



La maggiorana

di
Giuseppe
Chella

■ La maggiorana è una pianta erbacea aromatica originaria dell'Africa settentrionale, predilige terreni ben drenati e soleggiati e fiorisce da giugno a settembre.

Gli antichi greci, poiché l'apprezzavano per le sue proprietà e la consideravano simbolo di felicità e di bontà, ornavano con i suoi fiori le spose nelle ceremonie nuziali. Fu introdotta in Europa probabilmente nel Medioevo dai crociati.

È molto profumata ed ha un aroma simile a quello del timo ma è più dolce e più delicato.

Può raggiungere l'altezza di circa mezzo metro, ha fusti eretti molto ramificati, legnosi alla base ed erbacei alla sommità; le foglie sono piccole ed ovali, di colore verde chiaro, e i fiori sono bianchi o rosati. Di questa pianta si utilizzano le sommità fiorali e le foglie che si raccolgono all'inizio della fioritura.

I rami con fiori e foglie si essiccano subito dopo la raccolta e a tale scopo si appendono a testa in giù in un luogo asciutto, ombroso e ventilato. Dopo l'essiccazione le foglie e i fiori sbriciolati si raccolgono in vasetti di vetro che si conservano lontano dalla luce e dall'umidità.

Con le foglie fresche o secche si può allestire un gradevole infuso che ricorda per fragranza un mix di timo, rosmarino e salvia. La tisana di maggiorana ha soprattutto azione sedativa ed è consigliata per calmare la tensione nervosa. Risulta efficace anche per favorire il sonno, per combattere emicrania e nevralgie e, dopo i pasti, è una bevanda digestiva.

L'olio che si ricava dalla maggiorana è raccomandato per uso esterno per frizioni antireumatiche.

La rivista *Vascular Pharmacology* ha pubblicato nel 2008 un lavoro condotto da studiosi iraniani, che hanno rilevato una certa proprietà fluidificante della maggiorana e, per tale motivo, potrebbe essere benefica per inibire l'aggregazione piastrinica. L'aggregazione delle piastrine, come è noto, favorisce la formazione di pericolosi coaguli di sangue (trombi) che sono causa di infarti.

Il consumo moderato della maggiorana e di altre piante aromatiche (origano, rosmarino ecc.) è consigliato anche perché secondo alcuni studiosi sembra essere utile per la prevenzione antitumorale. ■

TORTINI DI MELANZANA AL PROFUMO DI MAGGIORANA

La maggiorana è una pianta aromatica molto simile all'origano, ma dal gusto e dal profumo più delicati. Non c'è pietanza che non si lasci avvolgere con buoni risultati dalla fragranza della maggiorana. Si può adoperare fresca o secca (quest'ultima raggiunge con l'essiccazione un aroma più intenso). In genere si impiega a crudo o si aggiunge alle pietanze negli ultimi momenti della cottura.

La ricetta proposta è una versione più leggera e coreografica delle classiche melanzane alla parmigiana. Potrete realizzarla anche in uno stampo da plum cake o per ciambella. In alternativa alla maggiorana fresca, provate la ricetta con quella essicata: si ottengono in ogni modo buoni risultati.

Ingredienti (4 persone)

2 melanzane violetta di Napoli, 1 mozzarella, 2 pomodori rossi, poca salsa di pomodoro, poca farina, olio extravergine d'oliva, maggiorana fresca, ¼ di cipolla, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

Mondare le melanzane ma evitare di togliere la

buccia, lavarle e tagliarle a fette nel senso della larghezza di 1 centimetro di spessore, per ottenere dei dischetti. In una ciotola mettere la farina con il sale. Passarvi le melanzane e infarinarle da ogni lato. Friggete in abbondante olio. Quando le avrete fritte da ambo le parti, scolarle e posizionarle su carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.

Negli stampini monoporzione mettere un cucchiaino di salsa di pomodoro (precedentemente fatta restringere con poco olio, sale e un pezzetto di cipolla), una fetta di melanzana, aggiungere una fettina di pomodoro fresco, una di mozzarella, parmigiano grattugiato, regolare di sale e di pepe. Rifare nuovamente un altro strato uguale al precedente. Coprire con un ultimo dischetto di melanzana e due cucchiaini di salsa di pomodoro.

Accendere il grill e cuocere i tortini per 4-5 minuti.

Girare gli stampini direttamente nei piatti dei commensali e servire i tortini di melanzana con foglioline di maggiorana fresca.

Cristina Orlandi

