

Conoscere le erbe Marzo 2020

EGK Newsletter

Santoreggia al limone

Satureja montana var. citriodora // Labiate = Lamiaceae
Altre denominazioni: Kölle (Germania)

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Si presume che il nome botanico «Satureja» derivi dalla parola greca «Satyr», che descriverebbe le caratteristiche afrodisiache di questa popolare erba aromatica. Con la santoreggia e altre erbe gli antichi egizi aromatizzavano i vini, perché conferissero agli amanti uno stato di eccitazione parossistica. Si ritiene che la più efficace di queste bevande sia stato il vino di Cleopatra. Al pari di altri popoli del passato, anche gli antichi greci si dedicavano con passione a questa delizia e si abbandonavano al culto demoniaco e alle usanze associate alla santoreggia. Quest'erba è stata portata in Europa Centrale e in Nord Europa da monaci benedettini pellegrini, e nella credenza popolare è stata considerata per lungo tempo la pianta della fortuna. Le varietà che crescono dalle nostre parti vengono sfruttate da più di 2000 anni.



Botanica e cultura

Il Mar Nero e il bacino del Mediterraneo orientale costituiscono il luogo di origine della santoreggia. Il genere comprende circa 30 specie e fa parte della famiglia delle labiate. Di santoreggia sono presenti sia specie annuali sia arbusti e suffruticose perenni. Queste ultime comprendono la santoreggia invernale e la rinfrescante e aromatica santoreggia al limone = Satureja montana var. citriodora.

La santoreggia al limone viene riprodotta per talea oppure tramite divisione di piante più vecchie. Il periodo più indicato per la moltiplicazione è la primavera, quando la pianta ha già gemmato e, quindi, possono essere tagliate le talee più belle.

Negli anni la santoreggia al limone può sviluppare un rizoma notevole e grazie alla sua vegetazione piuttosto compatta si dimostra una pianta ideale per le bordure. La sua fioritura tardiva riporta colore e vita nel giardino, poiché grazie al bianco luminoso dei loro fiori le labiate vengono visitate con alta frequenza da bombi e api. I piccoli bracci fortemente ramificati e lignei sono ricoperti da foglioline robuste e leggermente ricoperte da peluria. Una occasionale potatura delicata favorisce una crescita ottimale.

Le diverse specie di santoreggia prediligono in generale un'ubicazione piuttosto soleggiata. Dal momento che queste piante non tollerano i ristagni d'acqua, è indispensabile usare un terreno molto permeabile. Raccomandiamo inoltre di nutrire di tanto in tanto la santoreggia al limone con un biofertilizzante organico.



Impiego nella medicina naturale

Diversamente da alcune varietà della stessa specie, la santoreggia al limone non viene classificata tra le classiche piante officinali. Vanno quindi considerate le possibilità di utilizzo nella medicina naturale elencate di seguito e riferite alla santoreggia invernale, che è un parente prossimo della nostra santoreggia al limone.

La santoreggia esplica le sue virtù terapeutiche soprattutto sull'intero tratto gastro-intestinale. L'erba pepe, come viene anche chiamata questa pianta nel linguaggio popolare, favorisce la digestione, è efficace come carminativo e viene impiegata anche per trattare le diarree associate a fermentazioni anomale. Viene somministrata con successo per stimolare l'appetito, allevia la tosse e riduce la secrezione eccessiva delle vie respiratorie. Un tempo venivano prescritti bagni terapeutici con la santoreggia ai bambini affetti da pertosse e asma.

Questa erba dalle virtù terapeutiche, la cui efficacia è da attribuire alla ricca presenza di un complesso olio essenziale, viene somministrata per lo più sotto forma di tisane.

Impiego in cucina

L'aromatica santoreggia al limone sta acquistando un'importanza crescente in cucina. Cosa sarebbero del resto le pietanze a base di fagioli senza il gusto aromatico e saporito conferito dalla santoreggia aggiunta alle diverse preparazioni? A questo proposito si possono tranquillamente fare esperimenti anche con l'aroma caldo del limone dell'omonima specie di santoreggia.

Sostanziose pietanze della cucina casalinga quali patate arrostiti allo speck, stufati di verdura o di carne, naturalmente i fagioli e altri legumi, gli insaccati e altre preparazioni particolarmente «impegnative» per lo stomaco e l'intestino vengono spesso speziati con questa delicata erba digestiva. Anche in questo caso si può aggiungere senz'altro la santoreggia al limone, per rimanere meravigliati dalle fini sfumature organolettiche che si potranno servire in tavola.

La santoreggia viene utilizzata anche nella cucina dietetica. Insieme al sale marino e ad altre erbe aromatiche triturate minutamente è possibile comporre sali alle erbe aromatizzanti e molto salutari.



Ricetta

Curry di fagioli con santoreggia al limone Ricetta per 4 persone

ingrediente

- 800 g di fagiolini o cornetti (in inverno usare i fagiolini congelati)
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 1 cucchiaino di curry verde (a piacere anche di più)
- 5 dl di latte di cocco
- Un po' d'acqua (circa ½ dl)
- 3-4 rametti di santoreggia al limone

Pulire i fagiolini e tagliarli a bocconcini.

Sbucciare la cipolla e l'aglio e tritarli finemente.

Scaldare l'olio di oliva, aggiungervi la cipolla e l'aglio e farli appassire brevemente. Aggiungere i fagiolini e la pasta di curry e far cuocere ancora 2 minuti.

Aggiungere il latte di cocco e l'acqua, lasciar cuocere il tutto a fuoco lento fino a far diventare teneri i fagiolini.

Prima di servire aggiungere le foglioline di santoreggia al limone.

Servire con del riso.