

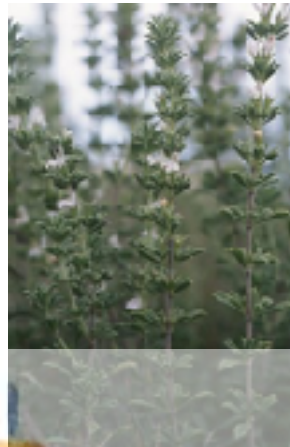
SAJULIDA

Satureja montana L.

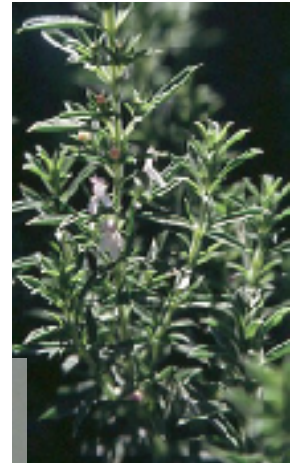
Satureja montana

NOMS POPULARS

Català: Herba de les Olives, Saboritja, Sajolida.
Aragonès: Salseta de Pastor.
Castellà: Ajedrea.
Euskera: Aiztrail, Azitraia.
Gallec: Carrasquilla, Segorella.
Portuguès: Segurelha.
Francès: Sarriette.
Italià: Santoreggia.
Anglès: Winter Savory.
Alemany: Bohnenkraut



Satureja innota



DESCRIPCIÓ

És una mateta molt olorosa, sovint més ampla que alta (fins un pam i mig), atepèida, amb el lluc llenyós, amb algunes de les rames ajagudes, de tiges fines però consistents. Les fulles són coriàcies, estretes, enteres o subenteres, una mica plegades pel mig longitudinalment, oblongues, molt agudes, fins i tot una mica punxents, lluents, ciliades als marges, amb la part més ampla una mica més cap a la punta que el mig. Són sempre molt oloroses i de sabor aromàtic picant, oposades, amb fascicles de fulletes menudes acompanyant-les a la base dels nusos; i fulles basals menors (1 cm) i més juntes que a la resta de la planta. La longitud de les fulles supera a la dels entrenusos. Totes les fulles tenen glàndules més o menys verdoses o rogenques. Les flors són de color blanc crema, en grups molt petits o solitàries, o en raïms unilaterals terminals, i són netament bilabiades. La corol·la té el tub de 6 a 7 mm, té el llavi superior poc convex i més curt que l'inferior. El calze és bilabiat, amb el llavi superior tridentat i l'inferior bidentat, essent les dents lanceolades i no ciliades, més curtes que el tub (amb 10 nervis). Estams (4) poc sobresortints, amb el filament arquejat ascendent, apropant-se o convergint cap el cim. Floreix a l'estiu. Creix fent colònies en terrenys secs però amb una mica de saó, ben drenats i assolellats, sovint rocosos i calcaris. Sol acompanyar el Romaní, la Farigola i la Junça. Es fa a la Europa meridional, fins el Càucas, i una mica a l'Àfrica del Nord (Argèlia).



Imatge de la cara adaxial de la fulla de *Satureja montana*. Glàndules grans vermelloses (110 micres de diàmetre); pèl blanc tector ganxut de 130 micres de longitud, i pèl blanc recte de 100 micres. Cada ratlleta del micròmetre equival a 50 micres. Entre les marques del 40 i el 60 hi ha, doncs, un mil·límetre. Segons la investigadora Luz María Muñoz Centeno, de la Universitat de Salamanca: <http://revistas.ucm.es/index.php/LAZA/article/viewFile/LAZA0303110019A/9171> els pèls no glandulars o tectors són, o bé uncel·lulars, o bé pluricel·lulars (amb un sol si, cònics, ganxuts), amb parets gruixudes i puntejades. Estan formats per cèl·lules curtes, essent la de la punta més llarga. Els pèls glandulars són, o bé amb pedicel curt i caparró uncel·lular, o bé amb cap gros amb 8 cèl·lules, enquebits en depressions de la epidermis.

PROPIETATS

Hom considera en general a la Sajulida una bona planta culinària per adobar les olives, rostits, sardines en escabetx, faves, monegtes, patates o tomàquets fregits. Barrejada amb altres herbes substitueix en part a la sal. També s'empra per elaborar algunes ratafies i fins i tot perfums.

Com a medicinal, hom la considera:



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

- afrodisíaca (augmenta el semen, el temps d'erecció, els nivells de testosterona, de fosfatases, i de la deshidrogenasa del sorbitol; i retarda l'ejaculació)
- analgèsica
- antibiòtica (sobre tot l' OE) (atacant la membrana citoplasmàtica bacteriana)
- antiespasmòdica
- antiinflamatòria
- antioxidant (sobre tot la infusió)*
- antiparasitària (sobre tot l' OE)
- antisèptica (preventiva de malalties contagioses)
- antitumoral (matriu, còlon, mama)
- aperitiva
- astringent
- balsàmica
- carminativa (evita els pets produïts per menjar mongetes)
- colagoga
- colerètica
- cosmètica (pell greixosa)
- digestiva
- diürètica
- emmenagoga
- espasmolítica
- estimulant
- estomacal
- expectorat
- hipocolesterolemiant
- immunostimulant
- larvicida (de mosquits)
- mucolítica
- oftàlmica
- repel·lent d'insectes
- resolutiva (cicatritzant)
- tònica
- vermífuga
- vulnerària



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

* L' OE a 27 mg/L inhibeix la formació de MDH (malon-dialdehid) desencadenada pels peroxinitrits

Culpepper la considerava una planta regida per Mercuri, i com de les millors contra el mal de panxa. Deia que és una planta calenta i seca, i que expulsa l'aire de l'estómac i els budells. Que és diürètica, emmenagoga (fa venir la regla) i expectorant. Que el suc, instil·lat al nas, espabila i, posat als ulls, els treu les lleganyes. El suc, combinat amb oli de roses, deia que lleva les acúfens o la sordesa. Un cataplasma amb farina de blat i Sajulida deia que lleva el dolor de la ciàtica o de les picades d'abella o de vespa.

Maurice Messegué recomana fregar l'esquena amb la decocció de la barreja de Sajulida i Crèxens (fets bullir 10 minuts en aigua) per a enfortir la virilitat.

La **planta de Sajulida**, ja sigui en infusió, ja sigui fregida en oli, o en forma d'oli essencial, s'empra contra:



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

- acúfens
- aftes (glopear amb vi on s'hi hagi bullit la planta)
- Alzheimer (OE extret amb CO2 supercrític)
- amenorrea
- amigdalitis
- anorèxia (poca gana)
- artritis (UE)
- asma
- bronquitis
- caiguda del cabell (UE)
- cansament mental
- càries dentals
- catarro
- ciàtica (UE)
- cistitis
- colesterol alt
- còlics
- colitis
- convallescència després d'infeccions cronificades
- cremades
- cucs intestinals (oxiürs)
- debilitat
- desànim**
- diabetis
- diarrees
- digestions pesades
- dispèpsia (mal d'estómac)
- disquinèsia hepatobiliar
- dolor de la regla
- dolors musculars
- emfisema
- espasmes intestinals
- estómac dilatat
- estomatitis
- excés de Yin
- faringitis
- fatiga mental
- fatiga sexual (impotència)
- ferides
- flemons
- fongs (*Candida albicans*, *Candida pelliculosa*, *Candida tropicalis*, *Trichophyton interdigitalis*)
- ganglis limfàtics inflamats
- gasos (flat)
- gonorrea
- gota
- grip
- ileitis
- impotència sexual
- infeccions agudes***
- listeriosis
- mal d'estómac
- mal d'estómac nerviós
- mal d'orella
- mal de coll (gàrgares)
- mal de panxa
- mal de queixal (OE)
- mastitis
- memòria debilitada
- nàusees
- papilomes
- paràsits interns als budells o fetge (OE)
- paràsits intestinals
- peristaltisme intestinal massa ràpid
- picades d'insectes
- refredat
- sang infectada
- sinusitis
- sistema immunitari debilitat
- sordesa
- suprarrenals mandroses
- talls
- talls i petites ferides infectats
- tendinitis (UE)
- tos
- tos de coll
- úlceres
- virus (inhibeix la transcriptasa inversa de l'HIV-1)
- vista cansada
- voltadits
- vulvovaginitis



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombrèn

** Sigui en infusió o preparada com a flor de Bach, combina bé amb el Romaní contra l'abatiment, l'enfonsar-se en el passat, la incapacitat de reaccionar front als nous reptes de la vida, la manca d'impuls i el victimisme.

*** L'extracte etanòlic de la Sajulida (*Satureja montana*) inhibeix amb valors de concentracions mínimes entre 3 i 6%, en caldo de cultiu, a:



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

- *Candida albicans*
- *Candida dubliniensis*
- *Candida glabrata*
- *Candida krusei*
- *Candida parapsilosis*
- *Candida tropicalis*
- *Escherichia coli*
- *Microsporium gypseum*
- *Proteus morgani*
- *Staphylococcus aureus*
- *Trichophyton mentagrophytes*



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

En placa, inhibeix principalment a:



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

- *Bacillus subtilis*
- *Candida krusei*
- *Candida tropicalis*
- *Sarcina flava*
- *Streptococcus pyogenes*



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

En placa, l'OE amb carvacrol (fins gairebé el 60%) inhibeix, a més de a la *Listeria monocytogenes* i el MRSA (*Staphylococcus aureus* resistent a la meticil·lina), els fongs:



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

- *Pyricularia oryzae*
- *Trichophyton mentagrophytes*
- *Trichophyton rubrum*
- *Trichophyton tonsurans*
- *Trichophyton violaceum*



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

I l' OE (amb 29 % de timol, 12 % de p-cimè, 11 % de linalool i 11 % de carvacrol) inhibeix al 1.5 % en la mortadel·la el *Clostridium perfringens*. Però no és pas actiu front a *Pseudomonas aeruginosa*. Inhibeix, això sí, un munt de llevats. Vegi's el treball de la Universitat de Perugia (Itàlia) <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1005649506369>



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

Debaryomyces occidentalis var. occidentalis
Brettanomyces spp.
Candida albicans
Candida parapsilopsis
Candida stellata
Candida tropicalis
Candida zeylanoides
Clavispora lusitaniae
Cryptococcus neoformans
Debaryomyces hansenii
Debaryomyces polymorphus
Diposascus capitatus
Filobasidiella neoformans
Geotrichum candidum
Hanseniaspora uvarum
Issatchenkia orientalis
Kluyveromyces marxianus
Kluyveromyces lactis
Kluyveromyces thermotolerans
Lodderomyces elongisporus
Metschnikowia pulcherrima
Nadsonia commutata
Pichia anomala
Pichia guilliermondii
Pichia menbranifaciens
Rhodotorula glutinis
Rhodotorula mucilaginosa
Saccharomyces cerevisiae
Saccharomyces kluyveri
Saccharomyces paradoxus
Saccharomycodes ludwigii
Saccharomycopsis spp.
Schizosaccharomyces japonicus
Sporoboromyces roseus
Torulaspora delbrueckii
Trichosporon castellii
Trichosporon cutaneum
Williopsis californica
Williopsis saturnus var. mrakii
Williopsis saturnus
Yarrowia lipolytica
Zygosaccharomyces bailii
Zygosaccharomyces bisporus
Zygosaccharomyces florentinus
Zygosaccharomyces rouxii



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

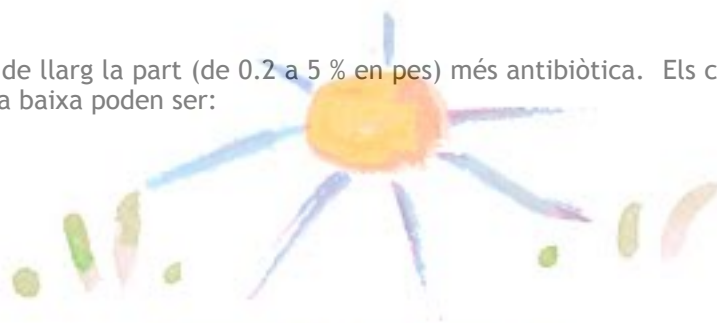
PREPARACIONS

- Farcellets: per adobar els rostits sol fer-se un farcellet amb fulles de Llorer, i rames de Sajulida, Orenga i Farigola, lligats amb in fil gruixut de cotó.
- Infusió: 20 g / L (compreses, tisanes)
- Lavatives: 15 g /L
- OE: 3 gotes (barrejades amb oli). Es pot obtenir per extracció amb fluid en estat supercrític (anhídric carbònic, a 90 bars i a 40 ° C), per destil·lació aquosa tradicional, o per soxhlet.
- Oli per a les orelles: es fregeix uns 3 minuts a foc lent oli d'oliva amb fulles de Sajulida i amb uns grans d'all i una rameta de Ruda. Un cop refredat, s'instil·la, si pot ser tebi, quan fa mal l'oïda. També pot servir per fer fregues per alleugir el dolor de les tendinitis.
- Sal: la planta amb pols, barrejada amb la pols d'altres [alfàbrega, all, anet, api (llavors), cebollí, estragó, farigola, fonoll, llorer, marduix, orenga, romaní] és un bon condiment per estalviar un excés de sal.
- Suc: 3-4 gotes dins l'oïda (contra la sordesa)

AVÍS IMPORTANT: L'oli essencial pot resultar massa picant, irritant, i provocar erupcions vesiculosos; i marejar i provocar mal de cap, hipertensió i estat narcòtic. No s'aconsella a nadons, mares embarassades o persones epilèptiques.

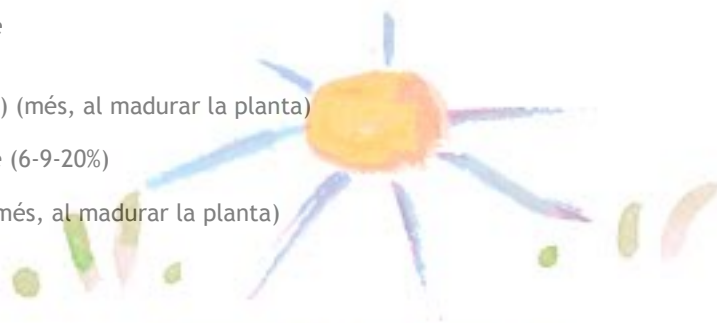
PRINCIPIIS ACTIUS

L'oli essencial (OE) és de llarg la part (de 0.2 a 5 % en pes) més antibiòtica. Els components principals de la seva aroma a la terra baixa poden ser:



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

- 1-octen-3-ol
- 1,8-cineol
- 2-metoxi-4-etil-6-metil-fenol
- 3-5-5-trimetil-4-(3-hidroxi-1-butenil)-2-ciclohexen-1-ona
- alcohol benzílic
- alcohol cumínic
- alfa-pinè
- alfa-terpinè
- alfa-terpineol
- alfa-thujè
- beta-bisabolè
- beta-cariofil·lè (2-8%)
- beta-cimè
- beta-cimenol
- beta-fel·landrè
- beta-mircè
- beta-pinè (1.6 %)
- borneol (4%)
- càmfora
- camfè
- car-3-èn (1.6%)
- carvacril-acetat
- carvacrol (3-7-30-55 %)
- carvacrol-metil-èter (5%)
- carvona
- cimen-cineol
- cis-3-hexenen-1-ol (2-9%)
- cis-thujanol
- cis-trans-ocimè
- delta-cadinè
- dipentè
- eugenol (8-20%) (més, al madurar la planta)
- gamma-cadinè
- gamma-terpinè (6-9-20%)
- geranil-acetat
- geraniol (5%) (més, al madurar la planta)
- humulè
- linalool
- llimonè
- mentona
- metil-carvacrol-èter
- metil-èter (5%)
- nerol (més, al madurar la planta)
- octen-1-ol-3
- òxid de cariofil·lè
- p-cimè (6-13 %)
- p-cimen-8-ol
- sabinè
- salicilat de metil
- terpinen-4-ol
- timol (2-7-45%) (menys, al madurar la planta)
- timol-metil-èter (5%)
- timoquinona (27-32 %) (menys, al madurar la planta)
- timol-metil-èter (5%)
- trans-thujanol-4



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombrèn

La composició de la Sajulida d'alta muntanya (var. *pyrenaica*) ha de ser diferent de la terra baixa. Potser l'olor del terpinen-4-ol és la que més s'associa específicament a la Sajulida. A Campdevàrol mateix, s'han trobat 5 menes de Sajulida (*Satureja montana* ssp. *montana*), segons el quimiotipus:

- A) carvacrol 80% / p-cimè 10%
- B) linalool 90%
- C) p-cimè 90%
- D) p-cimè 80% / alfa-terpineol 10%
- E) linalool 70% / terpineol-4 5% / alfa-terpineol 10% / carvacrol 5%

A Espanya els quimiotipus principals són A) carvacrol B) linalool C) p-cimè. Per a més informació, consultar el treball de Velasco Negueruela A, Perez Alonso MJ. 1983: "*Estudio químico del aceite esencial de diversas Satureja ibericas*". [http://www.rjb.csic.es/jardinbotanico/ficheros/documentos/pdf/anales/1983/Anales_40\(1\)_107_118.pdf](http://www.rjb.csic.es/jardinbotanico/ficheros/documentos/pdf/anales/1983/Anales_40(1)_107_118.pdf)

La Sajulida conté àcid ursòlic i àcid rosmarínic com a principals principis actius antiinflamatoris i antibiòtics. Segons (principalment) la *Duke's Phytochemical and Etnobotanical Database*, a la Sajulida (*Satureja montana* L.) s'hi han trobat els següents principis actius:



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

- (+)- catequina (més amb CO2 supercrític)
- 1-octen-ol (fins a 380 ppm)
- 1,8-cineol (a l'OE / a la planta fins a 150 ppm)
- 5-demetoxi-nobiletina (a les tiges)
- acacetina (a les tiges)
- àcid cafeic (tiges)
- camfè (a l'OE fins a 3100 ppm/ a la planta fins a 85 ppm)
- àcid clorogènic (tiges) (més amb CO2 supercrític)
- àcid ferúlic
- àcid maslínic
- àcid oleanòlic
- àcid para-amino-benzoic
- àcid protocatechuic
- àcid rosmarínic (fins a 0.12 %)
- àcid sinàpic
- àcid siringic
- àcid ursòlic (fins a 1.6%)
- àcid vanílic (més amb CO2 supercrític)
- alfa-copaè (fins a 85 ppm)
- alfa-felandrè (fins a 325 ppm)
- alfa-humulè (fins a 325 ppm)
- alfa-muurole (fins a 15 ppm)
- alfa-pinè (a l'OE fins a 0.66%/ a la planta fins a 245 ppm)
- alfa-terpinè (a l'OE / a la planta fins a 410 ppm)
- alfa-terpineol (a l'OE / a la planta fins a 2185 ppm)
- alfa-terpinil-acetat
- alfa-thujè (a l'OE 7400 ppm/ a la planta 300 ppm)
- alfa-thujona (fins a 385 ppm)
- apigenina (fulles i tiges)
- apigenina-4-metil-éster
- aromadendré (fins a 30 ppm)
- beta burbonè (fins a 85 ppm)
- beta-bisabolè (fins a 400 ppm)
- beta-cariofil·lè (fins a 1050 ppm)
- beta-gurjunè (fins a 45 ppm)
- beta-pinè (a l'OE fins a 1.7%/ a la planta fins a 55 ppm)
- beta-pinè (fins a 45 ppm)
- beta-sitosterol (fins a 280 ppm)
- beta-thujona (fins a 85 ppm)
- Bor (fins a 37 ppm)
- borneol (a l'OE fins a 1.2%/ a la planta fins a 545 ppm)
- bornil-acetat (fins a 30 ppm)
- Calci
- càmfora (fins a 75 ppm)
- car-3-èn (a l'OE fins a 1.6%)
- cariofil·lè-òxid (fins a 285 ppm)
- carvacrol (a l'OE fins a 41%/ a la planta fins a 1.7%)
- carvona (fins a 95 ppm)
- cirsimartina (tiges)
- cis-ocimè (fins a 35 ppm)
- citronel·lol (fins a 325 ppm)
- colina (tiges)
- Coure (fulles fins a 9 ppm)
- daucosterol (fins a 33 ppm)
- delta-3-carè (fins a 15 ppm)
- delta-cadinè (fins a 135 ppm)
- dipentè (fins a 3220 ppm)
- eriodictiol-7-O-rutinòsid
- fenol
- fenols (fins a 0.115 %)
- fitosterols (fins a 310 ppm)
- flavonoides: àcid cafeic, àcid el·làgic, àcid p-cumàric, àcid protocatechuic, àcid rosmarínic, àcid siringic, quercetina, rutina
- gamma-cadinè (fins a 70 ppm)
- gamma-muurole (fins a 90 ppm)
- gamma-terpinè (a l'OE fins a 0.74%/ fins a 7130 ppm)
- gardenina-B (tiges)
- genkwanina (tiges)
- geranil-acetat
- geraniol
- germacrè-D (fins a 95 ppm)
- hotrienol
- humulè (a l'OE fins a 0.4 %)
- linalil-acetat (fins a 240 ppm)
- linalool (a l'OE fins a 0.12 %/ a la planta fins a 1.4%)
- limonè (a l'OE fins a 6200 ppm/ a la planta fins a 85 ppm)
- Magnesi
- Manganès (fins a 60 ppm)
- metadièn-1,8 (9)-ol-(7)
- metil-carvacrol (fins a 115 ppm)
- metil-eugenol (fins a 415 ppm)
- mewtil-siringat
- mircè (a l'OE fins a 0.11 %/ a la planta fins a 295 ppm)
- nerool (fins a 270 ppm)
- nonanol (fins a 415 ppm)
- octanol (fins a 55 ppm)
- p-cimè (a l'OE fins a 27%/ a la planta fins a 6210 ppm)
- p-cimol
- perilla-acohol
- perillil-acohol
- poli-isoprè
- sabinè
- salvigenina
- scutel·lareïna-6,7-dimetil-éter
- siringaldehid
- stigmasterol (fulles fins a 10 ppm)
- tanins
- terpe
- terpinè-4-il-acetat
- terpinen-4-ol (OE/ a la planta fins a 1610 ppm)
- terpinolè (fins a 25 ppm)
- thujanol-4
- timol (a l'OE fins a 2 %/ a la planta fins a 1.4%)
- timoquinona (fins el 30% a l'OE per CO2 en estat supercrític)
- viridiflorè (fins a 75%)
- xantomicro (tiges)
- ylangè (fins a 270 ppm)

ADOB DE LES OLIVES AMB SAJULIDA

Per adobar les olives, cal collir-les quan encara són verdes, o quan comencen a agafar color; per exemple, a l'octubre. Un cop netejades amb aigua freda, es deixen en aigua neta (renovada cada dia) durant dos dies. El tercer dia ja es posen en aigua tèbia. I el quart dia, en aigua calenta. Ja el quart dia es fa un tall a cada oliva i s'hi afegeix una mica de sal i de vinagre a l'aigua. Al final del dia es treuen de l'aigua les olives i es posen les dins de pots de vidre. Als pots, abans, s'hi pot posar una fulleta de Llentiscle (*Pistacia lentiscus*), una dent d'All, una fulla de Fonoll tendra, unes rametes de Sajulida (*Satureja montana*), una rameta de Farigola (*Thymus vulgaris*), unes fulles d'Orenga "de les pizzas" (*Origanum nitens*), uns granets de Comí (*Cuminum cyminum*), un polsim de Pebre Blanc i un altre de Pebre Vermell; i, obviament, aigua. En aquest cas, millor que estigui bullint. I també vinagre i sal, sense passar-se. Unes gotes d'oli, abans de posar la tapa, acabaran de donar bon gust a les olives. Així es deixen reposar un mes, tapades, però no hermèticament. Cal parar compte amb el que es pot mullar del voltant. Si l'aigua no s'ha posat bullint, o si a la barreja d'herbes no s'hi ha posat Orenga Verd, solen fer-s'hi floridures, que donarien mal gust a les olives, a part d'un possible efecte cancerígen. Una solució és llençar tot el pot contaminat, i l'altra, menys assenyada, seria retirar la capa de florit per poder aprofitar-les.

ESPÈCIES SIMILARS

Hi ha unes 38 espècies de *Satureja* distribuïdes principalment per l'àrea mediterrània, i també per l'Àsia central (a Iran n'hi ha 14) i a Amèrica.

- ***Satureja bachtiarica*** Bunge: a l'Iran s'empra contra infeccions bacterianes, i com a antioxidant.
- ***Satureja cuneifolia*** Ten. : fulles enteres obovals, sense feixos de fulletes axil·lars, calze de 2.5 a 4.5 mm. Se n'hi reconeixen unes quantes variants. La típica és la ***cuneifolia*** (fulles estretes piloses; de la zona entre Múrcia i Còrdova). Després hi ha la ***canescens*** (fulles papil·loses blanquinoses; de la zona entre Alacant i Múrcia), la ***hispanica*** (fulles molt estretes, amb pèls glandulars molt menuts, calze amb dents llargues; de la zona entre Albacete i Còrdova), la ***malacitana*** (fulles crasses, inflorescència dividida; de la zona de Càdiz i Màlaga), la ***valentina*** (fulles glabres, inflorescència dividida, calze amb dents menudes; de la zona de València i Alacant).
- ***Satureja innotata*** Pau (Font Quer): És del grup de la ***S. montana***, amb fulles ciliades (cils de més de 0.5 mm), essent les fulles bracteals inferiors d'uns 10 mm; i calze de 5 a 7 mm. És típica de les muntanyes de les Terres de l'Ebre, Castello i València.
- ***Satureja hortensis*** L.: és anual, puberulenta, de fulles flexibles, tendres, llargues (1-4 cm x 1-4 mm); amb totes les dents del calze molt més llargues que el tub (campanulat i ample de baix). Cimes amb 2-5 flors amb col·lor-la una mica lila, de 4 a 7 mm. Cultivada en horts antics per la seva virtut de "fer perdre la virtut". I contra el mal de queixal i per prevenir trombosis.
- ***Satureja obovata*** Lag. ***ssp. intricata*** Lange (Malag.): És del grup de la ***S. montana***, amb fulles oblanceolades agudes, no ciliades, puberulentes, denticulades a la punta, i amb calze només lleugerament bilabiada de 2.5-5 mm. Es fa per Múrcia i Alacant i a l'interior del llevant de la península des de Burgos i Sòria fins a Granada.
- ***Satureja khuzistanica*** Jamzad: és la més activa de les de l'Iran. S'empra per abaixar el colesterol, com afrodisíaca, contra paràsits interns, infeccions bacterianes, com antiinflamatòria, i com a antioxidant. Per a més informació : [http://www.jams-kpi.com/article/S2005-2901\(16\)30039-5/fulltext](http://www.jams-kpi.com/article/S2005-2901(16)30039-5/fulltext)
- ***Satureja pyrenaica*** Jord.: És una varietat de la ***S. montana***. Té les tiges arrapades al terra, més tortuosos, i les fulles més curtes i amples, oblongues o el·líptiques, sempre agudes, i els raïms terminals de flors més laxes i tortuosos. S'enfila pels esqueis i tarteres de l'alta muntanya fins els 1900 m snm, a les zones calcàries amb Pi Negre.

Satureja pyrenacia Jordan, pot ser considerada com una varietat de *Satureja montana*. Foto de la capçalera del Bastareny, entre el Moixeró i el Cadí, a la cota 1700.

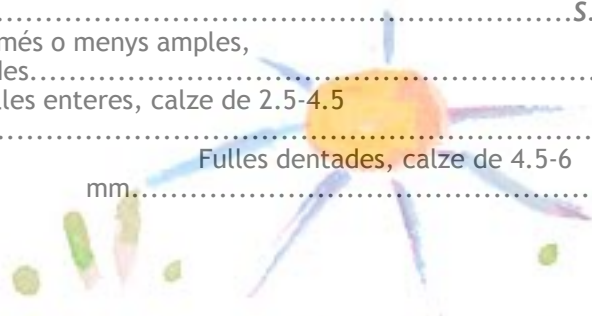


Clau per a les espècies de la península hispànica http://www.floraiberica.es/floraiberica/texto/pdfs/12_140_23_Satureja.pdf

•Planta anual, calze campanulat, més ample a la base que a dalt, amb les dents més llargues que el tub, corol·la molt

menuda.....
 ... *S. hortensis*

- Planta perenne, calze tubular, estret a baix, amb dents superiors més curtes que el tub, corol·la gran
 1. Nusos amb feixos axilars de fulles molt menors, fulles grans lanceolades agudes.....*S. montana*
 2. Nusos sense feixos de fulles molt menors, fulles grans obovades o alenades.....3
 3. Fulles estretes alenades amb pèls antrorsos.....*S. innota*
 Fulles més o menys amples,
 obovades.....4
 4. Fulles enteres, calze de 2.5-4.5 mm.....*S. cuneifolia*
 Fulles dentades, calze de 4.5-6 mm.....*S. intricata (=obovata)*



Associació Botànica
 Plantes Medicinals i Aromàtiques
 Satureja hortensis
 imatge de <http://api.ceta-botanica.org/img:0000175520.jpg>