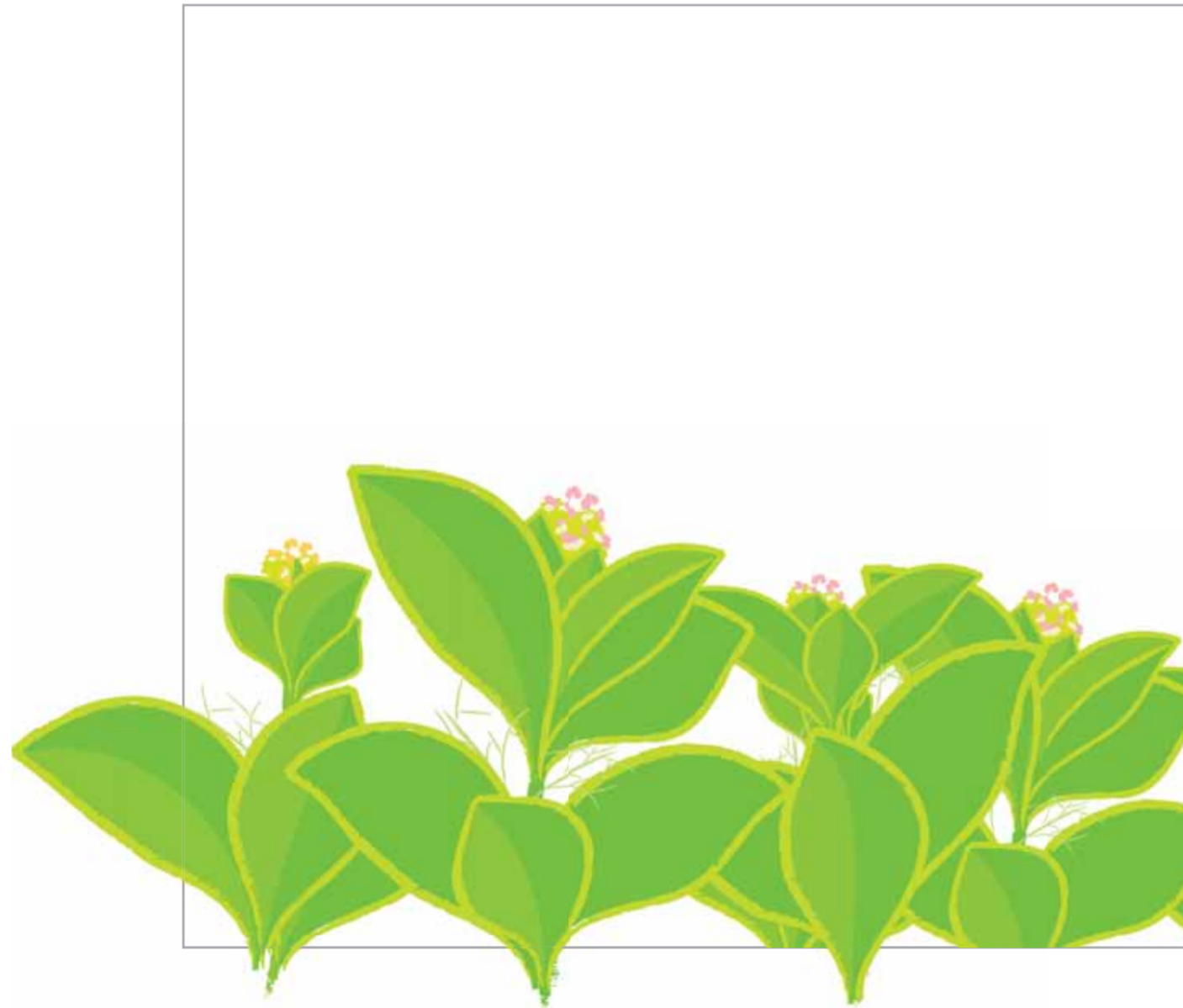


Santoreggia

(Satureja sp.)



in cucina

Viene usata su pietanze dal gusto forte, come legumi, arrostiti, salsiccia e pollo, e si sposa particolarmente bene con le uova.

Aggiunge un tocco delicato alle verdure saltate, e si usa in zuppe e torte salate. La santoreggia è una delle componenti delle Erbe di Provenza francesi, ed è inoltre usata nella preparazione di liquori, amari e infusi.

uso terapeutico

Si utilizza cruda o come infuso per il trattamento di spassatezza, problemi digestivi, infiammazioni intestinali e bronchiti.

Il decotto di santoreggia aggiunto all'acqua del bagno è ottimo per tonificare e purificare la pelle. Inoltre mescolato assieme alla salvia, al rosmarino e alla verbena odorosa ha un effetto afrodisiaco.