

[INFO EN CAT/ES/ENG]

SAJOLIDA

Satureja montana

Català: Sajolida

Castellà: Ajedrea de montaña

Anglès: Winter savory

Francès: Sarriette des montagnes



CATALÀ

Característiques de la planta:

La sajolida és una de les aromàtiques més representatives dels paisatges mediterranis secs i assolellats. Es una planta perenne de 30-50 cm d'alçada. Les seves fulles són **riques en olis essencials** que desprenen una aroma intensa, especiada i lleugerament picant quan es freguen.

A Catalunya floreix habitualment entre juliol i setembre, cobrint-se de petites flors blanques o lleugerament rosades que contrasten amb el fullatge fosc.

Usos a l'hort i a la vinya:

Durant la floració, la sajolida es converteix en un punt de trobada per a nombrosos insectes pol·linitzadors. Les seves flors són especialment riques en nèctar i contribueixen a **mantenir activitat biològica** a l'hort durant els mesos més calorosos de l'any, quan moltes altres espècies ja han acabat de florir.

Les vinyes de Recaredo ubicades a l'Ordal, compten amb la sajolida silvestre com a gran aliada natural per a potenciar l'activitat biològica i preservar l'equilibri natural del cultiu.

Usos en fitoteràpia vegetal

Les fulles i les sumitats florides es poden utilitzar per elaborar **infusions, maceracions i extractes vegetals**. Tradicionalment s'ha valorat la seva riquesa en compostos aromàtics, especialment timol i carvacrol, presents també en altres plantes mediterrànies com la farigola o l'orenga.



Aquests preparats s'han emprat per reforçar la **vitalitat general dels cultius** i formar part de programes de fitoteràpia vegetal orientats a mantenir l'equilibri de l'hort de manera natural.

Usos en medicina natural

Des de l'antiguitat, la sajolida ha estat considerada una planta amb propietats **digestives, antisèptiques i expectorants**. Les infusions de les seves fulles s'han utilitzat tradicionalment després dels àpats abundants i també durant els mesos freds, com a remei **vigoritzant**.

La seva intensa aroma i la presència d'olis essencials expliquen bona part de la seva reputació dins la medicina popular mediterrània. Té efecte **repel·lent d'insectes** i calma les picadures a la pell.

Usos culinaris

La sajolida ocupa un lloc destacat a la cuina tradicional catalana, especialment a les comarques interiors i de muntanya. Combina de manera excel·lent amb mongetes seques, llenties, cigrons, bolets, **guisats** i carns.

Molt utilitzada arreu com a ingredient imprescindible per a la **salmorra de les olives**.

Antigament era freqüent trobar-ne una mata prop de la cuina de les masies, ja que permetia disposar d'una herba aromàtica fresca durant bona part de l'any. El seu gust recorda una barreja entre farigola, pebre i orenga.

Història i curiositats

La sajolida era ja coneguda pels grecs i romans, que la consideraven una de les herbes aromàtiques més valuoses del seu temps. El nom *Satureja* podria derivar dels **sàtirs**, els éssers mitològics dels boscos associats a la fertilitat, l'energia i la vitalitat. Aquesta relació no és casual: durant segles la sajolida va gaudir de fama com a planta vigoritzant.

A l'edat mitjana, alguns monestirs europeus en limitaven el cultiu dins dels recintes religiosos precisament per aquesta reputació.

Als Països Catalans, la sajolida forma part del patrimoni gastronòmic tradicional i encara avui és un ingredient imprescindible en moltes receptes de llegums.

Punts forts: pol·linitzadors · resistència a la sequera · fitoteràpia vegetal · cuina tradicional catalana



CASTELLÀ

Características de la planta

La ajedrea es una de las plantas aromáticas más representativas de los paisajes mediterráneos secos y soleados. Es una planta perenne de 30-50 cm de altura. Sus hojas son ricas en aceites esenciales que desprenden un aroma intenso, especiado y ligeramente picante al frotarlas.

En Cataluña florece habitualmente entre julio y septiembre, cubriéndose de pequeñas flores blancas o ligeramente rosadas que contrastan con el follaje oscuro.

Usos en el huerto y en la viña

Durante la floración, la ajedrea se convierte en un punto de encuentro para numerosos insectos polinizadores. Sus flores son especialmente ricas en néctar y contribuyen a mantener la actividad biológica en el huerto durante los meses más calurosos del año, cuando muchas otras especies ya han terminado de florecer.

Las viñas de Recaredo ubicadas en el Ordal cuentan con la ajedrea silvestre como una gran aliada natural para potenciar la actividad biológica y preservar el equilibrio natural del cultivo.

Usos en fitoterapia vegetal

Las hojas y las sumidades floridas se pueden utilizar para elaborar infusiones, maceraciones y extractos vegetales. Tradicionalmente se ha valorado su riqueza en compuestos aromáticos, especialmente timol y carvacrol, presentes también en otras plantas mediterráneas como el tomillo o el orégano.

Estos preparados se han empleado para reforzar la vitalidad general de los cultivos y formar parte de programas de fitoterapia vegetal orientados a mantener el equilibrio del huerto de manera natural.

Usos en medicina natural

Desde la antigüedad, la ajedrea ha sido considerada una planta con propiedades digestivas, antisépticas y expectorantes. Las infusiones de sus hojas se han utilizado tradicionalmente después de comidas abundantes y también durante los meses fríos, como remedio vigorizante.

Su intenso aroma y la presencia de aceites esenciales explican buena parte de su reputación dentro de la medicina popular mediterránea. Tiene efecto repelente de insectos y calma las picaduras en la piel.

Usos culinarios

La ajedrea ocupa un lugar destacado en la cocina tradicional catalana, especialmente en las comarcas interiores y de montaña. Combina de manera excelente con alubias, lentejas, garbanzos, setas, guisos y carnes.

Muy utilizada en todas partes como ingrediente imprescindible para la salmuera de las aceitunas.



Antiguamente era frecuente encontrar una mata cerca de la cocina de las masías, ya que permitía disponer de una hierba aromática fresca durante buena parte del año. Su sabor recuerda a una mezcla entre tomillo, pimienta y orégano.

Historia y curiosidades

La ajedrea ya era conocida por griegos y romanos, que la consideraban una de las hierbas aromáticas más valiosas de su tiempo. El nombre *Satureja* podría derivar de los sátiros, los seres mitológicos de los bosques asociados a la fertilidad, la energía y la vitalidad. Esta relación no es casual: durante siglos, la ajedrea gozó de fama como planta vigorizante. En la Edad Media, algunos monasterios europeos limitaban su cultivo dentro de los recintos religiosos precisamente por esta reputación.

En los Países Catalanes, la ajedrea forma parte del patrimonio gastronómico tradicional y aún hoy es un ingrediente imprescindible en muchas recetas de legumbres.

Puntos fuertes: polinizadores · resistencia a la sequía · fitoterapia vegetal · cocina tradicional catalana

ENGLISH

Plant characteristics

Savory is one of the most representative aromatic plants of dry, sunny Mediterranean landscapes. It is a perennial plant that grows to a height of 30-50 cm. Its leaves are rich in essential oils, releasing an intense, spicy and slightly peppery aroma when rubbed.

In Catalonia, it usually flowers between July and September, producing small white or slightly pink flowers that contrast with its dark foliage.

Uses in the vegetable garden and vineyard

During flowering, savory becomes a meeting point for numerous pollinating insects. Its flowers are particularly rich in nectar and help maintain biological activity in the vegetable garden during the hottest months of the year, when many other species have already finished flowering.

Recaredo's vineyards located in the Ordal area benefit from wild savory as a great natural ally, helping to enhance biological activity and preserve the natural balance of the crop.

Uses in plant phytotherapy

The leaves and flowering tops can be used to prepare infusions, macerations and plant extracts. Traditionally, savory has been valued for its richness in aromatic compounds, especially thymol and carvacrol, which are also found in other Mediterranean plants such as thyme and oregano.

These preparations have been used to strengthen the overall vitality of crops and form part of plant phytotherapy programmes aimed at maintaining the natural balance of the vegetable garden.



Uses in natural medicine

Since ancient times, savory has been considered a plant with digestive, antiseptic and expectorant properties. Infusions made from its leaves have traditionally been used after heavy meals and also during the colder months as a revitalising remedy.

Its intense aroma and the presence of essential oils explain much of its reputation in Mediterranean folk medicine. It has an insect-repellent effect and helps soothe insect bites on the skin.

Culinary uses

Savory holds an important place in traditional Catalan cuisine, especially in inland and mountain regions. It pairs excellently with dried beans, lentils, chickpeas, mushrooms, stews and meats.

It is widely used as an essential ingredient in olive brine.

In the past, it was common to find a savory plant growing near the kitchen of traditional farmhouses, as it provided fresh aromatic herbs for much of the year. Its flavour is reminiscent of a blend of thyme, pepper and oregano.

History and curiosities

Savory was already known to the Greeks and Romans, who considered it one of the most valuable aromatic herbs of their time. The name *Satureja* may derive from satyrs, the mythological woodland beings associated with fertility, energy and vitality. This connection is no coincidence: for centuries, savory enjoyed a reputation as a revitalising plant.

In the Middle Ages, some European monasteries restricted its cultivation within religious grounds precisely because of this reputation.

In the Catalan-speaking regions, savory forms part of the traditional gastronomic heritage and remains an essential ingredient in many legume recipes today.

Key strengths: pollinators · drought resistance · plant phytotherapy · traditional Catalan cuisine

