

**Nombre común:** Orégano griego

**Nombre científico:** *Origanum vulgare*

**Familia:** *Lamiaceae*



El orégano griego es una de las hierbas más potentes y aromáticas en la cocina mediterránea. Su sabor robusto, ligeramente picante y con toques de menta y cítricos, lo convierte en un ingrediente clave para realzar platos de carne, pescados, salsas, y guisos. Su intensidad es ideal para darle un toque auténtico a recetas tradicionales como ensaladas griegas, marinadas, y pizzas, mientras que su versatilidad lo hace perfecto para aderezar desde pastas hasta verduras asadas. El orégano griego no solo realza el sabor, sino que también aporta propiedades antioxidantes, lo que lo convierte en una opción deliciosa y saludable para la cocina.

### **¿Qué hacer con el Oregano Griego?**

El orégano, el ingrediente "secreto" de la salsa de espagueti, añade un sabor intenso a los platos italianos o griegos, a la carne, al pescado, a los huevos, al queso, a los tomates y a las verduras como las judías y el calabacín. Una pizca ligera sobre una ensalada verde antes de aliñarla realza el sabor. El orégano no resiste bien la cocción prolongada cuando se utiliza fresco, por lo que se deben añadir hojas frescas al final del proceso de cocción o utilizar hojas secas para salsas o cualquier cosa que requiera una cocción prolongada a fuego lento.