

L'origano

L'origano, nome scientifico *Origanum vulgare*, è una pianta erbacea subarborescente originaria del bacino del Mediterraneo, appartenente alla famiglia Lamiaceae e al genere *Origanum*. Il nome Origano deriva dalla fusione di due parole del greco antico: *oros*, che significa montagna, e *ganos*, che significa splendore; il significato del termine origano è quindi "splendore della montagna". In Italia sono presenti due sottospecie:

1. *Origanum vulgare subsp. vulgare*, diffuso in tutta Italia;
2. *Origanum vulgare subsp. viridulum* (forse meglio noto come *Origanum heracleoticum*, o Origano meridionale), diffuso nell'Italia meridionale, in Sicilia, in Molise e anche in Emilia-Romagna.



Origanum vulgare subsp. vulgare



Origanum vulgare subsp. viridulum

Esistono altre due specie appartenenti al genere *Origanum* presenti in Italia: Sono *Origanum onites* (noto come origano siciliano), presente soltanto in Sicilia e *Origanum majorana* (nome italiano maggiorana), diffuso in tutta Italia. La maggior parte delle altre specie appartenenti al genere *Origanum*

(da 40 a 50), così come altre sottospecie di *Origanum vulgare*, non sono presenti in Italia.

L'origano è noto e apprezzato per le sue proprietà aromatiche fin dall'antichità, dagli egizi, dai greci e soprattutto dai romani. Le foglie e le infiorescenze, fresche, ma soprattutto essiccate, con il loro aroma intenso e inconfondibile arricchiscono di sapori e profumi le preparazioni culinarie di tutti i tipi, siano essi primi o secondi, carne, pesce, insalate, pizza, ecc., anche se il suo utilizzo in cucina è diffuso soprattutto nel sud dell'Italia.

Oltre che come pianta aromatica, l'origano, sotto forma di infuso, di decotto, di estratti idroalcolici o oleosi (tintura madre e oleoliti) o di olio essenziale, è stato utilizzato nella farmacopea popolare come antiinfiammatorio, antiossidante, antimicrobico, antivirale, antimicotico, bechico ed espettorante, antispastico, digestivo. Gran parte di questi effetti sono stati dimostrati anche dalla moderna ricerca scientifica¹⁻⁶ e vengono oggi attribuiti all'elevato contenuto di composti fitochimici attivi, soprattutto fenoli, quali carvacrolo, timolo, acido rosmarinico. L'unico problema è l'impossibilità di ottenere una concentrazione costante di principi attivi nelle preparazioni utilizzate, perché tale concentrazione varia in rapporto alle condizioni climatiche, all'altitudine, all'esposizione alla luce solare, alla composizione del terreno, alle precipitazioni.

Va ricordato che l'olio essenziale di origano può risultare irritante per cute e mucose e in alcuni soggetti scatenare reazioni allergiche.

Più recentemente sono state dimostrate, in vitro, consistenti proprietà anticancerogene⁷⁻¹⁰, che lasciano intravedere la possibilità di utilizzi futuri nella terapia antineoplastica.

Autori: *Francesca Maria Taormina e Amedeo Schipani*

BIBLIOGRAFIA

1. Silva FV, et al. *Anti-inflammatory and anti-ulcer activities of carvacrol, a monoterpene present in the essential oil of oregano*. J Med Food. 2012; 15(11): 984-91.
2. Lima Mda S, et al. *Anti-inflammatory effects of carvacrol: evidence for a key role of interleukin-10*. Eur J Pharmacol. 2013; 699(1-3): 112-7.
3. Quintans JSS, et al. *Monoterpenes modulating cytokines - A review*. Food Chem Toxicol. 2019 Jan;123:233-257.
4. Gilling DH, *Antiviral efficacy and mechanisms of action of oregano essential oil and its primary component carvacrol against murine norovirus*. J Appl Microbiol. 2014; 116(5): 1149-63.
5. Leyva-López N, et al. *Essential Oils of Oregano: Biological Activity beyond Their Antimicrobial Properties*. Molecules 2017, 22(6), 989; <https://doi.org/10.3390/molecules22060989>.
6. Oniga I, et al. *Origanum vulgare ssp. vulgare: Chemical Composition and Biological Studies*.

Molecules 2018, 23, 2077; doi:10.3390/molecules23082077.

7. Srihari T, et al. *Dose-dependent effect of oregano (Origanum vulgare L.) on lipid peroxidation and antioxidant status in 1,2-dimethylhydrazine-induced rat colon carcinogenesis.* J Pharm Pharmacol. 2008; 60(6): 787-94.

8. Fan K, et al. *Carvacrol inhibits proliferation and induces apoptosis in human colon cancer cells.* Anticancer Drugs. 2015; 26(8): 813-23.

9. Balusamy SR, et al. *Anti-proliferative activity of Origanum vulgare inhibited lipogenesis and induced mitochondrial mediated apoptosis in human stomach cancer cell lines.* Biomed Pharmacother. 2018; 108: 1835-1844.

10. Elshafie HS, et al. *Cytotoxic Activity of Origanum Vulgare L. on Hepatocellular Carcinoma cell Line HepG2 and Evaluation of its Biological Activity.* Molecules. 2017 Aug 30;22(9). pii: E1435. doi: 10.3390/molecules22091435.

RICETTA

Frittelle di ceci e origano



Ingredienti

Acqua 250 ml;
Farina di ceci 200 gr;
Olio e.v.o. 40 ml;
Origano essiccato 3 gr;
Sale q.b.

Preparazione

Con una frusta, in una terrina, mescolare tutti gli ingredienti sino ad ottenere un impasto liscio e di consistenza semiliquida. Mettere l'olio in una padella antiaderente, scaldare fino a 170 °C e versare con un piccolo mestolo una quantità di impasto tale da ottenere una frittella dal diametro di circa 10 cm. Cucinare le frittelle da ambo i lati e cospargerle con piccole quantità di un'emulsione di olio e.v.o. e limone. Servire calde.



Società Italiana
di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita

 www.alimentazione.fimmg.org

 Alimentazione e Stili di Vita S.I.M.P.e S.V.

 @AlimentazioneSV

 alimentazionestilidivita

SIMP
e SV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

l'origano