

Santoreggia (*Satureja hortensis* e *Satureja montana*). Famiglia *Lamiaceae* o *Labiatae*). Nomi regionali: *Santoreggia alpina*, *Erba poverella*, *Erba acciuga*, *Erba spezia*.



Santoreggia hortensis



Particolare con fiorellino

Descrizione: Pianta annuale, spontanea in natura il genere *S. montana*, a portamento cespuglioso con radici fittonate e fusto ascendente o eretto; foglie opposte, brevemente picciolate, lanceolate, ricoperte di peluria grigiastra, che nasconde piccolissime ghiandole emananti un odore aromatico piacevole; i fiori sono piccoli, ascellari, di colore dal bianco al roseo tendente al violaceo; il frutto è un tetrachenio. Fiorisce da luglio a settembre e cresce spontanea nell'Italia Centro-settentrionale in terreni assolati o submontani leggermente umidi.

E' molto usata in cucina per insaporire zuppe di legumi (fagioli, ceci, fave), piatti di carne o di pesce.

Fin dall'antichità è conosciuta per le sue qualità curative.

Contiene: acido labiotico, Vitamina A, potassio, calcio, olio essenziale (contenente borneolo, canfora, carvacrolo, cimene, estragolo, terpinene e timolo), sostanze

tanniche.

Proprietà: antispasmodico, digestivo, carminativo, antelmintico, antidiarroico, espettorante, afrodisiaco in associazione con timo, verbene e rosmarino.

Usi: Se ne utilizzano le parti aeree: foglie e fiori, raccolti in estate e seccate all'ombra, conservate in recipienti di vetro e chiusi. Molti consigliano di tenerli a mazzetti e sfogliare solo al momento dell'uso.

Infuso come digestivo e antidiarroico: gr 5 di foglie secche in una tazza di acqua bollente per cinque minuti; dolcificare e bere in tazzine durante la giornata.

Decotto antidiarroico: 100 gr di foglie fresche, bollite in un litro d'acqua per 10 minuti, far riposare ancora per 15 minuti, filtrare ed assumere a bicchierini durante il giorno.

Tintura: 20 gr. di foglie fresche oppure 10 gr di foglie secche poste a macerare in 100 gr di alcool a 90° per 8 giorni; filtrare e conservare in bottiglietta scura. Assumerne da (10 a 30 gocce) in un po' d'acqua come digestivo, carminativo e stimolante delle capacità mentali.

Contro gli attacchi di asma, nelle bronchiti, nell'astenia, nel catarro persistente è utile assumere una zolletta di zucchero imbevuta di *essenza di santoreggia*, che si ottiene per distillazione della pianta, ma che è utile acquistare in farmacia o in erboristeria.

In Cucina: ricetta consigliata: *Risotto al pesto di santoreggia con cozze*.

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di cozze, 300 gr di riso Carnaroli, 300 gr di brodo vegetale, 20 gr di foglioline fresche di santoreggia, prezzemolo un bel ciuffo, timo 2 rametti, aglio 1 spicchio, vino bianco secco 1 bicchiere, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva 1 bicchiere, sale e pepe q.b.

Preparazione: Spazzolare per bene le cozze, liberandole se necessario dei filamenti; sciacquare. Mettere in una casseruola 2 bicchieri di acqua, i due rametti di timo, un bicchiere di vino bianco e la metà di uno spicchio d'aglio e far cuocere fino a quando le cozze non risultino aperte. Sgusciare le cozze e spezzettarle, avendo cura di lasciarne intere una dozzina per guarnire i piatti finali. **Filtrare e conservare l'acqua di cottura delle cozze.**

Pesto: Mentre le cozze si scaldano per essere sgusciate, preparare il pesto di santoreggia: far sbollentare per un minuto la santoreggia, scolare e staccare le foglioline; lavare il ciuffo di prezzemolo, sbucciare mezzo spicchio d'aglio, e mettere il tutto in una ciotola insieme a tre o quattro bicchieri di olio e frullare con mixer, avendo cura di salare e pepare con una macinata di pepe.

In una casseruola da forno, versare mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva, la mezza cipolla tritata, far rosolare appena, aggiungere il riso e tostarlo per 1 minuto; bagnare con brodo vegetale ed acqua di cottura in proporzioni uguali. Far riprendere il bollore ed infornare in forno preriscaldato a 190° per circa 20 minuti (fino ad assorbimento del liquido). Sfornare, allargare il riso, aggiungere 3 cucchiaini d'olio ed infornare ancora per 3 minuti. Ora aggiungere le cozze spezzettate, il pesto e mescolare bene. Riporre in forno ancora per 1 (uno) minuto. Spegnerlo e sfornare. Servire in piatti e guarnire con le cozze lasciate appositamente.

Si consiglia di accompagnare con vino rosso corposo.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.