

Satureja Hortensis

Planta anual o perennes, de poca altura. Producen racimos de florecillas, blancas a violáceas, no sin atractivo, por lo cual ocasionalmente se las emplea como ornamentales; florecen entre agosto y septiembre en el hemisferio norte.

Se ha venido usando desde hace miles de años como condimento en la cocina. Y también tiene propiedades medicinales. Su sabor es picante y con un toque de olor a pino.

Se estuvo usando durante miles de años como condimento, cuando todavía no se conocían las especias. Se utiliza mucho en la Provenza francesa, sur de Europa, Mar Negro.

Cuidados

- Prefieren suelos secos y arenosos.
- Requiere mucho sol.
- No soporta la humedad y necesita suelos bien drenados. A la hora del riego, tener especial cuidado en no mojar las hojas para que no se formen hongos.

Usos y propiedades

- Previene las flatulencias provocadas por las legumbres
- Tonifica y da energía
- Antiséptica
- Bactericida
- Astringente
- Aumenta las defensas
- Combate la fatiga mental
- Buena para el asma
- Expectorante
- Repelente de insectos
- Buena para la circulación de la sangre
- Antiespasmódica
- Cicatrizante

Recetas

SALTEADO DE CARNE CON ACEITUNAS Y AJEDREA VRIDI

Ingredientes

- 800 gramos de carne de vaca o buey en trozos como para hacer un ragú
- 150 gramos de aceitunas rellenas de pimiento
- 25 centilitros de caldo
- 10 centilitros de vino blanco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 2 ramas de ajedrea
- 10 gramos de harina o maicena

Preparación

En un cacerola de barro que resista el fuego o de las de metal esmaltado, rehogar, en el aceite de oliva, la cebolla, pelada y picada. Añadir la carne, rehógarla hasta que coja color y espolvorearla con la harina. Agregar el vino blanco y dejar que se reduzca un tercio, removiendo y rascando un poco el fondo de la cacerola para que se despeguen bien los jugos de la carne y a la vez evitar que se queme y deje mal sabor. Añadir el fondo de ternera, el laurel y cien gramos de aceitunas. Sazonar al gusto, tapar la cacerola y dejar que cueza cincuenta minutos a fuego medio. Verificar la cocción, sacar la carne, reducir la salsa, Añadir el resto de las aceitunas y la ajedrea VRIDI. Volver a meter la carne, darle un hervor y servirla en seguida con patatas al vapor y cuscurros o tostones de pan frito.