

# **ALIMENTAZIONE**

di Giuseppe Chella



## **L'origano**

L'origano è l'erba aromatica, tipica dell'area mediterranea, che caratterizza la rinomata pizza alla marinara. Il nome deriva dal greco e significa "splendore della montagna" per l'inconfondibile intenso profumo. Dell'origano si utilizzano le foglioline e le sommità fiorite che si raccolgono in estate, vengono essiccate e conservate. L'origano ha molte benefiche proprietà. È una delle erbe aromatiche tra le più ricche di antiossidanti che, come è noto, sono molto importanti per contrastare l'invecchiamento e per mantenerci in ottima salute. L'origano contiene fibre che aiutano la secrezione della bile, sali minerali (ferro, calcio, manganese) e vitamine soprattutto A e C e anche omega 3.

Si attribuiscono alle tisane con l'origano proprietà digestive e benefiche contro i dolori intestinali e il meteorismo. Questa pianta ha persino un'azione disinettante e gli antichi greci con l'origano curavano le ferite. Recentemente al Convegno di Experimental Biology di San Diego, in California, è stato presentato un interessante studio di alcuni ricercatori che hanno scoperto nell'origano un componente molto efficace come anticancro nei riguardi del tumore della prostata.

Infine è importante tenere presente che l'Organizzazione mondiale della sanità e i cardiologi raccomandano sempre di ridurre il consumo del sale e di sostituirlo con erbe aromatiche (origano ecc.). ■