

SAJOLIDA  
SAJOLIDA  
SAJOLIDA  
SAJOLIDA  
SAJOLIDA  
SAJOLIDA

Collectiu **Eixarcolant**

El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

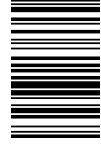
Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

RECUPERANT  
EL PASSAT,  
TRANSFORMANT  
EL FUTUR!

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.

Sembrar preferentment  
abans de: des 2028



50175

Espècie silvestre comestible



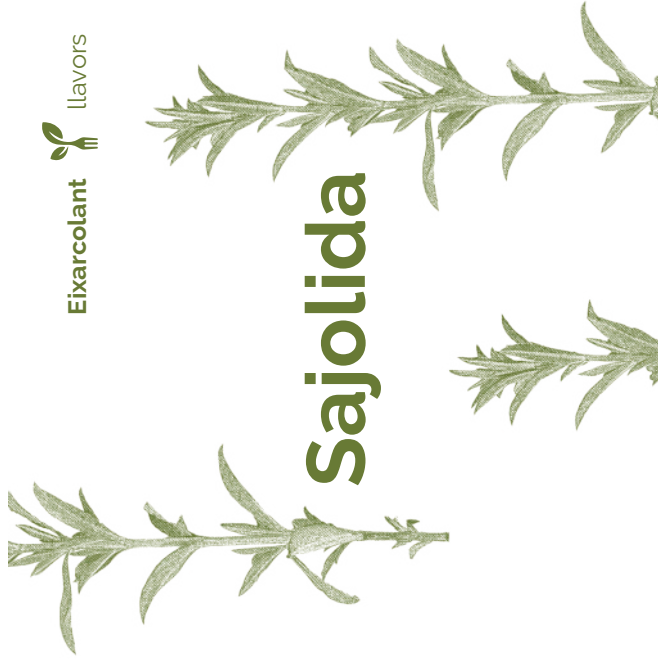
Llavor de Sajolida  
100 U. ——— *Satureja montana*

**Mercè Closa**

"Les olives grossals, les fem trencades. Dos o tres talls, sajolida i un tros de pell de llimona i, en salmorra, durant un mes. Abans, els hem canviat l'aigua durant 9 dies."

cap hort ni balcó.

**Eixarcolant** llavors



# Sajolida

Sajolida ————— *Satureja montana*

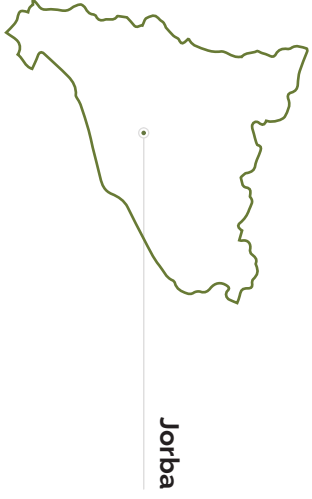
## Germinació

La germinació pot ser lenta i erràtica. Convé tenir cura de les condicions d'humitat i temperatura per assegurar una germinació més ràpida i agrupada en el temps.

☉ 10 - 30 °C      ⌚ 10 - 25 dies      % 46%

## Mida i forma de la llavor

Forma ovalada amb un extrem arrodonit i l'altre més angulós. 1,5 mm de llargada x 1 mm de gruix a la part central.



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).



*Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie*  
**Sembra, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum, Perfil sensorial, o Composició nutricional entre d'altres.**





## 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 assolats 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 saniran reduint fins a esdevenir mínimes.

### Profunditat

Entre 0,5 - 1 cm.

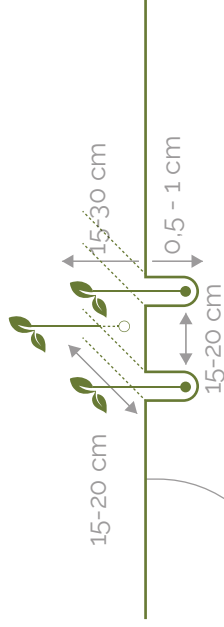
### Marc de plantació

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 hauréu 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 infrautilitzades. 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 endurent 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

# SAJOLIDA

# SAJOLIDA

# SAJOLIDA