



Origano cos'è: proprietà, forma d'uso e significato nella nutrizione funzionale

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

L'origano è tra le erbe aromatiche più note della cucina mediterranea, ma servono alcune distinzioni. La domanda "origano cos'è" può indicare la pianta, la spezia secca o i prodotti concentrati. Questa differenza conta, perché cambia il modo in cui usiamo ogni prodotto. In cucina, l'origano è un aroma; in nutrizione, fa parte di una dieta più ampia. Appartiene alle Lamiaceae, una grande famiglia di piante aromatiche tipica dell'area mediterranea e dei suoi piatti. Capire queste differenze evita di confondere la spezia con i prodotti concentrati. Aiuta anche a definire il suo ruolo nella dieta. In particolare, l'articolo affronterà:

- Identità botanica dell'origano e famiglia delle Lamiaceae.
- Differenza tra pianta, spezia e prodotti concentrati.
- Uso quotidiano in cucina e ruolo nella dieta mediterranea.
- Significato dei fitocomposti (sostanze prodotte dalle piante) in nutrizione.
- Differenze pratiche tra origano fresco, secco e modi d'uso.

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

origano cos'è
origano pianta aromatica
origano nutrizione funzionale
origano Lamiaceae
origano spezia
origano alimento

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nasce con l'obiettivo di rendere accessibile il sapere scientifico senza rinunciare a rigore metodologico, qualità delle fonti e autorevolezza dei contenuti. La rivista promuove la diffusione della conoscenza nelle scienze della salute, della nutrizione, della medicina e della longevità, creando un ponte tra il mondo della ricerca e la società.

Attraverso articoli, revisioni, approfondimenti e contributi di esperti, il Journal valorizza la medicina e la scienza basate sulle evidenze, favorendo una corretta interpretazione dei dati scientifici e contrastando la disinformazione. Ogni contenuto è sviluppato con l'obiettivo di tradurre la complessità della ricerca in informazioni comprensibili, utili e applicabili, mantenendo intatti i principi di accuratezza, trasparenza e indipendenza scientifica.

Libera da condizionamenti politici, industriali e commerciali, la rivista si propone come uno spazio editoriale autorevole e indipendente, dedicato alla promozione della cultura scientifica, dell'aggiornamento professionale e della crescita della consapevolezza sanitaria nella popolazione.



2. ORIGANO: IDENTITÀ BOTANICA E COLLOCAZIONE TRA LE ERBE AROMATICHE

L'origano è una pianta aromatica della famiglia delle Lamiaceae, comune nella cucina del Mediterraneo. Il termine indica anche una spezia usata per dare profumo e gusto ai piatti. La distinzione è importante, perché la pianta non coincide sempre con il prodotto in tavola. Per capire davvero origano cos'è, occorre separare la specie botanica dal suo ruolo nel cibo. La specie identifica la pianta, mentre l'ingrediente indica la forma usata nei pasti. L'origano rientra tra le erbe aromatiche mediterranee grazie al suo aroma e al suo uso in cucina. Questa distinzione aiuta a collocare l'origano nella nutrizione funzionale, che studia il ruolo degli alimenti nella dieta. Il suo significato cambia se si considera la pianta, la spezia o una forma più concentrata. L'origano resta anzitutto un ingrediente vegetale della tradizione mediterranea. Su questa base si possono poi valutare gli altri usi possibili. Da questa base emergono quattro aspetti legati tra loro:

- La famiglia delle Lamiaceae definisce il quadro botanico di base.
- L'uso in cucina spiega perché l'origano sia considerato una spezia.
- Il contesto alimentare distingue il prodotto dalla pianta intera.
- La lettura nutrizionale richiede di evitare conclusioni troppo semplici.

I passaggi seguenti presentano l'origano da tre punti di vista: botanico, culinario e funzionale. Ogni livello chiarisce una parte diversa della sua identità e del suo uso.

2.1 Origano e famiglia delle Lamiaceae: inquadramento botanico essenziale

L'origano è un'erba aromatica mediterranea della famiglia delle Lamiaceae. Questo gruppo comprende molte specie usate in cucina per il loro aroma intenso. La specie più nota è *Origanum vulgare*. Nell'uso comune, però, il nome indica spesso anche le parti della pianta preparate per il consumo. Il dato botanico aiuta quindi a distinguere la specie dalla forma con cui il prodotto entra nei piatti. La FAO descrive spezie ed erbe aromatiche come ingredienti importanti per

gusto e profumo. L'OMS include anche l'origano tra le erbe essiccate usate come alimenti [1][2]. Le revisioni confermano il forte legame della pianta con gli usi tradizionali. Mostrano però anche che la sua composizione cambia secondo il materiale studiato [3][4]. Questo significa che specie, parte analizzata e preparazione influenzano il profilo descritto dagli studi. La botanica spiega dunque da dove viene la spezia, ma non come viene consumata. Per capirne il ruolo nella dieta, bisogna considerare anche il contesto d'uso.

2.2 Origano come spezia: quale parte della pianta si usa davvero

Con origano spezia si indica soprattutto la parte aerea essiccata, poi conservata e usata in cucina. Questo passaggio separa la pianta viva dall'ingrediente che arriva nel piatto. In pratica, la spezia non comprende sempre l'intera pianta. Corrisponde invece alle sue parti raccolte e lavorate per il consumo alimentare. Uno studio su *Origanum vulgare* ha mostrato che l'essiccazione cambia la resa e la chimica dell'olio essenziale. I ricercatori hanno rilevato 39 componenti. Il carvacrolo era il composto principale, con valori tra 56,2% e 81,4% [5]. Un'altra ricerca su *Origanum syriacum* ha osservato che il metodo di essiccazione modifica la qualità finale. Un processo moderato e al buio conserva meglio aromi e clorofille [6]. Quindi, condizioni diverse di essiccazione possono produrre una spezia con caratteristiche chimiche e visive diverse. Questi dati riguardano però materiale lavorato, non il normale uso domestico. Mostrano comunque che la preparazione può cambiare il profilo della spezia.

2.3 Origano e nutrizione funzionale: perché una spezia può interessare

Nella nutrizione funzionale, l'origano interessa come parte di una dieta varia e non come rimedio miracoloso. In questo quadro, l'origano alimento resta soprattutto un ingrediente da cucina. Aggiunge aroma, varietà e un carattere mediterraneo ai pasti. Il suo valore dipende quindi dall'uso reale nella dieta, non da qualità attribuite in modo generico alla pianta. Le revisioni descrivono questa specie come ricca di composti bioattivi. La studiano anche come fitocomplesso, cioè l'insieme dei composti presenti nella pianta. Altre sintesi mostrano che le forme



concentrate hanno un contesto diverso dalla spezia [7][8]. Uno studio su quattro oli essenziali mediterranei ha usato l'analisi GC/MS per separare e identificare i composti. Il confronto comprendeva *O. vulgare* e mostrava forti differenze chimiche tra le piante aromatiche [8]. Questi risultati riguardano estratti e oli essenziali, non il consumo quotidiano. La spezia resta quindi un ingrediente, non sostituisce un intervento nutrizionale mirato.

3. ORIGANO FRESCO, SECCO E FORME DI CONSUMO: COSA CAMBIA DAVVERO

Quando si parla di origano alimento, cioè usato come ingrediente, la forma cambia il suo ruolo pratico. Il fresco è più lieve e serve spesso per finire un piatto. Il secco è la forma di origano spezia più nota, stabile e facile da dosare. Esistono anche prodotti concentrati, che hanno scopi diversi da quelli culinari. L'origano resta quindi una erba aromatica mediterranea, usata per aroma, gusto e conservazione in casa. Queste differenze aiutano anche a capire l'origano nella origano nutrizione funzionale. Le varie forme non hanno lo stesso ruolo alimentare né lo stesso scopo. In cucina contano soprattutto gusto, praticità e modo d'uso. Nei prodotti concentrati, invece, si cercano parti precise della pianta per fini diversi. Per spiegare origano cos'è, va quindi indicata sempre la forma. Da questa scelta dipende il suo ruolo nel piatto o nel prodotto finale. Per distinguere meglio le varie forme, è utile valutare questi aspetti pratici:

- Il fresco offre un aroma più lieve e subito percepibile.
- Il secco unisce aroma intenso, facilità d'uso e lunga durata.
- Le forme concentrate non corrispondono al normale uso in cucina.
- La preparazione cambia resa, intensità e stabilità del prodotto.

Le forme dell'origano non cambiano solo nel nome, ma anche per consistenza, aroma e uso. Il confronto tra fresco, secco e prodotti concentrati aiuta a capire perché hanno ruoli diversi.

3.1 Origano fresco: caratteristiche, uso in cucina e limiti pratici

L'origano fresco è la forma più vicina alla pianta e viene usato soprattutto per dare una nota aromatica delicata a piatti semplici, insalate e preparazioni aggiunte alla fine. Rispetto alla spezia essiccata, conserva più acqua e ha un profilo sensoriale meno intenso, quindi si presta meglio a usi brevi e poco invasivi. In cucina funziona come rifinitura, non come base portante del sapore. Le foglie fresche rilasciano composti volatili che si disperdono rapidamente con il calore. Questi composti sono responsabili del profumo tipico della pianta appena raccolta. Per questo motivo si aggiungono a crudo o negli ultimi minuti di cottura. La loro consistenza morbida e il colore verde brillante segnalano un prodotto non trasformato. Chi lo usa nota subito una differenza rispetto alla versione essiccata, più scura e compatta. Tuttavia, la breve durata in frigorifero e la reperibilità stagionale ne limitano l'uso quotidiano. Spesso si trova solo in alcuni periodi dell'anno, legati alla coltivazione o alla raccolta. Questo lo rende meno pratico per un uso continuo in cucina rispetto alla forma secca. Il limite è chiaro: questi risultati descrivono il comportamento del materiale vegetale, non attribuiscono al fresco un effetto funzionale autonomo. Il suo ruolo resta soprattutto culinario.

3.2 Origano secco: perché è la forma più diffusa nell'alimentazione

L'origano secco è la forma più pratica e diffusa nell'alimentazione quotidiana. La riduzione dell'acqua migliora conservazione, trasporto e dosaggio, rendendolo una presenza stabile nelle cucine domestiche e nella preparazione di piatti ripetibili. Per questo, quando si pensa all'origano come spezia, si intende quasi sempre la versione essiccata. Il processo di essiccazione concentra gli oli essenziali e intensifica il profilo aromatico. Questo concentrarsi di composti rende l'aroma più forte rispetto alla pianta fresca. Basta una piccola quantità per dare carattere a sughi, pizze e marinature. Un cucchiaino, ad esempio, basta già a insaporire un intero piatto. Inoltre, questa forma si conserva per mesi in un barattolo chiuso, al riparo dalla luce. La luce e l'umidità, infatti, ne riducono l'aroma più rapidamente del previsto. Tale praticità lo ha reso un ingrediente base della dieta mediterranea,



accessibile in ogni stagione. Si trova facilmente nei negozi tutto l'anno, a differenza della versione fresca. Il limite è quindi interpretativo: il secco è la forma più comune, ma non va confuso con un estratto standardizzato o con un prodotto concentrato. Il suo valore è culinario, prima ancora che tecnico.

3.3 Preparati concentrati di origano: quando non si parla più di spezia

Quando l'origano entra in forme più concentrate, non si parla più della semplice spezia da cucina. Qui rientrano olio essenziale ed estratto standardizzato, cioè prodotti ottenuti per valorizzare alcune frazioni della pianta e non per insaporire un piatto. In questo passaggio cambia il contesto d'uso: da ingrediente alimentare a preparato selezionato, con finalità diverse e un linguaggio più vicino alla ricerca. L'olio essenziale si ottiene per distillazione in corrente di vapore delle sommità fiorite. L'estratto standardizzato, invece, punta a garantire una concentrazione fissa di composti specifici, come il carvacrolo o il timolo. Questi prodotti si trovano in capsule o flaconi, non in barattoli da cucina. Studi su modelli cellulari hanno poi mostrato che l'olio può ridurre marcatori di infiammazione e stress ossidativo, ma in un contesto sperimentale separato dalla cucina [9]. Il limite è cruciale: ciò che vale per un concentrato non si trasferisce automaticamente alla spezia usata nei pasti. Per questo, nella lettura dell'origano nutrizione funzionale, la forma del prodotto va sempre esplicitata.

3.4 Origano e uso quotidiano: cosa cambia tra cucina e prodotti più selezionati

Nell'uso quotidiano, l'origano come origano alimento resta soprattutto un condimento: entra nelle ricette per il profumo, la percezione di freschezza e la praticità d'impiego. Nei prodotti più selezionati, invece, l'obiettivo non è più solo dare sapore, ma ottenere un contenuto più controllato di componenti vegetali. È un passaggio importante, perché separa l'uso domestico dal linguaggio della formulazione. La spezia secca si dosa a cucchiaini su una pizza. L'estratto si misura in milligrammi in un integratore. Questa differenza di scala non è solo quantitativa, ma cambia la logica con cui si usa il prodotto. Inoltre, la composizione dell'olio essenziale cambia con origine e materiale di partenza, come mostra lo studio su due

aree diverse, che segnala variazioni del profilo chimico [10]. Il limite è che i prodotti concentrati non sono equivalenti tra loro e non vanno letti come se fossero semplici "origano secco in forma più forte". La distinzione tra cucina e selezione tecnica resta il punto decisivo.

4. FITOCOMPOSTI DELL'ORIGANO: COSA SIGNIFICA DAVVERO PARLARNE

I fitocomposti sono sostanze di origine vegetale che descrivono il profilo chimico di un alimento e il suo interesse biologico potenziale. Nel caso dell'origano, parlare di fitocomposti significa collegare la spezia alla sua composizione, senza trasformare subito la descrizione in una promessa di effetto. È un passaggio importante per chi cerca di capire origano cos'è in chiave di origano nutrizione funzionale: non solo un aroma, ma un alimento con molecole studiate perché biologicamente attive. In altre parole, l'origano come erba aromatica mediterranea interessa perché contiene un fitocomplesso, cioè un insieme di composti che agiscono come parte di una matrice vegetale. È per questo che la letteratura scientifica parla spesso di olio essenziale ed estratto standardizzato quando vuole separare la semplice presenza di composti dal loro significato pratico. Nel linguaggio della nutrizione funzionale, la cautela è essenziale: la categoria dei fitocomposti aiuta a descrivere, non da sola a concludere. Per leggere correttamente questo tema, conviene distinguere alcuni aspetti:

- Il termine descrive una classe ampia di molecole vegetali.
- La forma d'uso modifica ciò che si assume davvero.
- Olio essenziale ed estratti non equivalgono alla spezia.
- Il contesto alimentare evita letture troppo generiche.

I paragrafi seguenti chiariscono il termine, poi mostrano come forma e uso cambino la lettura dei dati scientifici.

4.1 Fitocomposti dell'origano: che cosa indica davvero il termine

Con fitocomposti si indicano molecole di origine vegetale che contribuiscono al profilo chimico di un alimento e, in alcuni casi, al suo interesse biologico.



Nell'origano, il termine serve a spiegare perché una comune specie culinaria venga studiata anche fuori dalla cucina. Non è un farmaco, ma contiene sostanze che la ricerca considera rilevanti. Parlare di origano pianta aromatica in questo senso significa riconoscere una matrice complessa. Non la si riduce a un solo costituente. I fitocomposti principali includono timolo e carvacrolo, due fenoli volatili. Sono loro a dare il caratteristico profumo e a essere più studiati in laboratorio. La pianta racchiude però anche flavonoidi e acidi fenolici, che completano il quadro. Il limite, però, resta chiaro: la parola fitocomposti è descrittiva, non predittiva. Dire che l'origano contiene molecole interessanti non significa attribuirgli effetti uguali in ogni uso. Il significato cambia con la preparazione e con la quantità realmente assunta. Un conto è l'analisi chimica di un estratto, un altro è il pizzico di spezia sul piatto. La ricerca distingue questi piani per non creare false aspettative.

4.2 Origano fresco e secco: come cambia il profilo dei fitocomposti

Il profilo dei fitocomposti dell'origano non resta identico quando la pianta passa dal fresco al secco. La trasformazione modifica soprattutto le componenti più volatili. Sono quelle che danno profumo e parte del carattere aromatico. Per chi legge l'origano come origano spezia, questo è il punto decisivo. Il prodotto essiccato non è solo una versione meno umida. È una matrice in cui quantità e qualità dei composti possono cambiare in modo sensibile. L'essiccazione riduce l'acqua e concentra alcuni composti non volatili. Allo stesso tempo, però, disperde parte degli oli essenziali. Il risultato è un profilo aromatico diverso, più tenue ma non meno interessante. Il limite è che questi dati descrivono il materiale vegetale. Non autorizzano a dire che una forma sia sempre superiore. Dipende dall'obiettivo d'uso e dal tipo di preparazione. In cucina, l'origano secco è più pratico e stabile. Quello fresco offre un aroma più immediato. La scelta non è una questione di gerarchia, ma di contesto.

4.3 Origano e preparazioni diverse: perché conta il contesto d'uso

Quando si parla di origano alimento, il contesto d'uso è decisivo quanto la lista dei suoi composti. Una spezia in cucina, un olio essenziale o un estratto standardizzato non hanno lo stesso significato pratico.

Cambiano concentrazione, modalità di assunzione e finalità. L'olio essenziale è un prodotto molto concentrato, usato in gocce. L'estratto secco si trova in capsule con dosaggi precisi. La spezia, invece, si usa in grammi e si disperde nel cibo. Per questo la letteratura su origano nutrizione funzionale adotta spesso un linguaggio prudente. Descrive le preparazioni, ma non le sovrappone automaticamente alla spezia quotidiana. Questo aiuta a interpretare correttamente i fitocomposti. Non parlano da soli, ma dentro una forma d'uso precisa. Il limite è che i risultati ottenuti su preparati concentrati non si trasferiscono automaticamente alla cucina domestica. Le quantità sono molto diverse e il significato biologico va letto con cautela. Un effetto osservato con un estratto non si può attribuire al condimento di una pizza.

4.4 Origano e letteratura scientifica: cosa si può dire senza forzature

La letteratura sull'origano è ampia, ma non tutta tratta lo stesso aspetto. Alcune fonti si concentrano sulla spezia come ingrediente. Altre studiano l'olio essenziale o gli estratti concentrati. Per questo è utile distinguere ciò che riguarda l'alimento quotidiano da ciò che riguarda preparazioni più potenti. Il lessico scientifico serve a non confondere l'origano come origano Lamiaceae con prodotti nati per altri usi, spesso farmacologici o cosmetici. Molti studi in vitro mostrano attività antimicrobiche o antiossidanti interessanti. Sono dati solidi, ma ottenuti in provetta, su cellule isolate, non nel corpo umano intero. Altre ricerche su modelli animali usano dosi molto lontane dal normale consumo alimentare quotidiano. In alcuni casi le quantità testate superano di decine di volte quelle realistiche in cucina. Si tratta però sempre di dati preliminari di laboratorio, non di prove su consumo alimentare reale nell'uomo. Il limite, quindi, non indebolisce l'interesse per i fitocomposti in sé. Lo rende semplicemente più corretto, perché separa con chiarezza la descrizione chimica dalle conclusioni cliniche definitive. La scienza, in questo caso, descrive un potenziale biologico. Non offre ancora una certezza concreta per la salute umana. Questo approccio aiuta i lettori a usare le informazioni disponibili senza forzature indebite né facili entusiasmi.



5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Questa sintesi ordina le fonti. Spiega come la ricerca descrive l'origano, il suo uso alimentare e i prodotti più concentrati.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Anno pubblicazione	Area studiata	Cosa indicano gli studi
2013	Influenza delle condizioni di essiccazione su <i>Origanum syriacum</i>	le prove indicano che il metodo di essiccazione cambia la qualità del prodotto e il suo possibile uso [6]
2018	Costituenti fitochimici e attività biologiche del genere <i>Origanum</i>	gli studi indicano la presenza di fitocomposti (sostanze prodotte dalle piante). I dati dipendono però dalla forma del prodotto [11]
2020	Differenze compositive tra origani di origine diversa	i dati mostrano che l'origine e la materia prima cambiano il profilo chimico dell'olio essenziale [10]
2022	Effetto dell'essiccazione su <i>Origanum vulgare</i>	il trattamento dopo la raccolta ha cambiato la resa e la composizione chimica dell'olio essenziale [5]
2024	Uso alimentare e qualità delle spezie essiccate	le prove indicano che le spezie secche, compreso l'origano, sono ingredienti alimentari. La loro qualità va valutata con cura [2]
2024	Composizione e attività degli oli essenziali delle Lamiaceae mediterranee	i risultati variano, ma mostrano chiare differenze tra le specie e i metodi di preparazione [8]
2025	Identità botanica e valore alimentare dell'origano	gli studi indicano che l'origano è una pianta aromatica mediterranea con un ruolo in cucina e nella nutrizione [3]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LETTURA EDITORIALE DELLE EVIDENZE

Leggendo gli studi raccolti in questo articolo, ho trovato un quadro coerente. L'origano è prima di tutto una pianta aromatica mediterranea. Il suo significato cambia però quando passo dalla spezia comune agli estratti e agli oli essenziali. Le fonti più solide concordano su un punto: consumo, essiccazione e preparazione cambiano i composti e l'uso del prodotto. L'interesse scientifico è quindi reale, ma va inserito nel giusto contesto. Non bisogna confondere cucina, botanica e prodotti concentrati.

La letteratura che ho esaminato resta però molto varia. Molte fonti sono revisioni o studi sperimentali, mentre

quelle sull'uso quotidiano sono meno numerose. Inoltre, cambiano le specie e i chemotipi (varianti chimiche della stessa pianta). Variano anche i metodi usati per estrarre ed essiccare il prodotto. Queste differenze rendono più difficile il confronto. Le conclusioni devono quindi restare caute e riguardare la specifica forma di origano esaminata.

NOTA CRITICA FINALE

La bibliografia che ho analizzato mostra un dato importante. Spesso gli studi esaminano forme di origano diverse da quelle usate in cucina. Questa distanza limita l'uso dei risultati nel consumo quotidiano e richiede cautela. Anche quando i dati concordano, specie, prodotti e trattamenti diversi rendono difficile il confronto diretto. Le prove non consentono quindi ampie conclusioni. Occorre invece



distinguere il contesto di ogni studio e il reale uso dell'ingrediente.

CONCLUSIONI E SINTESI EDITORIALE

L'origano è una pianta aromatica usata nella cucina mediterranea, soprattutto come spezia. Dagli studi che ho letto emerge che la forma del prodotto conta. Origano fresco, secco, estratti e oli essenziali non sono prodotti uguali. Questa distinzione è utile anche in nutrizione: permette di inserire l'origano in una dieta varia e ricca di cibi vegetali. L'interesse scientifico nasce dalla pianta, dall'uso comune e dai suoi composti, non da facili promesse. La lettura più corretta valorizza quindi la spezia come alimento. I prodotti concentrati richiedono invece una valutazione distinta. Lo stesso criterio vale per le altre erbe aromatiche e per la nutrizione funzionale legata alla dieta mediterranea.

Aggiornato al 21/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. TRASPARENZA E RESPONSABILITÀ SCIENTIFICA

L'Intelligenza Artificiale è stata impiegata esclusivamente come strumento di supporto editoriale e documentale. Tutti i contenuti, le interpretazioni, le citazioni bibliografiche e le conclusioni sono stati verificati, revisionati e approvati dall'autore, che ne assume la piena responsabilità scientifica.

Il manoscritto è stato inoltre sottoposto a revisione tra pari (peer review) indipendente prima della pubblicazione.

Per garantire la massima trasparenza, la cronologia completa dell'articolo, comprensiva delle date di sottomissione, revisione, accettazione e pubblicazione, nonché delle informazioni sul processo di peer review, è disponibile nella pagina dedicata alla Storia dell'articolo.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] **Spices and culinary herbs: FAO guidelines on production, processing and marketing**
2004
FAO
DOI: <https://www.fao.org/3/y1579e/y1579e.pdf>

- [2] **WHO guideline on food safety and dried spices/herbs microbiological hazards**
2024
WHO
DOI: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363626/9789240044036-eng.pdf>
- [3] **Chemical Composition, Biological Activity, and Potential Uses of Oregano (*Origanum vulgare* L.) and Oregano Essential Oil**
Nurzyńska-Wierdak et al., 2025
Pharmaceuticals
DOI: <https://doi.org/10.3390/ph18020267>
- [4] **Oregano (*Origanum Vulgare*) Extract for Food Preservation and Improving Gastrointestinal Health**
Veenstra et al., 2019
International Journal of Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.14302/issn.2379-7835.ijn-19-2703>
- [5] **Impact of drying methods on the yield and chemistry of *Origanum vulgare* L. essential oil**
Caputo et al., 2022
Scientific Reports
DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07841-w>
- [6] **Influence of drying conditions on the quality of *Origanum syriacum* L.**
Hanna Wakim et al., 2013
Natural Product Research
DOI: <https://doi.org/10.1080/14786419.2012.746338>
- [7] **A Recent Insight Regarding the Phytochemistry and Bioactivity of *Origanum vulgare* L. Essential Oil**
Lombrea et al., 2020
International Journal of Molecular Sciences
DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms21249653>
- [8] **Chemical and Bioactive Evaluation of Essential Oils from Edible and Aromatic Mediterranean Lamiaceae Plants**
Spréa et al., 2024
Molecules
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules29122827>



- [9] **Oregano (*Origanum vulgare* L.) essential oil provides anti-inflammatory activity and facilitates wound healing in a human keratinocytes cell model**
Avola et al., 2020
Food and Chemical Toxicology
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111586>
- [10] **Chemical Compositions and Anti-Skin-Ageing Activities of *Origanum vulgare* L. Essential Oil from Tropical and Mediterranean Region**
Laothaweerungsawat et al., 2020
Molecules
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules25051101>
- [11] ***Origanum vulgare* ssp. *vulgare*: Chemical Composition and Biological Studies**
Oniga et al., 2018
Molecules
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules23082077>
- [12] **An Up-To-Date Review Regarding Cutaneous Benefits of *Origanum vulgare* L. Essential Oil**
Bora et al., 2022
Antibiotics
DOI: <https://doi.org/10.3390/antibiotics11050549>
- [13] **Anti-inflammatory, tissue remodeling, immunomodulatory, and anticancer activities of oregano (*Origanum vulgare*) essential oil in a human skin disease model**
Han et al., 2017
Biochimie Open
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopen.2017.02.005>