

# Sarriete des montagnes

*Satureja montana*



Le sarriete de montagnes est une plante vivace, famille Lamiaceae, qui regroupe plusieurs espèces ayant des caractéristiques aromatiques (basilic, le romarin, l'origan, le thym, etc.)

Il est une plante de sous-bois qui peut atteindre entre 15 et 70 cm de haut et a de petites fleurs blanches ou légèrement rose.

Plus d'informations à:

[https://www.amu.bio/\\_sarriete\\_des\\_montagnes](https://www.amu.bio/_sarriete_des_montagnes)

## Cultivo

Il pousse dans les jachères sur les pentes et les zones en pente, les sols pauvres et bien drainés avec une bonne exposition au soleil.

La sarriete des montagnes peut être multipliée par semis, division des plantes ou tuteurage.

Les graines peuvent être semées directement dans le jardin, ou dans des lits de semis, des petits pots ou des coupes en papier journal, en repiquant les plantules entre 4 et 7 semaines après la germination. Les graines sont petites et doivent être semées à la surface du sol, qui peut être recouvert d'une légère couche de terre tamisée ou de sciure fine. La germination des graines prend généralement une à trois semaines.

Pour propager la sarriete par tuteurage, coupez les branches et enlevez les feuilles en ne

laissant que celles qui sont les plus proches de l'extrémité de la branche. Planter dans des pots avec un sol maintenu humide jusqu'à l'enracinement.

L'espacement des plantes pour la sarriette des montagnes doit être d'environ 45 cm.

Il peut facilement être cultivé dans des jardinières et des pots.

Il est important d'éliminer les plantes envahissantes qui consomment ses nutriments et ses ressources.

Bien qu'il s'agisse d'une plante vivace, les plants doivent être divisés et replantés tous les 3 à 4 ans.

## **Histoire**

La sarriette des montagnes est utilisée il y a plus de deux mille ans, elle a été utilisée pour les Grecs et les Romains comme assaisonnement.

Origine méditerranéenne, a été portée par les Romains au nord de l'Europe et propagé dans le monde entier.

Bien connu pour ses vertus aphrodisiaques, a également été utilisé comme antiseptique pour lutter contre les ravageurs.

Il est dit que la sarriette appartenait aux satyres, car Satureja en latin signifie satyre (personnage mythologique à corps humain avec des jambes de bouc, qui a vécu dans les forêts).

## **Utilisation**

Il est excellent pour la cuisine, comme herbe aromatique pour le poisson et la viande.

Son thé est également bien connu, indiqué pour les problèmes digestifs, du gaz et de la diarrhée.

Il a des propriétés antiseptiques, fongicide et anti-viraux. Il est utilisé pour combattre l'inflammation des voies respiratoires, troubles digestifs tels que l'indigestion, les crampes et la gastroentérite aiguë.

Son huile essentielle est un peu toxique, du la forte présence de carvacrol, ne doit pas être utilisé sur les enfants de moins de 6 ans.

Extérieurement, il est utilisé dans diverses inflammations de la peau et des membranes muqueuses, telles que les otites, la stomatite, la vaginite et les brûlures légères et des mycoses.



AMU.bio – Plantas Aromáticas e Medicinais na Utopia