

Satureja montana

La sajolida

<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/vtax2470>

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç:

➡ <https://t.me/joinchat/HGuJwfKKSgYHQLu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmet el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del què formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuïrem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Index

Alimentació	3
Propietats medicinals	4
Digestiva	4
Expectorant	4
Calmant	4
Afrodisíaca	4
Antiinfecció	4
Cultura	5
Ecologia i culti	5
Possibles confusions	6



Alimentació

- A mi m'agrada molt fer oli de sajolida, molt aromàtic per amanides, pasta... Ompló 1/2 pot de fulles i flors de sajolida fresca i després acabo d'omplir el pot amb oli d'oliva suau, ho deixo una setmaneta i després ho colo. Segurament molts de vosaltres ja l'haureu provat. 😊
- M'encanta la sajolida pel seu aroma i gust que dona a les carns, és la meva preferida, però això de l'oli no ho he provat mai 😊. La pròxima sortida que faci n'agafaré i ho faré. Perquè sajolida seca no em falta a casa, però suposo que no deu ser el mateix, oi? Gràcies!! 😊
- Les fulles seques i polvoritzades es poden afegir al pa ratllat per arrebossar carns i peixos.
- La sajolida forma part indispensable de la barreja anomenada herbes provençals. Deliciosa combinació!!!!
- Podem reduir el consum de sal substituint-la per sajolida, o per una barreja de llorer, sàlvia, orenga, marduix i sajolida.
- Seguint amb la sajolida, s'utilitza també per a aromatitzar els formatges de cabra a la Provença francesa, on pel seu sabor picant se l'ha denominat "pebre de l'ase" (F. Couplan).
- L'ús de la sajolida com a condiment alimentari és ben conegut. Cuinada amb mongetes potència el sabor i evita els gasos.
- Afegir sajolida a la cocció o estofat de llegums, facilita la digestió i evita la flatulència.
- Respecte a la sajolida jo la faig servir per adobar les olives, els hi dona un gust molt bo!
- Cal posar-hi sajolida perquè les olives es curin bé i la salmorra no es floreixi per sobre. Així s'evita l'amargor de l'oliva de boca. Ho deien les àvies...
- Si ho deien les àvies, segur que ho tenien ben provat. 👍
- La sajolida aromatitza la ratafia. 🍷🌿

Propietats medicinals

Digestiva

- En infusió, és digestiva, evita l'excés de gasos i talla la diarrea.

Expectorant

- En xarop, elaborat amb fulles seques, és expectorant.

Calmant

- Fregar fulles fresques sobre picades d'abelles i vespes alleuja la picor.

Afrodisíaca

- És afrodisíaca, per aquesta raó no la podien conrear als monestirs i convents (Font: el llibre de Ramon Gausachs, Les herbes remeieres vol II. Ho he llegit en altres llibres, ara no sé quins).
- Jo també ho tenia entès així, però acabo de comprar el llibre de Fra Valentí Serra de Manresa i la Sajolida ve recollida. Potser depenia de l'ordre religiós?
- He llegit també, tampoc recordo la font, que ja la feien servir els grecs per les seves qualitats afrodisíacues.
- Santi Jàvega i Burgos també la considera afrodisíaca.

Antiinfecció

- L'oli essencial és un bon antiinfecció.
 - Combat afeccions respiratòries, ginecològiques e intestinals (especialment tropicals que s'agafen durant viatges).
 - Útil en cas de càndides, cistitis, uretritis o inflamació de pròstata.
 - Ajuda en cas de fatiga física i nerviosa.
- 'Mi Biblia de los aceites esenciales' Daniel festy.

Dosificació us intern: Pranarom a la seva pàgina web recomana, 2 gotes 3 vegades al dia en suport neutre (150 mg).

S'ha de fer servir amb precaució. No està recomanada en cas d'embaràs, lactància ni menors de 6 anys.

És irritant per la pell i no s'ha d'aplicar sense diluir.

- També té propietats antifúngiques (Fonts: Jàvega i Burgos, S. LA FLORA MEDICINAL D'OSONA i els seus usos etnobotànics.; Agelet, A. PLANTES MEDICINALS DEL PALLARS).
- Com a antifúngica l'hem utilitzat pels fongs a les ungles (dit gros del peu).

Cultura

- Alguns noms: Saborija, Sajolida, Sajolida de bosc, Sajolida de muntanya...

- SAJOLIDA

No diguem que sou germans,
No ets igual que el romaní,
Però, teniu trets tan semblants
Que en podries ser el cosí.

Herba humil i perfumada
Sobretot si estàs florida
Deixes l'oliva adobada
I millores l'amanida.

Hi ha qui et posa al pa ratllat
Per donar un toc d'elegància
Deixa així l'arrebossat
molt millor, ple de fragància.

Narcís Munsó i Prats

Ecologia i cultiu

- Fa un mes estava en flors... i ara?
- Ara a la zona del Montsec la trobaré florida? O només a la primavera?

- El moment de floració és a finals d'estiu no? Almenys a l'Anoia encara estan amb les últimes floracions.
- Floreix només a finals d'estiu i començament de la tardor.
- Al Moianès encara està en plena floració.

- 🌼🌼🌼 Es consideren bones plantes mel·líferes. Al Pallars, la mel de *Satureja montana* era molt apreciada. Aquí, *S. montana* es considera un indicador apícola fenològic, perquè l'inici de la seva floració marcava el final del temps per a aconseguir nous eixams.

En Montsec d'Ares, es preparava un reclam per a atreure eixams mullant l'interior dels ruscós amb la cocció de *S. montana* amb farigola (*Thymus vulgaris*) i espígol (*Lavandula latifolia*), a la qual s'afegia dues cullerades de mel, considerant-se un mètode de gran efectivitat.

Font: Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad (II tomo 3).

- Cultivades juntes es beneficien mútuament amb mongetes, patates i cebes.

Possibles confusions

- Jo no l'he vist ni ensumat mai. A Mallorca no la tenim, però tenim la *Calaminta nepeta*, que abans es deia *Satureja calamintha*. Sempre he pensat que es deuen semblar. Que en penseu els qui les coneixeu les dues?
- Les fulles són molt diferents. Ho podeu consultar al catalèg de flora vascular, a la web de Flora Catalana.
- 📖📖 *Satureja calamintha*:
<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax2480>
- Aquí les tenim totes dues (entorn Igualada) i són molt diferents. La sajolida està ben florida ara. La rementerola floreix des de l'agost i flors roses.