

# ORÉGANO

*Origanum vulgare*

Lamiaceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

Existen más de cincuenta variedades de esta hierba aromática perenne. Los sutiles sabores de las hojas de cada una varían con el clima y las condiciones del suelo. Las hojas pequeñas y suaves se adhieren a tallos erectos y peludos que pueden crecer hasta 90 cm (3 pies) de altura. Su origen es el Mediterráneo y el norte y oeste de Asia, donde es un ingrediente favorito en la cocina, así como en platos latinoamericanos. Es un pariente cercano de la mejorana. La mayor parte del orégano producido comercialmente se cultiva en Turquía.

### Usos

El orégano es más popular como hierba que se usa en la cocina italiana. El orégano tiene fuertes propiedades sedantes, pero un té suave de las hojas se usa para calmar los nervios, ayudar a dormir, aliviar las molestias respiratorias y digestivas, como tónico, diurético y en compresas o lociones para curar heridas externas y dolor de cabeza. A menudo se usa como ingrediente en la pasta de dientes.

### Nombres comunes

- Inglés
  - Oregano
  - Wild Marjoram
- Francés
  - marjolaine batarde

### Cultivo

- Elevación: 0-2,500 m (8,000 pies)
- Precipitación: Regar con moderación. Demasiada agua provocará la pudrición de la raíz.
- Tipos de suelo: bien drenado; puede soportar suelos secos
- Temperatura: hasta 41 °C (82 °F) en zonas libres de heladas
- Luz: sol parcial a pleno. Se dice que la acritud del orégano está directamente relacionada con la cantidad de sol que recibe.

El orégano se cultiva fácilmente a partir de semillas, esquejes o división de raíces en un suelo promedio. Es una planta vigorosa con raíces largas y rastreras que se extienden para encontrar humedad. Es una buena opción para crecer en una cama elevada o en las orillas de un jardín de flores perennes.

### La cosecha y producción de semillas

Después de 45 días de crecimiento o 15 cm (6 pulgadas) de altura, se pueden cosechar esquejes pellizcando todas las ramas hasta el grupo de hojas más bajo para que siga la ramificación y el nuevo crecimiento. Coseche las hojas antes de que comience la floración ya que el follaje y el aceite esencial que se encuentra en las hojas es más dulce. Si no se corta, aparecerán pequeñas flores blancas o rosadas, desde mediados del verano hasta el otoño, y el crecimiento será más despacio. Seque bien las hojas antes de guardarlas en recipientes herméticos. Para conservar semillas, déjelas madurar en la planta, corte toda la cabezuela, séquela en un lugar oscuro, cálido y seco. Trille las semillas de los tallos y guárdelas al igual que las hojas.

### Plagas y Enfermedades

La pudrición de la raíz, las enfermedades fúngicas, los ácaros, los pulgones y los minadores de hojas afectan al orégano. Las enfermedades y las plagas suelen tener pocas consecuencias para las hierbas, excepto estropear la apariencia de las hojas.

### Cocina y Nutrición

El aroma del orégano es fuerte con un sabor penetrante. La mejorana es una variedad muy parecida excepto que su sabor es más sutil por lo que es mejor utilizarla fresca o añadirla al final de un plato cocinado. Las hierbas culinarias son más fuertes cuando se secan porque la humedad se ha evaporado. El orégano es una hierba particular, junto con la albahaca, en platos italianos a base de tomate como la pizza. También es un ingrediente en aderezos para ensaladas y salchichas.

### Referencias

<http://www.missouribotanicalgarden.org/PlantFinder/PlantFinderDetails.aspx?taxonid=281411&isprofile=0&letter=O>

<http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=2369>