene tutte le sue proprietà aromatiche ma va aggiunto a **fine cottura**.

CONSIGLIO DELL'ERBORISTA

Unito a basilico, timo e rosmarino sostituisce il sale in cucina.

