



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Origanum vulgare



Taxonomía	
Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Subfamilia:	Nepetoideae
Tribu:	Mentheae
Género:	<i>Origanum</i>
Especie:	<i>Origanum vulgare</i> L., 1753
Orégano, vulgare	
	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 263 kcal 1100 kJ	
Carbohidratos	68.92 g
• Azúcares	4.09 g
• Fibra alimentaria	42.5 g

Grasas	4.28 g
Proteínas	9.00 g
Agua	9.93 g
Retinol (vit. A)	85 µg (9%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.177 mg (14%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.528 mg (35%)
Niacina (vit. B ₃)	4.640 mg (31%)
Vitamina B ₆	1.044 mg (80%)
Vitamina C	2.3 mg (4%)
Vitamina E	18.26 mg (122%)
Vitamina K	621.7 µg (592%)
Calcio	1597 mg (160%)
Hierro	36.80 mg (294%)
Magnesio	270 mg (73%)
Fósforo	148 mg (21%)
Potasio	1260 mg (27%)
Sodio	25 mg (2%)
Zinc	2.69 mg (27%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: [Orégano, vulgare](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

Origanum vulgare, comúnmente conocida como **orégano**, es una [especie](#) de la familia [Lamiaceae](#) (antes llamada Labiaceae), nativa del oeste o suroeste de [Eurasia](#) y la región mediterránea. Se usa como [condimento](#) y en la preparación de [infusiones](#) herbales. Las partes utilizadas son las [brácteas](#) de la [inflorescencia](#), tanto frescas como secas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma.

Para la *mejorana*, que a veces se llama erróneamente "orégano", véase [Origanum majorana](#).



Vista de la planta



Inflorescencia



Detalle de la flor



En su hábitat

Descripción

Es una hierba perenne que forma un pequeño arbusto achaparrado de unos 45 cm de alto. Los tallos, de forma cuadrada, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza, se ramifican en la parte superior y tienden a deshojarse en las partes inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovaladas y anchas de entre 2 y 4 cm, con

bordes enteros o ligeramente dentados y con vellosidad en el haz. Sus diminutas flores, de color blanco o rosa, que nacen en apretadas inflorescencias terminales muy ramificadas, están protegidas por diminutas hojas de color rojizo.

La esencia aromática, de color amarillo limón, está compuesta por un **estearópteno** y dos tipos de **fenoles**, principalmente **carvacrol** y **timol** en menor proporción, se encuentra en **glándulas** repartidas por toda la planta. Las **raíces** contienen estaquiosa y los tallos sustancias **tánicas**.

La especie emparentada, *Origanum majorana*, procedente de Asia Menor, tiene un sabor totalmente diferente, ya que su aceite esencial carece de compuestos fenólicos. Algunos cruces entre ambas especies (el orégano dorado, también llamado mejorana dorada) poseen un sabor intermedio.

Medicina popular

Sus propiedades han sido ampliamente estudiadas, siendo las más importantes su actividad **antioxidante**, **antimicrobiana** y, en estudios bastante primarios, **antitumoral**, **antiséptica**, y también se le considera **tónica** y **digestiva**.

En la **medicina popular**, la infusión de orégano ha sido utilizada como un auxiliar en el tratamiento de la tos.

Hipócrates utilizaba el orégano como **antiséptico**, así como una cura para el estómago y las enfermedades respiratorias. Un orégano **cretense** (*O. dictamnus*) todavía se utiliza hoy en **Grecia** como un paliativo para el dolor de garganta.

El orégano tiene una alta actividad **antioxidante**, debido a un alto contenido de **ácidos fenólicos** y **flavonoides**. En estudios de probeta, también se ha demostrado actividad antimicrobiana contra cepas de los patógenos transmitidos por los alimentos *Listeria monocytogenes*.

En la medicina tradicional austríaca se ha utilizado, tanto interna como externamente, para el tratamiento de trastornos del tracto gastrointestinal, el tracto respiratorio y el sistema nervioso.

Principios activos

El flavonol retusin se puede encontrar en *Origanum vulgare*.

El orégano se usa en cigarrillos y se fuma para estimular la memoria por ser una droga **nootrópica**.

El **aceite esencial** de orégano se compone principalmente de **monoterpenoides** y **monoterpenos**. Sin embargo, las concentraciones de los compuestos específicos varían ampliamente, dependiendo de la ubicación geográfica y otros factores variables. Se han identificado más de 60 compuestos diferentes, siendo los principales el **carvacrol** y **timol**, que van desde 0 hasta más del 80 %, mientras que los compuestos abundantes menores incluyen **p-cimeno**, **γ -terpineno**, **cariofileno**, **spathulenol**, **germacreno-D**, **alcohol β -fenchyl** y **δ -terpineol**

El secado del material vegetal afecta tanto a la cantidad y distribución de los compuestos volátiles, con métodos que utilizan mayor calor y tiempos de secado más largos que tienen un mayor impacto negativo. Una muestra de material de la planta entera fresca mostró que contenía 33 g/kg de peso seco (3,1 g/kg húmedo) disminuyó por debajo de un tercio después del calentamiento secado

por convección de aire. Hacia el final de la temporada de crecimiento se encuentran concentraciones mucho más elevadas de compuestos volátiles.

Usos culinarios

El orégano es una **hierba aromática** muy apreciada gastronómicamente, ya que aporta una intensa personalidad a las elaboraciones en las que participa como **condimento**, llegando a influir incluso en el lenguaje (la expresión "*No todo el monte es orégano*", que alude tanto a la cocina como a su origen etimológico,¹² significa "hierba que alegra el monte"). Entre los platos más significativos en los que el orégano se añade como aromatizante figuran los mojos, adobados y salsas como la **boloñesa**. Destaca su presencia en la cocina mediterránea, y especialmente en la italiana, donde es un sabor muy característico. Es un ingrediente habitual en recetas como lasaña, Torta di Ricota, sopa criolla, enchiladas mineras, pizza, tomates al horno, pechugas de pollo a la napolitana, sopa de coliflor, patatas guisadas, pan de ajo, atún zahareño, pirozhki (bollos rusos rellenos) o fricandó. Algunas de las principales marcas europeas envasan *viridis*, *heracleoticum*, *illyricum*, *angustifolium* y *capitatum*.

Taxonomía

Origanum vulgare fue descrita por **Carlos Linneo** y publicado en *Species Plantarum* 2: 590. 1753.

Etimología

Ver: *Origanum*

vulgare: **epíteto latín** que significa "vulgar, común".



Flores.

Nombre común

- Castellano: furiégano, mejorana silvestre, oreganín, orégano, orégano común, orégano nano, orégano trenzado, orégano turco, orenga, órgano, oriégano, perigüel, urégano, uriégano, uriéganu.