ALIMENTO DA SCOPRIRE
l'Origano

Cos'è?

L'**ORIGANO** appartiene alla famiglia delle *Lamiacee* ed è una pianta inquadrabile tra le erbe aromatiche. Il nome origano ha origine greca: *"oros"* significa montagna, e *"ganos"* significa splendore, quindi *splendore della montagna*, perché è diffuso nelle zone collinose e montane delle regioni mediterranee. Il profumo dell'origano si riconosce subito, le sue foglioline a forma lanceolata oppure ovale sono utilizzate, fresche o secche, per aromatizzare numerosi piatti, soprattutto salse e condimenti.

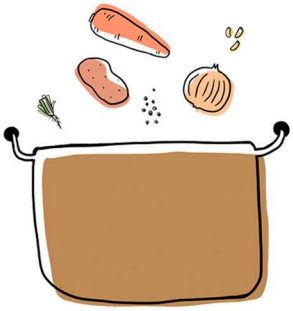
Fin dall'antica Roma, l'origano secco era uno degli ingredienti del rinomato *garum* (salsa di pesce, condimento per molti piatti). Il suo uso è continuato nei secoli successivi, soprattutto nel sud Italia, la sua salita al nord è più recente e coincide con la diffusione della pizza in tutto il Paese. Oltre ad essere una delle piante aromatiche più utilizzate in cucina, l'origano ha delle ottime proprietà terapeutiche. Svolge una funzione antinfiammatoria, antisettica e analgesica, al suo interno possiede antiossidanti fino a 20 volte in più delle altre piante aromatiche. L'infuso di origano è consigliato per dolori reumatici, tosse, emicrania e disturbi digestivi. Il suo olio essenziale è molto utilizzato nell'aromaterapia.

Curiosità

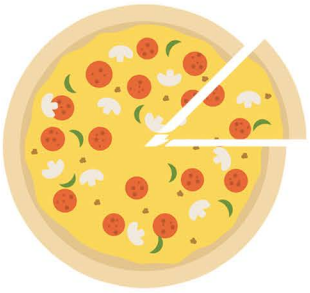
- L'origano nasce in Europa e Asia, ne esistono **moltissime varietà**, circa cinquanta, ma le piante che crescono nelle regioni mediterranee hanno un aroma più intenso e deciso.
  In Italia possiamo trovare 4 specie di origano: *Origano comune*, *Origano meridionale*, *Origano maggiorana* e *Origano siciliano*.
- Sai che l'origano è anche un ottimo **repellente per le formiche**?
  per tenerle lontane, basta spargerlo e ricordarsi di sostituirlo spesso.

Giochiamo con l'Origano

CON QUALI DEI SEGUENTI PIATTI ABBINERESTI L'ORIGANO?



zuppa di verdure



pizza

pomodoro

biscotti

COLORA L'ORIGANO