

El orégano, un condimento tradicional

Texto y fotos: Ramón Morales

El orégano es un ingrediente destacado de la gastronomía española, sobre todo en adobos y aliños. La planta debe recolectarse ya florida, tanto en las poblaciones silvestres como cuando crece cultivada en huertos y jardines.



Cabezuelas floridas de orégano. Las flores blancas pertenecen a la subespecie *Origanum vulgare virens*, propia de la península Ibérica, mientras que las rojizas son de la subespecie nominal, *Origanum vulgare vulgare*.



NOMBRES VULGARES DEL ORÉGANO
CASTELLANO: hierba botifarrera, furiégano, orégano, orégano verde, organo, oriégano, orógamo, orógano, perigüel, té rojo, zenajo. **GALLEGO:** ourego. **CATALAN:** fainó, fainós, herba botifarrera, herba de butifarra, moraduix, orenga, urenga, té de roig, té roig. **VASCUENCE:** logariño, moregaña, oreganoa, oregaña, oreganoa. **PORTUGUÉS:** manjerona-brava, oregão, orégão, orégão comum, orégão longal, orégão ordinário, orégos.

El género *Origanum*, incluido en la familia de las Labiadas, agrupa a unas 38 especies que viven sobre todo en la cuenca mediterránea. Son plantas aromáticas, muy utilizadas por su contenido en aceites esenciales, que además de dar buen aroma a alimentos y productos de higiene y limpieza, tienen propiedades antisépticas y antibacterianas. La etimología del nombre genérico proviene del griego, *oros* (montaña) y *ganos* (adorno), es decir, “adorno de las montañas”, lo que bien puede relacionarse con el refrán castellano que reza “No todo el monte es orégano”, aludiendo a que hay mucho, pero no todo tan fácil como pudiera parecer a simple vista. Pues bien, esta planta es hoy muy buscada y apreciada. Cuando se pregunta dónde hay orégano a los habitantes de zonas rurales evitan decirlo, ya que ven un posible competidor a la hora de recolectar tan preciada planta. Nos referimos a la especie *Origanum vulgare*, que es la más frecuente en la Península, rasgo al que alude su nombre específico de planta vulgar. En Andalucía vive la especie *O. compactum*, que también se encuentra en el norte de Marruecos. Aún se cultiva y a veces se asilvestra una tercera especie, la mejorana (*O. majorana*). El híbrido de mejorana con orégano también se cultiva en huertos y jardines. Los nombres vulgares del orégano parecen derivar del latino y muchos de ellos son muy sugestivos, como se aprecia en el recuadro adjunto.

Un poco de botánica

El orégano es una planta herbácea perenne, de hasta 90 centímetros de altura, con hojas elípticas, más o menos pelositas, y de tamaño variable. Las flores se encuentran agrupadas en inflorescencias en forma de cabezuela, que nacen al final de las ramillas. Las corolas sobresalen entre las brácteas blancuecinas, verdes o moradas. El cáliz es pequeño y no sobresale de las brácteas. Vive en toda la península Ibérica y florece de junio a octubre. Gusta de lugares frescos en las orlas del bosque, con algo de sombra, aunque también se encuentra al borde de los caminos. Aunque el área de distribución de esta especie se extiende por toda la cuenca mediterránea y gran parte de Europa y Asia templada, en la península Ibérica vive la subespecie *O.v. virens*, con brácteas y flores generalmente blancas. Las de tonos rojizos pertenecen a la subespecie tipo, *O.v. vulgare*.

El orégano hay que recolectarlo en verano y se recogen sólo los ramilletes floridos, que se cuelgan en haces para que se sequen. Después se trituran hojas, brácteas y flores, retirando los tallitos sobrantes.

Usos culinarios y medicinales

Es planta utilizada sobre todo para aliñar la matanza del cerdo, en invierno. Indispensable en la elaboración de chorizos y otros embutidos, a los que confiere un sabor característico, es al mismo tiempo un buen conservante. Como condimento se usa para adobar platos de pasta y la carne adquiere muy buen gusto cuando se adereza con orégano. Los principales principios activos del orégano son los aceites esenciales (monoterpenos y sesquiterpenos, hidrocarburos cíclicos o con grupos alcohólicos, ésteres o acetatos). También contiene flavonoides, pero no menos importantes son los ácidos caféicos, de propiedades antioxidantes. Desde el punto de vista medicinal, tomado en infusión o cocimiento tiene virtudes digestivas y es útil para tratar afecciones de las vías respiratorias. En Huesca se toma mezclado con miel para combatir el asma. Su aceite esencial es un buen antiséptico de amplio espectro. Así, lo mismo se utiliza para tratar afecciones de las vías urinarias como para detener las diarreas y en medicina tradicional se tiene por antirreumático. Por otro lado, es planta muy utilizada en veterinaria popular para que las vacas recién paridas expulsen bien la placenta y no tengan infección. Los celtas atribuían al orégano virtudes mágicas que protegían a la madre y al recién nacido contra todo mal. Con este fin se colgaba un ramo de orégano y valeriana (*Valeriana officinalis*) en la habitación. El orégano se utiliza asimismo como ornamental y es inevitable en cualquier jardín de plantas aromáticas por su agradable fragancia. La planta florida resulta esbelta y las cabezuelas, mecidas por el viento, exhalan un agradable olor. Además es buena planta melífera, muy visitada por las abejas. Sin embargo, repele a las hormigas. Y, por último, también se ha utilizado como planta tintórea para teñir la lana de rojo y marrón.

Autor: Ramón Morales Valverde es experto en labiadas y trabaja en el Jardín Botánico de Madrid como científico titular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Dirección de contacto: Real Jardín Botánico (CSIC) · Plaza de Murillo, 2 · 28014 Madrid