

Satureja genus**Famiglia:** Lamiaceae

Etimologia: Il nome del genere, *satureia* già usato dai latini, si collega variamente con il termine *satyrus*, con riferimento alle proprietà afrodisiache attribuite dagli antichi o, con *satura*, che fa riferimento a una ciotola per o con legumi, o a una sorta di intingolo o ripieno preparato con essi, e probabilmente perché venivano già insaporiti con questa pianta. Il nome specifico delle specie più comuni, *hortensis* e *montana* rimanda invece al loro habitat.

Nomi comuni in Italiano: si usa comunemente in italiano il termine santoreggia per le specie più comuni, ma è frequente anche il termine cerea o erba cerea. Non mancano termini dialettali, fra i quali anche alcuni che possono facilmente generare confusione con altre profumate lamiaceae, non troppo dissimili, in chi non è esperto o del luogo. Ad esempio, in Garfagnana e in tutta la regione delle Apuane la *Satureja montana* viene chiamata "timo", mentre nel Lecchese e in area lariana viene da taluni utilizzato il termine *segrigioeura*, che si usa di solito per varietà spontanee di timo serpillio.

La santoreggia

Il genere *Satureia* comprende molte piante diffuse nelle zone calde e temperate. Si presentano sia come annuali, perenni e per lo più come suffruticose sempreverdi o quasi. Le principali specie che interessano il nostro areale e interessanti per l'uso culinario sono diffuse dall'Europa centrale all'area mediterranea e sono per lo più, originarie dell'Asia sudoccidentale. Le specie più conosciute, brevemente descritte più avanti, sono tutte utilizzabili in cucina con funzione aromatica. Le principali, *S. hortensis* (santoreggia propriamente detta) e *S. montana*, di origine mediterranea e amanti dei terreni calcarei e ben esposti, si trovano ormai facilmente anche nei migliori garden.



Satureja species

L'uso della santoreggia

Le santoreggie aromatiche sono ricche di oli volatili dalle molte proprietà e sono utilizzate fin dall'antichità. La santoreggia viene ricordata come afrodisiaco da Ovidio (*Ars amat.* "...*qui praecipiant herbas, satureia, nocentes sumere; ...*") ed era comunemente ritenuta erba dei satiri e consacrata a Dioniso nella Marsica (56). Sia nell'antichità che oggi è pianta comunque molto usata in gastronomia come aromatica, ma anche in liquoreria e in profumeria, oltre a scopo curativo.

La santoreggia è stata apprezzata dall'antichità, senza dover scomodare Ildegarda di Bingen, per le sue funzioni terapeutiche. Si utilizzano ancora oggi le foglie e le cime fiorite, meglio fresche, non solo per le loro proprietà digestive e aperitive, ma anche per quelle disinfettanti e antibatteriche.

Agendo contro i gonfiori di stomaco, la santoreggia viene accompagnata spesso ai legumi in cottura per ridurre la flatulenza, ma svolge anche funzioni astringenti e antispasmodiche. Come antisettico viene utilizzata contro il mal di gola e per guarire piccole ulcere della bocca e si rende utile per le pelli impure. L'uso popolare fa adoperare invece i ramoscelli contro le punture delle api o delle vespe per ricavarne sollievo. Si utilizza anche come tonico della pelle ed entra spesso come componente di cosmetici casalinghi e altri rimedi per i problemi della cute [13].

La santoreggia veniva e viene ancora usata talvolta in funzione rituale o per ottenere effetti magici. È riportato l'uso attuale nelle processioni del Corpus Domini. In Alta Garfagnana e sul versante apuano mazzi di santoreggia montana vengono "seccati ed appesi «a testa in giù» in camera da letto per scacciare eventuali presenze maligne [91] e [107].



La santoreggia in cucina

La santoreggia è un po' dappertutto fra le aromatiche più apprezzate in cucina, non meno delle altre lamiaceae note per questa proprietà, in particolar modo la *S. hortensis* e la *S. montana*, dal sapore più intenso e leggermente piccante. Il suo uso

Satureja species



è tuttavia più tradizionale nell'Italia centrale.

Gli antichi romani la utilizzavano per insaporire le pietanze e per la sua capacità di rendere più digeribili certi alimenti. Va utilizzata fresca dal momento che essiccata perde gran parte del suo aroma. Le foglie sono ottime per aromatizzare soprattutto cibi cotti, piatti di carne e legumi in particolare, ma anche ripieni e salsicce. Buone anche per aromatizzare i formaggi e le uova e non manca chi la utilizza con verdure crude e cotte. Nelle Marche e in Toscana sono segnalati usi tradizionali tipici. Gli estratti di santoreggia sono impiegati spesso nella preparazione di liquori casalinghi e industriali o per preparare aceti aromatici.

Satureja hortensis L.

La santoreggia comune o domestica, cerea o erba cerea, è un suffrutice annuale di bell'aspetto, alto non oltre i 50 cm, che emana un forte odore aromatico anche se solo stropicciata. Subspontanea, spesso inselvaticata sfuggendo alla coltivazione, si trova frequentemente negli orti per acquisto, anche se è data presente nelle regioni del Centro-Nord e in Sicilia, fino alla bassa montagna. Presenta un fusto pubescente ed eretto, ampiamente ramificato tanto da presentare una forma cespugliosa, e strette foglie lanceolato-lineari a margine intero e coriacee, opposte come quelle della famiglia e con picciolo molto corto. Il tutto di un bel verde brillante.

I fiori sono minuscoli e nella forma labiata della famiglia, di colore bianco o bianco-rosato, e formano nei mesi estivi infiorescenze apicali di grande attrazione per le api. La santoreggia comune presenta in misura spiccata tutte le proprietà terapeutiche e culinarie di questo genere.

Satureja montana L.

La santoreggia montana è pianta perenne suffruticosa che si può trovare spontanea in tutta Italia, con esclusione delle Isole, dal mare fino alla bassa montagna. Vegeta prevalentemente in altura, sui terreni aridi e ai margini delle strade. Forma cespi alti fino a mezzo metro, che talvolta compongono siepi nane compatte, con individui dal portamento meno eretto e foglie lineari-lanceolate più

Satureja species



grandi e meno strette della *S. hortensis*. Fiorisce anch'essa nei mesi estivi e porta fiori delle stesse tonalità.

La santoreggia montana ha effetti terapeutici e aromatizzanti un po' meno intensi ma ha il vantaggio di essere disponibile per un periodo più lungo. Le foglie essiccate vengono talvolta utilizzate come antitarma in cassetti e armadi.

La *Satureia montana* presenta in Italia due sottospecie la *S. montana* L. subsp. *montana* e la *S. montana* L. subsp. *variegata* (Host) Ball.

Satureja thymbra L.

Santoreggia sarda. Anche se decisamente meno comune nelle nostre cucine, dato l'areale ristretto alla Sardegna, dove vegeta fino alla bassa collina, si può utilizzare in cucina allo stesso modo delle altre due specie principali. Si utilizza la pianta anche per le principali funzioni terapeutiche di questo genere: per regolare la motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas, fluidità delle secrezioni bronchiali e delle prime vie respiratorie.

Satureja cuneifolia Ten.

Specie presente in Puglia e Basilicata, nell'area delle Murge, dove risulta utilizzata come aromatica più o meno allo stesso modo delle specie principali, ma in particolare per dare profumo, "a cottura quasi ultimata per aromatizzare fave ed altri legumi". Ne venivano fatti anche diversi usi domestici, usata come antizanzare nelle culle dei bambini o nelle botti per profumare il vino [6].