



Origanum vulgare subsp. virens. Joaquín Molero Mesa

Origanum vulgare L.

Familia: Labiatae (Lamiaceae)

orégano, orenga,
oregano, ourego

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: -
Directiva Hábitats: -

NOMBRES VULGARES

Castellano: orégano (nombre generalizado), organo (AR, CM), oriégano (AS, CL), oregan (CN), oréngano, orógamo, orógano (VC); perigüel (AR, CM); menta, menta salvaje (CN), menta de butifarra (VC); mejorana silvestre (CM); hierba botifarrera; fainó; té rojo (VC) [1-42,61-70,74-76].

Catalán: orenga (CT, IB, MC, VC); calament (CT); marduix; marduix bord, te roig (VC) [42-47,71,72].

Euskera: oregano, oregaña; aitz-bedar (PV) [48-50].

Gallego: ourego, ourégano (GA, CL), aurego (GA) [15,51].

DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, hasta de 1 m, leñosa en la base, con tallos ramificados de sección cuadrangular, con dos caras pelosas y las otras sin apenas pelos. Hojas 15-42 x 8-25 mm, opuestas, de elípticas a ovadas, enteras o con algunos dientes, más o menos pelosas. Inflorescencias en verticilastos con espigas ovoideas o cilíndricas, en general ramificadas, con brácteas hasta de 9 x 5,5 mm, de color verde o púrpura. Cáliz 3 a 3,5 mm, tubuloso, con 5 dientes iguales, triangulares y agudos, con garganta pelosa. Corola blanca o púrpura, de hasta 10 mm, pubescente y con glándulas sentadas, con 4 estambres que sobresalen. Fruto formado por 4 núculas subesféricas, de c. 1 mm, color castaño oscuro.

Se reconocen dos subespecies: subsp. *vulgare*, de brácteas de menos de 3 mm de ancho, color púrpura, corola púrpura de unos 5 mm, e inflorescencia grácil, que vive en Europa y mitad norte de la Península Ibérica; y la subsp. *virens* (Hoffmanns. & Link) Bonnier & Layens (= *O. virens* Hoffmanns. & Link), de brácteas generalmente verdoso-blanquecinas, más anchas, flores algo más grandes, corola blanquecina 5-10 mm, e inflorescencia más compacta; presente en casi toda la Península Ibérica, Baleares, Canarias y N de África.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Habita en zonas de matorral, orlas de bosque, prados o lindes de cultivos. 0-1700 m.

Florece de mayo a octubre.

Se distribuye en casi toda Europa, NW de África, parte de Asia y región macaronésica. Vive en toda la Península Ibérica.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

Habitualmente los manojos de orégano se dejan secar al aire, aunque algunos lo hacen en hornos. Suelen utilizarse las hojas y flores secas y en ocasiones molidas [4].

ALIMENTACIÓN HUMANA

Bebidas alcohólicas

Forma parte de las mezclas tradicionales de plantas para la elaboración de ciertos **licores**, como la mistela en Albacete [24], junto con albahaca (*Ocimum basilicum* L), aguardiente y azúcar, o la ratafía en Cataluña [44,47,72]. En ciertos lugares del Pirineo Aragonés se emplea, añadido al vino, para que "aumente en grados" [1].

Bebidas no alcohólicas

En algunas zonas se consume su **infusión** solo por su sabor [5,16].

Condimentos y conservantes

Las sumidades floridas son ampliamente usadas como **condimento** en toda España [1-5,10,16-18,20-22,24,26,30,32-36,39,40,42-44,48,61-74]. Se usa generalmente para **adobar** la carne, así como los embutidos y productos de la matanza: morcillas, chorizos, etc. y para condimentar pasta y algunos guisos [3,17,18,28,34,47,65-67,70,71,72]. También es habitual su empleo en el **aliño** de las **aceitunas** de mesa [21,28,32,37,65,74]. Se usa a veces como condimento para la preparación de caracoles [45], en ensaladas [34,70,74], para cocer castañas [2], en la elaboración del escabeche de sardinas [47] y en el aderezo de dulces [34].



Se considera **conservante** de alimentos [13,18,28,65]. En algunos lugares se considera que además de condimentar, disminuye la frigididad [41].

MEDICINA

Sistema circulatorio

En diversos lugares la infusión o decocción de las sumidades floridas es considerada **hipotensora** [2,5,20,22,29,42,44,47,75,76] y **depurativa** sanguínea [34,44,46]. En Alicante se ha descrito su empleo contra la "subida de la sangre", además de como antihemorroidal [64]. En zonas de Extremadura se considera **favorecedora** de la **circulación** [75,76].

En la Comunidad Valenciana se ha descrito su empleo contra la **anemia** [42,52]. En La Coruña la infusión de sus sumidades floridas se ha usado a veces contra las **palpitaciones** [2].

Sistema digestivo

Uso generalizado como **digestivo** o **tónico estomacal** [1,3,4,7,8,12,18,20,23,26,29-31,42-45,53,64,70-74]; en ocasiones se considera su efecto digestivo, simplemente comiendo la planta (como condimento en platos), o estomacal, como analgésico en **dolor de estómago** [8,12,28,49], **cólicos** [27], contra **empachos** o como **depurativo estomacal** [18]. En muchos casos la planta se mezcla con otras especies de propiedades beneficiosas para patologías digestivas, formando diversas recetas locales. También se ha citado como **antiinflamatorio intestinal** [42,44,71] o en afecciones intestinales [2], como **antiespasmódico** o **espasmolítico** [2,42,64,70] y **antiulceroso** [71]. Se considera **aperitivo** [19,29,42,53] y **carminativo** [23,29,34,42].

A veces se ha usado contra **afecciones hepáticas** y de la **vesícula biliar** [1,23,34]. Es considerado **antidiarreico** en el Pirineo Aragonés y en el Cabo de Gata [1,31].

La infusión se emplea para aliviar los **dolores de muelas** y **encías**, realizando gargarismos y enjuagues bucales. Según indican en el Pirineo Aragonés, el "aceite de orégano" cura las **caries** [1,26,44,62]. En el Campo de Calatrava el agua de su cocción, con vinagre y sal, se aplica mediante gargarismos contra las **llagas** de la **boca** [22]. Es considerado **antiséptico bucal** [71,74].

Sistema genito-urinario

Se emplea como **diurética** [1,44] y **antiinflamatoria** de las **vías urinarias** [42]. También se utiliza la infusión en el tratamiento de **afec-**

ciones relacionadas con el **ciclo menstrual** [1,20,25,29,38,75] como los **dolores menstruales** [75,76]. En algunas zonas de Málaga la infusión preparada con poleo (*Mentha pulegium* L.) y hierba luisa (*Aloysia citrodora* Gómez Ortega & Palau) ha servido para quitar los dolores de la regla [62]. En Jaén, su infusión es considerada **emenagoga** [29].

Concepción, embarazo, parto y puerperio

En zonas de Galicia era frecuente que las mujeres bebiesen agua de orégano tras el **parto**, como **depurativo** [15].

Sistema respiratorio

Además de digestivo, el otro uso del orégano que parece estar más extendido es la infusión o decocción de la sumidad florida contra los **resfriados** o **catarros** [2-5,7-10,13,15-17,20-22,24-26,28,30,32,35,37,42-44,49,51,61-65,70,71,74,75,76], la **gripe** [2,19,30,51,70] o en general en **afecciones respiratorias** [1,4,33,36,41,51,62,63,71,74]. En la mayoría de territorios es frecuente que se mezcle en preparaciones compuestas, cuyo elenco es bastante amplio. En zonas de Cantabria, Asturias y País Vasco se prepara la infusión en leche [5,49,70]. En otros lugares se toman los vahos de la planta [25,49,70] o se preparan jarabes azucarados o cataplasmas con base de manteca de cerdo, miel u otros ingredientes [16,49,70,74]. Otra manera es moler a mano la planta y mezclarla con miel o azúcar [13], y añadirlo luego a la leche.

En ciertos territorios se ha empleado de manera más específica para la **faringitis** [9,20,43,45,47,71], **bronquitis** [2,5,13,44,49,70,74], **sinusitis** [72], **amigdalitis** o anginas [5,42]. Por ejemplo, en el País Vasco se aplican cataplasmas elaboradas friendo miel y orégano molido para curar la bronquitis [49]. En otras zonas se considera **expectorante**, mucolítico o descongestionante [12,19,29,43,70]. Es buen remedio contra la **tos** [2,4,16,19,20,26,29-31,34,44,45,49,64,74], en ocasiones preparando también mezclas de plantas en infusión o jarabe [31]. Se ha documentado en Murcia su uso contra la **tos ferina** [20]. También es usada como **antiasmática** [1,2,44,51] y analgésico en **dolores de garganta** [2,4,9,10,30,34,71,74].

En Córdoba, Guadalajara y Picos de Europa se ha empleado contra la **ronquera** [9,33,70], en Murcia para aclarar y calmar la voz [20] y en La Coruña y Valencia contra la **afonía** [2,41,71], en ocasiones simplemente comiéndose la planta frita, más frecuentemente tomando su decocto.

Sistema endocrino-metabólico

La infusión se ha utilizado para bajar el **colesterol** en Jumilla, Murcia [20], y como **adelgazante** en La Coruña [2].

Musculatura y esqueleto

En Castellón y Murcia, la parte aérea se toma en infusión como **antirreumático** [19,20,42]. Contra **golpes** y **dolores musculares, articulares** u óseos, en Lugo se frota la zona dolorida con el macerado obtenido con la rama en alcohol [51]. En zonas de Cataluña es considerado **antiinflamatorio** y se aplica en uso externo en baños y compresas en granos y forúnculos [71].

Piel y tejido celular subcutáneo

En el Pirineo Aragonés y algunas zonas del País Vasco, el polvo de la planta molida es aplicado contra las **escoaduras** de los niños [1,49].

Más extendido es el uso, también externo, de su infusión para lavar **heridas** y favorecer su cicatrización [1,5,34,42,43]. En Jaén se emplea como antiinflamatorio en heridas [29] y sobre **quemaduras** [27]. En la comarca catalana del Alt Empordà se aplica contra los **moratones** (antiequimótico) [44].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

Usado como **tranquilizante** e **hipnótico** en Murcia [19,20]. También en zonas de Granada, Galicia, Cataluña y Baleares se toma la tisana de orégano para favorecer el **sueño** [47] o como tranquilizante o **sedante** [30,44,45,51]. Citado igualmente como analgésico contra **dolores de cabeza** [27,30,39,71].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Se considera **bactericida** en ciertas zonas gallegas [51]. En Alicante se ha usado como **febrífugo** [64]. En la Cerdanya catalana se usa como **vermífugo** [71].

Enfermedades tumorales

Considerado **antineoplásico** en algunas zonas de Cataluña [44].

Enfermedades “culturales”

En la comarca de Jumilla, Murcia, para la “**agonía**”, se bebe el cocimiento de las hojas y flores durante cuatro días [20].

Síntomas y estados de origen indefinido

En el Alt Empordà se utiliza como **analgésico** y **antiinflamatorio** general [44]. Se considera **antiirradiante** en Yecla [20], al contrario que en Castellón donde se tiene por **sudorífera** [42].

Intoxicaciones y envenenamientos

En el Poniente Granadino su infusión se bebe contra las **intoxicaciones alimenticias** [26], y es considerado un detoxicante general, al igual que en Castellón [26,42].

Otros usos medicinales

En ciertas zonas la planta llega a ser considerada prácticamente una **panacea**. Su infusión se toma para cualquier mal en la comarca cántabra de Campoo [5] o contra **malestar general** en Granada [30] y se considera **reconstituyente** en Jaén [29] y **salutífero** general en el Alt Empordà [44].

VETERINARIA

Sistema digestivo

En el Pirineo Aragonés se ha usado como **purgante** para el ganado [1].

Concepción, embarazo y parto

Se considera **coadyuvante** del **parto** en zonas de Cataluña [44]. En el Pirineo Aragonés se mezclan orégano y harina de trigo amasados en agua tibia para desinfectar y ayudar a **echar las “parias”** (expulsar la placenta tras el parto) [1].

Sistema respiratorio

En la zona oriental de Navarra es la planta más usada contra el **resfriado** de los animales, administrada en infusión [6].

Piel y tejido celular subcutáneo

En la Serranía de Cuenca el agua de su cocimiento sirve para curar y desinfectar las **heridas** del ganado y las **caballerías** [23]. También en Cantabria sirve para lavar las heridas de las patas de las vacas [4,5].



Origanum vulgare subsp. *vulgare*; Maria Àngels Bonet

USO TÓXICO Y NOCIVO

Trampas atrayentes

En zonas de Cataluña se ha usado para atraer a las **abejas** a las colmenas, poniendo ramas de orégano cerca [43].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Cosmética, perfumería y limpieza

En algunas zonas como Monfragüe se elaboraba **colonia casera** cocinando la planta con otras especies aromáticas [74]. En el Alt Empordà se ha usado para **limpiar las barricas de vino** y para eliminar el olor de **botes de conserva** previamente usados [44]. También en ciertas zonas se emplea para **perfumar** el ambiente [29,41]. En la sierra de la Almirara granadina se chupan sus tallos para favorecer la **higiene bucal** [26].

USO ORNAMENTAL

Adornos florales y plantas de interior

En algunas zonas se hacen ramilletes con las sumidades floridas con fines **decorativos** [44].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Literatura oral popular

En Cataluña y Valencia existe el **dicho popular**: *L'orenga que tot mal trenca* (con variantes) [43,44,72]. En ciertas zonas también se suele decir: *Aquest tio te molta orenga* [45].

RITUALES DE INCERTIDUMBRE Y AFLICCIÓN

En zonas de Salamanca recolectan la planta por San Lorenzo (10 de agosto) y cuelgan en la cocina de la casa un manojo de planta creyendo favorable como **protector** frente a incendios [65].



Usos recreativos

Al menos en las sierras de Tejeda y Almijara (Granada) los niños solían fumar las hojas secas de orégano (subsp. *virens*) [26] como sustitutos del tabaco.

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

En algunas zonas donde conviven ambas subespecies añaden epítetos al nombre general de orégano para diferenciarlas. Por ejemplo se denomina orégano a la subespecie cultivada a nivel local (subsp. *vulgare*) y orégano de aquí, a la silvestre (subsp. *virens*) [24]; orégano blanco a la subsp. *virens* y orégano colorado a la subsp. *vulgare* [23,24]; u orégano manso, al cultivado y orégano salvaje al silvestre (sin identificar, en la isla canaria de El Hierro) [39].

Hábitat

Algunos trabajos señalan la apreciación popular de la creciente escasez de esta planta entre cuyas causas se menciona el sobrepastoreo [3,16,17].



Teresa Tomás

MANEJO DE LAS ESPECIES

Recolección

Suele recolectarse en verano, cuando la planta ha florecido. En algunos lugares esta fecha es más precisa: entre el día de Priede (15 de agosto) y San Bartolo (24 de agosto) en Asturias [3], o el día de San Lorenzo (10 de agosto) en Galicia, León, Salamanca y Segovia [10,14,15,65].

Debe recolectarse la parte aérea una vez que la planta ha fructificado para que las semillas formadas caigan al suelo y favorezcan la siguiente generación. Esto es conocido a nivel popular; por ejemplo en Segovia [10,14] algunas personas entrevistadas se lamentan de que se recoja antes de que salga la flor, "porque así va desapareciendo la planta del campo".

Cultivo

Cultivada con frecuencia en huertos y jardines [3,10,16,17,20,25,34,39,44,65].

REFERENCIAS HISTÓRICAS

Planta medicinal y condimentaria conocida y empleada desde la antigüedad clásica. Columela (siglo I) hace una breve mención a la hora de hablar de alimentos encurtidos y salazones y también lo incluye entre las plantas melíferas [53]. Según Laguna en los *Materia Medica* de Dioscórides (siglo I, ed. Laguna, 1566) se describen varias clases de orégano [54] y Laguna afirma que una de ellas corresponde al vulgar de Castilla, *Origanum vulgare*, y hace el siguiente comentario: "[...] solamente en los nombres difieren, teniendo todos la misma virtud y fuerza, visto que cualquiera dellas calienta y deseca en grado tercero, y ansi resuelve, adelgaza, corta y digiere potentísimamente".

Isidoro de Sevilla (siglo VI-VII) dice que se llama en latín *colena*, porque mezclado con vino, da color [77].

Entre los autores andalusíes Ibn Baṣṣāl (siglo XI) trata del cultivo de una planta que Millás Vallicrosa traduce como mejorana, pudiendo ocultarse bajo este nombre alguna especie de *Thymus* (algo tal vez poco probable pues comenta la existencia de ciertas exigencias hídricas en su cultivo) o de *Origanum*, alternativa por la que nos inclinamos [78]. En la *Umda* de Abū I-Jayr (siglos XI-XIII) se menciona el término *saitar attaiam*, el "orégano de los alimentos" [79]. De nuevo encontramos alguna duda de identificación en Ibn al-'Awwām (siglo XII) [57], texto en el que Banqueri habla en algún momento de mejorana o almoraduz pero en otro recomienda añadirlo al guiso de lentejas: "El modo de que no causen daño alguno al que se sustente con ellas, es mezclarles orégano y poleo, o una de estas dos cosas, y comerlas con mucho aceite". Incluido también en el *Tratado de los Simples* de Ibn al-Baytar [55], además de en las obras de Averroes [56].

Alonso de Herrera en su *Agricultura General* (siglo XVI, ed. Terrón, 1981) dedica al orégano un extenso tratamiento explicando detalladamente las épocas de siembra. Explica que como alimento es un buen aliño para aceitunas y adobo para carnes frías. Pero además se extiende en sus propiedades medicinales, anotando que es planta digestiva y quita el dolor de estómago, es muy buena para la ronquera, diurética y depurativa del hígado, y además, su semilla incrementa la fertilidad de las mujeres porque "las apareja mucho". Por otra parte indica que majada y hervida en vino blanco es un buen repelente de arañas y alacranes.

■ VALORACIÓN

Planta que destaca por su importancia cultural. Tiene gran diversidad de utilidades y su uso es frecuente [3,6,16]. Según los trabajos etnobotánicos es ampliamente usada como condimentaria en todo el territorio. Como planta medicinal es también muy importante, sobre todo como digestiva y anticatarral pero también se emplea con otros muchos fines.

■ OBSERVACIONES

Origanum vulgare subsp. *vulgare* es una planta medicinal inscrita en la 3ª edición de la Real Farmacopea Española, con el nombre vernáculo de "mejorana silvestre" [58]. Entre sus componentes principales destacan los flavonoides derivados de la luteolina, taninos, ácidos fenólicos, principios amargos, triterpenos, proteínas, vitaminas y aceite esencial (0,1-2%) [59,60]. La composición del aceite esencial es bastante variable, principalmente dependiendo de la subespecie de que se trate. Farmacológicamente se han comprobado sus virtudes antiespasmódica, antiséptica, estimulante, estomáquica y cicatrizante [1]. Otras fuentes incluyen aperitivo, digestivo, carminativo, colerético, expectorante, diurético y tónico general [60]. Se indica en fitoterapia en casos de inapetencia, digestiones lentas, meteorismo, espasmos gastrointestinales, tos irritativa, faringitis, otitis, sinusitis, bronquitis, asma, amenorrea, odontalgias, dolores reumáticos, heridas, úlceras y micosis cutáneas [60].

■ REFERENCIAS

1. Villar *et al.* 1987; 2. Latorre 2008; 3. San Miguel 2004; 4. Pardo de Santayana 2004; 5. Pardo de Santayana 2008; 6. Akerreta *et al.* 2010; 7. Calvo *et al.* 2011; 8. Cavero *et al.* 2011b; 9. Gil Pinilla 1995; 10. Blanco 1998; 11. González *et al.* 2011b; 12. González *et al.* 2010; 13. García Jiménez 2007; 14. Blanco & Diez 2005; 15. Blanco 1996a; 16. Aceituno-Mata 2010; 17. Tardío *et al.* 2002; 18. Rabal 2000; 19. Rivera *et al.* 1994; 20. Rivera *et al.* 2008; 21. Criado *et al.* 2008; 22. Molero Mesa *et al.* 2001; 23. Fajardo *et al.* 2007; 24. Rivera *et al.* 2006b; 25. Verde *et al.* 1998a; 26. Benítez 2009; 27. Casado Ponce 2003; 28. Galán 1993; 29. Guzmán 1997; 30. González-Tejero 1989; 31. Martínez Lirola *et al.* 1997; 32. Mesa 1996; 33. Molina 2001; 34. Ortuño 2003; 35. Sánchez Romero 2003; 36. Triano *et al.* 1998; 37. Blanco & Cuadrado 2000; 38. Guío 1992; 39. Perera López 2006; 40. Piera 2006; 41. Fresquet *et al.* 2001; 42. Mulet 1991; 43. Rigat 2005; 44. Parada 2008; 45. Carrió 2013; 46. Bonet *et al.* 1999; 47. Bonet 2001; 48. Menendez Baceta *et al.* 2012; 49. Barandiaran & Manterola 2004; 50. Lacoizqueta 1888; 51. Anllo 2011; 52. Poch Noguer 1981; 53. Columela 1988; 54. Laguna 1555; 55. Ibn al-Baytar 1877-1883; 56. Averroes 2003; 57. Ibn al-‘Awwām 1988; 58. VVA 2005; 59. Bézanger-Beauquesne *et al.* 1990; 60. Vanaclocha & Cañigeral 2003; 61. Verde *et al.* 2000; 62. Alcántara 1990; 63. González-Tejero *et al.* 2011; 64. Barber *et al.* 2005; 65. Velasco *et al.* 2010; 66. Conca & Oltra 2005; 67. Consuegra 2009; 68. Ferrández & Sanz 1993; 69. Gallego & Gallego 2008; 70. Lastra 2003; 71. Muntané 1994; 72. Pellicer 2000-2004; 73. Selga 1998; 74. Tejerina 2010; 75. Vallejo *et al.* 2009a; 76. Vallejo 2008; 77. Isidoro de Sevilla 1982; 78. Ibn Baṣṣāl 1995; 79. Abū I-Jayr 2004-2010.

