



## HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

# Satureja montana

### *Satureja montana*



### Taxonomía

Reino:	Plantae
Subreino:	Tracheobionta
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae

Subfamilia:	Nepetoideae
Tribu:	Mentheae
Género:	<i>Satureja</i>
Especie:	<b>S.</b> <b>montana</b> L.

***Satureja montana*** (una de las ajedreas) es una especie de planta fanerógama en la familia Lamiaceae, nativa de regiones templadas y cálidas del sur de Europa.



Flores y yemas



Vista de la planta en flor

## Descripción

Es una planta perenne **siempreverde**, **semileñosa**, subarborescente, que alcanza 50 **cm** de altura. Con **hojas** opuestas, oval-lanceoladas, de 1-2 cm de largo y 5 mm de ancho. **Flores** blancas.

### Cultivo y usos

Fácil de cultivar, hace un atractivo borde en cualquier jardín de hierbas culinarias. Requiere suelo bien drenado y un mínimo de seis horas de sol por día.

Antiguamente se sembraba indistintamente con la más usada y conocida ***Satureja hortensis***. Ambas tienen fuerte sabor picante.

En cocina tiene reputación de acompañar muy bien legumbres y carnes, así como platos ligeros de pollo o pavo. Tiene un sabor fuerte en crudo, pero pierde mucho sabor en la cocción. Tiene uso medicinal como estimulante y afrodisíaco.

## Uso medicinal

- Antiséptico; aromático; carminativo; digestivo; expectorante; escozores; estomacal.

"Se usa con frecuencia como hierba especia culinaria, pero tiene beneficios medicinales, especialmente para el aparato digestivo. Esta especie tiene una acción más fuerte que *Satureja hortensis*. Toda la planta, y especialmente los brotes florales, son medianamente antisépticos, aromáticos, carminativos, digestivos, expectorantes y estomacales. Bebido es remedio contra cólicos y flatulencias, también par tratar gastroenteritis, cistitis, náusea, diarrea, congestión bronquial, desórdenes menstruales. No es conveniente su uso en mujeres embarazadas.

La planta se cosecha en verano, cuando está en flor y se usa fresca o seca. El aceite esencial se usa en lociones para el cuero cabelludo en casos de calvicie incipiente. En unguento se usa externamente contra la artritis." (Tomado de [Plantas para un Futuro, pfaf.org.](#))

## Componentes químicos

- [carvacrol](#) (30 - 75 %)
- [timol](#) (1 - 5 %)
- [p-cimeno](#) (10 - 20 %)
- [gamma-terpineol](#) (2 - 10 %)
- [1,8-cineol](#) (3,8 %)
- [borneol](#) (12,5 %)
- [a-terpineol](#) (2,5 %)

## Taxonomía

---

*Satureja montana* fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Species Plantarum* 2: 567. 1753.

### Etimología

*Satureja*: nombre genérico que deriva del nombre en latín de la sabrosa hierba que era bien conocido por los antiguos, y que fue recomendado por [Virgilio](#) como un árbol mielífero excelente para plantar alrededor de las colmenas.

*montana*: [epíteto latíno](#) que significa "de las montañas"

## Nombres comunes

---

Ajedrea común, ajedrea de montaña, ajedrea montesina, ajedrea salvaje, ajedrea silvestre, axedrea, axedrea de montaña, axedrea montana, axedrea salvaje, boja, hisopillo, isopillo, isopo montano, isopo montesino, jedrea, morquera, saborea, tomillo real, saldorecha en Fabara y sedulicha en Nonaspe ambos pueblos de la provincia de Zaragoza.<sup>5</sup>