



Sajolida o herba de les olives

Satureja montana

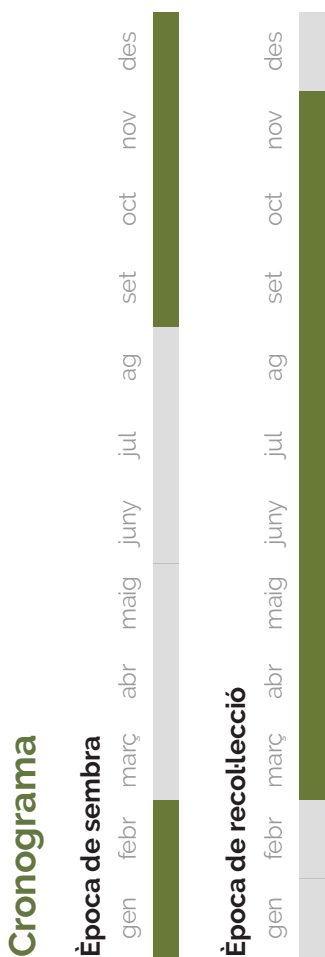


Part emprada: Fulles

Cultiu: Perenne

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.



Sembra i cultiu

Podem sembrar-la directament, però es recomana fer-ne planter i, després, trasplantar-la. Cal plantar-la sempre en indrets ben assolellats i sobre sòls calcaris i poc fèrtils, si pot ser pedregosos. Durant els primers anys de cultiu, caldrà controlar les espècies adventícies per evitar que competeixin de forma elevada amb la sajolida, però les necessitats de gestió s'aniran reduint fins a esdevenir mínimes.

Profunditat

Entre 0,5 - 1 cm.

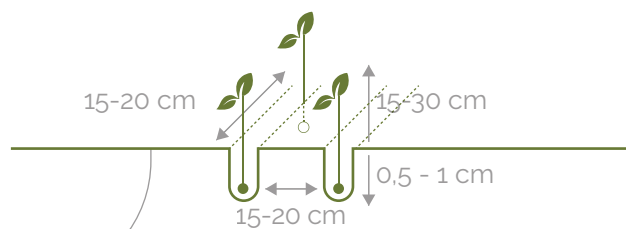
Marc de plantació

15 - 20 cm entre individus,

15 - 20 cm entre files.

Alçada

15 - 30 cm.



Sòl

La sajolida requereix sòls calcaris, preferentment prims o pedregosos, i poc fèrtils. De fet, és fàcil trobar-la creixent directament sobre fissures de la roca calcària. També podeu plantar-la en altres tipus de sòls, més fèrtils, però haureu d'estar-hi més a sobre a l'hora d'anar traient l'herba.

Sistema de creixement i maneig

És una petita mata, llenyosa, i molt ramificada. Després de la floració, a la tardor, es queda pràcticament sense fulles, però torna a vestir-se i rebrotar a partir de l'hivern. Un cop instaurat el cultiu, el seu maneig és mínim, ja que no requereix aportacions de nutrients ni aigua. Només caldrà anar traient l'herba.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

A l'hora de fer la collita, podem tallar només algunes branques o collir-ne tota la part aèria. En aquest segon cas, és recomanable que els individus que collim un any no els collim l'any següent, per tal de deixar que es recuperin. Un cop collida, podem conservar les seves fulles de forma senzilla, ja que s'assequen amb molta facilitat. Si es vol consumir fresca, es recomana collir els brots tendres al llarg de la primavera o principis d'estiu, mentre que si es vol assecar, millor esperar-nos a principis de tardor, quan estarà florida.

Consum

És una de les espècies aromàtiques amb un major potencial en l'àmbit gastronòmic i, alhora, una de les més infrutilitzades. Les fulles fresques i tendres de sajolida són molt adequades per afegir a les amanides verdes o de llegums, a l'hummus, entrepans de tot tipus i plats de pasta.

Perfil sensorial

Presenta un particular gust picant i, alhora, refrescant, que es deu a l'elevada concentració de carvacrol, un oli essencial. En relació a la textura, a la primavera les fulles són més tendres i es van endurint al llarg dels mesos.

Composició nutricional

Aquesta planta aromàtica conté olis essencials amb provada acció antimicrobiana i antifúngica i amb propietats antioxidants, que es localitzen principalment a les fulles. L'element majoritari de l'oli essencial de la sajolida és el carvacrol que, a part de la capacitat antimicrobiana, aporta el gust picant. Gràcies a aquesta activitat antimicrobiana, ha estat tradicionalment utilitzada com a conservant i per purificar aigua. Presenta concentracions elevades de Ca i Mg i concentracions moderades de K i Na.

A més a més

S'utilitza de forma generalitzada en l'elaboració d'olives en conserva, i també és comú afegir-la en determinats guisats. Tanmateix, és molt poc utilitzada com a producte fresc, si bé aquesta és la forma de consum que ofereix un nombre més elevat de possibilitats. Combina molt bé amb formatge fresc i tomàquets, també en amanides de llegums, o directament en amanides verdes.

SAJOLIDA
SAJOLIDA
SAJOLIDA