

Orégano

por Receitas e Mais

O orégano ou orégão (*Origanum vulgare*) é uma erva perene e aromática, muito utilizada na cozinha do Mediterrâneo. São utilizadas as suas folhas, frescas ou secas, pelo sabor e aroma que dão aos pratos. Considera-se que as folhas secas tem melhor sabor.

]Origem

Várias espécies do gênero *Origanum* são nativas do Mediterrâneo, todas usadas como tempero. A influência do clima, tempo e fertilidade do solo na composição dos óleos essenciais que dão seu aroma característico é maior que a diferença entre as varias espécies. Uma planta muito parecida é a manjerona, que tem um sabor um pouco diferente por causa de compostos fenólicos presentes em seus óleos aromáticos com alguns efeitos alucinógicos.

Orégano tem alta atividade antioxidante pela presença de ácido fenólico e flavanóides. Adicionalmente tem propriedades antimicrobianas contra bactérias como *Listeria monocytogenes* e outros patógenos presentes nos alimentos, o que faz com que ajude a preservar alimentos.

Utilização na culinária

É um ingrediente imprescindível da culinária italiana, onde é utilizado em molhos de tomate, vegetais refogados, carne e é claro na pizza. Junto com o manjericão dá o caráter da culinária italiana.

Em Portugal os orégãos são indispensáveis na confeção de caracóis, e é usado também em caldeiradas e em saladas de tomate e queijo fresco ou requeijão.

Orégano

por Receitas e Mais

Aparece também, ainda que em menor medida, nas cozinhas espanhola, francesa, mexicana e grega.

Fonte: Wikipédia