
L'origano

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

L'origano è originario dell'Europa e dell'Asia occidentale. Il suo nome dal greco significa "splendore della montagna"

L'origano è originario dell'Europa e dell'Asia occidentale. Il suo nome dal greco significa "splendore della montagna". Per greci e romani era simbolo di fertilità e felicità e incoronavano gli sposi con ghirlande d'origano. Utilizzato per aromatizzare diverse pietanze (insalate, pizze ecc.) è ricco di proprietà: difende dalle malattie cardiache grazie a una certa attività antipertensiva; difende dalle malattie gastrointestinali perché è digestivo, disinfettante intestinale, microbicida, antifungino e antinfiammatorio; difende dalle malattie degenerative per la ricchezza di antiossidanti. In questa pianta è presente il carvacrolo, con dimostrate proprietà antitumorali. L'Oms raccomanda una riduzione del consumo del sale e consiglia di sostituirlo con erbe aromatiche.

giusepdechella@libero.it