

# Orégano



## Oregano

*Origanum vulgare*

El orégano, (*Origanum vulgare*), es una herbácea perenne aromática del género *Origanum*, muy utilizada en la cocina mediterránea. Pertenece a la familia de las *labiadas*. Proviene de la zona mediterránea, extendiéndose por toda Europa y Asia central. Necesita de abundante sol. En España e Italia crece sobre todo en las colinas y montañas. En este sentido, su nombre, que deriva del griego, significa «esplendor de la montaña».

Son las hojas de esta planta las que se utilizan como condimento, tanto secas como frescas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma. El sabor es cálido, algo picante y muy aromático.

*Origanum vulgare* es una planta vivaz (que vive más de dos años), de tallo recto, que alcanza entre 30 y 80 cm y no es redondo sino, curiosamente, cuadrado, ramificado en la parte más alta, totalmente cubierto de una pelusilla blanca. Las hojas brotan de dos en dos en cada nudo, enfrentadas, son enteras, ovaladas, acabadas en punta, también se recubren de pelusilla por ambas caras y su longitud es de hasta 4 cm. Las flores se disponen en verticilastros que forman espiguillas de hasta 3 cm; son muy pequeñas, de color violeta rosado, y rezuman unas gotitas de un líquido amarillento aromático. Florecen en verano, y su fruto es un tetraquenio con cada parte ovoidea y lisa; es seco y globoso. Toda la planta posee unas pequeñas glándulas donde está contenida la esencia aromática, de color amarillo limón, compuesta por un estearopteno y dos tipos de fenoles, como mayoritario el carvacrol y en menor proporción el timol. Las raíces contienen estaquiosa y los tallos sustancias tánicas.

Varias especies del género *Origanum* son nativas de la zona mediterránea y todas ellas son tratadas como especia. La influencia del clima, la estación y el suelo afectan a la composición del aceite esencial que contienen.

Una especie estrechamente emparentada es la mejorana, procedente de Asia Menor, que sin embargo, difiere significativamente en sabor debido a que su aceite esencial carece de compuestos fenólicos. Algunos cruces poseen un sabor intermedio entre el orégano y la mejorana. Es el caso de la mejorana dorada u orégano dorado.

## Estacionalidad

Del orégano se cosechan las hojas y las flores. La época ideal para la recolección es en plena floración (en general, durante el verano), no antes. Vale más esperar a que algunas flores estén marchitas y no precipitarnos cuando empiecen a florecer las primeras, pues la producción de esencia por las flores se incrementa una vez que éstas ya se han desarrollado totalmente. En el primer año de vegetación solamente es posible una corta; a partir del segundo año pueden hacerse dos recolecciones anuales, en julio y en octubre. Se recolectarán en el momento de la floración, antes de que abran todas las flores.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto seco o fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, calcio, timol y carvacrol.

### Valoración nutricional

Es el condimento característico de las pizzas y en la cocina griega e italiana. Se utiliza para condimentar carnes, verduras, legumbres, y también para hacer vinos aromáticos. Queda muy bien en la salsa de tomate. La ración media de orégano es de 1 g; esta cantidad no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación. En cualquier caso, merece comentario el contenido en hierro y calcio.

Sus propiedades han sido ampliamente estudiadas, siendo las más importantes: la actividad antioxidante, antimicrobiana y, en estudios bastante primarios, la antitumoral y antiséptica. También se le considera tónico y digestivo, y se sabe que actúa sobre el sistema respiratorio, aliviando la tos y las secreciones bronquiales.

### Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	335	3	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	11	0,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	10,3	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	49,5	0,5	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	29,2	0,3	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	1.580	15,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	44	0,4	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	270	2,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	4,4	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	15	0,2	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	1.670	16,7	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	200	2,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	5,9	0,1	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	—	—	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	—	—	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,2	0,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	690	6,9	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ORÉGANO SECO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.