

Santoreggia montana



Nome scientifico: *Satureja montana* L.

Nome inglese: winter savory

Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)

Distribuzione: originaria dell'area mediterranea, è diffusa in tutto il territorio italiano. Vegeta su terreni calcarei, rocciosi, aridi, ai margini di strade di montagna, fino a 1300 m di altitudine.

Descrizione: pianta perenne suffruticosa con forte odore aromatico, alta fino a 30-40 cm. I fusti sono legnosi alla base, più o meno tetragoni, eretti, pubescenti, ampiamente ramificati sin dal basso, tanto da formare un piccolo cespuglio.

Le foglie sono di colore verde brillante, opposte, subsessili, assai distanziate sul fusto, con lembo intero, lineare-lanceolato, apice acuto spesso ripiegato verso il basso, coriacee, con nervatura centrale evidente nella pagina inferiore.

I fiori sono ermafroditi, profumati, disposti in verticillastri di 2-3 all'ascella delle foglie superiori sostenuti da peduncoli di 3-4 mm, hanno brattee e bratteole simili ma più piccole delle foglie. La corolla peloso-ghiandolosa è di colore bianco o bianco rosato.

Il frutto è un tetrachenio formato da 4 acheni ovali punteggiati da piccoli granuli.

Fioritura: luglio - settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: la moltiplicazione della pianta avviene per seme nella stagione autunnale, in pieno campo o in semenzaio, oppure per divisione dei cespi, nella stagione autunnale o in quella primaverile. Predilige terreni particolarmente sciolti, preferibilmente di natura calcarea, non particolarmente fertili e ben drenati. Ama essere coltivata in presenza di climi temperati, ma è in grado di svilupparsi anche laddove ci sono temperature molto più rigide, anche tendenti al di sotto

dello zero. In genere, va posta in luoghi particolarmente soleggiati, sebbene riesca ad adattarsi anche a mezz'ombra. Non richiede particolari apporti irrigui; solo negli ambienti più siccitosi è opportuno un intervento di soccorso in pre-fioritura.

Droga: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: agosto

Principi attivi: olio essenziale (timolo, carvacrolo, terpinene, cimene, borneolo); resine, tannini, acido ursolico, colina, mucillagini, vitamina A, calcio, potassio

Impiego terapeutico: è una droga fortemente antisettica valida nel trattamento di malattie infettive urinarie e respiratorie. Ha proprietà battericide e fungicide: l'olio essenziale agisce su un gran numero di batteri Gram+ e Gram- così come su diversi funghi patogeni (*Candida*) e virus. E', quindi, indicato per combattere le infezioni delle vie respiratorie (laringite, sinusite, bronchite). Per quanto riguarda i problemi che colpiscono il tratto genitale e urinario, è efficace contro cistite, prostatite, uretrite e candidosi. È un tonico e aiuta a rafforzare il sistema immunitario e a sollecitare le ghiandole surrenali, contrastando casi di astenia e ipotensione. Stimola le funzioni cerebrali, utile nei momenti di forte stress per contrastare la stanchezza fisica e mentale.

Tradizionalmente la pianta trova impiego nel trattamento sintomatico delle turbe digestive, quali difficoltà digestive, nausea, meteorismo; per la presenza di olio essenziale (azione antisettica e antispasmodica) e di tannini (azione astringente) ha attività antidiarroica, per cui può essere utile nel trattamento del colon irritabile e nelle forme gastroenteriche ad impronta spasmodica.

Le sommità fiorite si usano quindi, in infuso, per combattere diarrea, digestioni difficili, disturbi gastrointestinali, per fluidificare catarro nei raffreddori e bronchiti, per lavare ferite e piaghe, e quale collutorio per la gola e la cavità orale infiammata.

In applicazione locale l'olio essenziale è utilizzato (diluito) contro micosi e infiammazioni cutanee.

Altri usi: in cucina è una delle piante aromatiche più impiegate perché si armonizza bene con carni alla griglia, minestre, legumi, insaccati e salse. Serve altresì per aromatizzare vini, vermouth, amari e liquori. La santoreggia per il suo piacevole aroma, viene anche usata in profumeria.

È coltivata come pianta ornamentale in giardini.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale.

L'olio essenziale non va applicato puro ed occorre evitare il suo contatto con le mucose per il rischio di irritazione. Può essere epatotossico a dosi elevate.

Curiosità: è stata utilizzata fin da epoca romana per aromatizzare cibi e bevande, in particolare l'aceto. La Santoreggia era conosciuta dagli antichi romani col nome di *Satureia* che stava a significare "Erba dei satiri" per le sue ritenute notevoli proprietà afrodisiache. Secondo la tradizione, i satiri vivevano in prati di santoreggia, erba che trasmetteva loro un insaziabile appetito sessuale.

Nel XVIII secolo, in Italia e in Francia se ne faceva largo uso anche in considerazione delle proprietà afrodisiache, e per tale motivo, era vietata negli orti e nelle erboristerie dei conventi.