

Nombre
común:
Orégano

Nombre científico: *Origanum vulgare* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Región mediterránea de Europa y Asia.

Usos culinarios: Se emplea para condimentar pizzas, y toda clase de preparaciones como salsas, adobos o marinados. Encaja a la perfección en ensaladas, aderezando quesos o junto a distintas carnes. También se emplea para elaborar infusiones. Al paladar, ofrece una personalidad única y puede ser fuerte, algo picante y muy aromático y fresco (Aymerich, 2021).

Usos medicinales: Se le atribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y digestivas. Se ha utilizado como remedio medicinal para combatir dolores gastrointestinales, menstruales, de oído, de los bronquios, musculares, de muelas y de cabeza. Asimismo, está recomendado para combatir el colesterol, abrir el apetito, aliviar alergias, fatiga, trastornos urinarios, del corazón y del sistema respiratorio y enfermedades de la piel como el acné y la caspa (Baticón, 2022).

