



## ORIGANO

**FAMIGLIA:** Lamiaceae

**GENERE:** Origanum

Origanum Vulgare

### ETIMOLOGIA:

*Origanum* è formato da due parole "òros" (= monte) e "ganào" (= io mi compiaccio) che insieme potrebbero alludere ad un concetto di "delizia della montagna" o anche "bellezza, luminosità, ornamento, gioia della montagna", oppure perché cresce bene in montagna o nei piani alti delle zone assolate.

### CARATTERISTICHE BOTANICHE:

Arrivano ad una altezza massima di 70–80 cm. La forma biologica prevalente è emicriptofita scaposa, ossia sono piante erbacee, a ciclo biologico perenne, con gemme svernanti al livello del suolo e protette dalla lettiera o dalla neve e sono dotate di un asse florale eretto e spesso privo di foglie. Le radici sono secondarie generate da un fittone. I fittoni possono essere obliqui e più o meno legnosi. La parte aerea del fusto è ascendente ed eventualmente ramosa. Il fusto è pubescente, talvolta legnoso, ed ha una sezione quadrangolare a causa della presenza di fasci di collenchima posti nei quattro vertici, mentre le quattro facce sono concave. Le foglie lungo il fusto sono disposte in modo opposto e sono colorate di verde. Le stipole sono assenti. L'infiorescenza è sia corimboso-ramosa, che panicolata. I fiori sono ermafroditi, zigomorfi, tetrameri, ossia con quattro verticilli e pentameri. Il frutto è uno schizocarpo composto da 4 nucule. La forma è ovoidale con superficie glabra e liscia. Il colore è marrone.

## HABITAT/DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE:

Le specie di questo genere sono originarie soprattutto del bacino del Mediterraneo, ma alcune specie sono presenti anche in Asia e prediligono habitat temperato-caldi. Circa il 60% cresce in Anatolia, questo potrebbe indicare tale area geografica come il centro di origine delle specie di *Origanum*. In questa regione è inoltre alto il tasso di endemismo.

## PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETÀ:

Favorisce la secrezione dei succhi gastrici ed è digestivo, per cui viene impiegato come decotto e infuso. È anche antispasmodico, antisettico, vermifugo, calmante, analgesico ed espettorante. Tra i tanti usi vi è anche quello di allontanare in modo naturale le formiche. Basterà cospargere le aree infestate da questi insetti, per liberarsene. Efficace rimedio per il mal di gola. Praticate dei gargarismi a base di acqua e origano, fatto bollire per alcuni minuti e poi filtrato.

In caso di raffreddore si possono fare inalazioni con olio essenziale di origano, oppure ancora preparare un infuso e berlo più volte al giorno. L'origano è emmenagogo, cioè favorisce le mestruazioni, per questo motivo deve essere assolutamente evitato in gravidanza.

Efficace azione antiparassitaria soprattutto verso gli agenti intestinali.

Dal punto di vista nutrizionale, contiene i sali quali calcio, potassio, sodio, fosforo, ferro, magnesio, poi le vitamine del gruppo A, B, C, D, E e K.

## UTILIZZO:

È molto utilizzata in cucina per insaporire qualsiasi cibo come verdure, carni, insalate, formaggi, pesce, sughi e ripieni, ed è indispensabile soprattutto sulla pizza. E perfino dolci. In particolare si prestano le mele e il cioccolato.

Nella medicina omeopatica lo utilizza sotto forma di tintura madre, granuli e gocce per curare l'eccitazione e la ninfomania, oltre che per le infezioni delle vie respiratorie, tosse e bronchite. Il decotto aggiunto all'acqua del bagno o ai pediluvi, esercita un'azione rilassante e deodorante.

In campo cosmetico le foglie di origano possono essere utilizzate per ridare elasticità e luminosità alla pelle del viso.

### **ESIGENZE PEDOCLIMATICHE/TERRENO E AMBIENTE:**

Si tratta di una tipica vegetazione mediterranea. Ama particolarmente le aiuole soleggiate. In particolare sole, caldo e vento incidono sull'aroma della pianta, l'origano più saporito è quello che viene coltivato e raccolto in zone vicine al mare. Occorre eliminare con scrupolosità tutte le erbacce in modo che non ostacolino lo sviluppo della pianta. Non è particolarmente sensibile all'attacco di parassiti e insetti ma, come tutte le piante rustiche e le erbe officinali, può essere danneggiata da alcuni afidi.

### **COLTIVAZIONE:**

Controllare che le erbe infestanti non diano troppo fastidio alla pianta. La lavorazione del terreno va fatta se si crea una crosta, in modo che l'acqua venga assorbita correttamente, mantenendo un buon drenaggio e il rizoma della pianta non trovi ostacolo nell'espandersi.