

PLANTAS DE LOS MONTES UNIVERSALES

La ajedrea

José Luis Aspas²²

Denominaciones

Castellano: Ajedrea, hisopillo, morquera, saborea, salsa de pobre, hierba de San Juan.

Catalán: Sajolida, sajurida, sabotida, herba d'olives.

Euskera: Azitrail.

Francés: Sarriette, savourée.

Inglés: Savory, winter savory.

Alemán: Bohnenkraut, Pfefferkraut.

Denominación común: Ajedrea.

Familia: Labiadas (Lamiaceae – Labiatae).

Nombre científico: *Satureja Montana* L.

Se denomina labiadas a la familia de plantas de flores con "labio". Comprende unas 3000 especies esparcidas por las regiones cálidas y templadas de todo el mundo. Son fundamentalmente hierbas y arbustos, muy aromáticas y ricas en principios activos, lo que las hace muy valoradas en medicina natural y farmacopea. Incluyen muchas especies olorosas que se utilizan como condimentos, como el romero (*Rosmarinus officinalis*), y el tomillo (*Thimus vulgaris*) con los que puede confundirse la ajedrea.

Descripción:

Arbusto aromático y pequeño, tieso y áspero al tacto, leñoso sólo en la base con ramas herbáceas cubiertas de pequeños pelitos blancos. Hojas enfrentadas, estrechas, lanceoladas, en las que se distinguen numerosos hoyitos, en cada uno de los cuales se aloja una glándula repleta de esencia. Flores blancas con cáliz acampanado. Fruto alojado en el cáliz. La altura de la planta suele variar de 10 a 40 centímetros. Su sabor es un poco picante.

²² Profesor de Educación de Personas Adultas. (Fot. del autor).

Hábitat:

Se cría en laderas y collados secos, en general siempre sobre terrenos calcáreos. Hasta 1600 metros de altitud.

Aparición:

Planta perenne, florece durante desde finales de primavera a principios de otoño (en la parte alta de los Montes Universales suele florecer a mitad de agosto).

Composición:

Contiene gran cantidad de esencias, concentrada en las hojas.

Usos de la planta:

Con fines medicinales se recolectan los tallos herbáceos que se secan a la sombra o con una corriente de aire seco. Contiene aceites esenciales como el carvacrol (40%) y el p-cimol (20%), terpineno, p-cimeno, linalol, terpineol 4, terpineol y timol.

Se puede tomar en forma de té: se prepara una decocción (2 cucharadas soperas para medio litro de agua), se deja reposar durante 15 minutos y se toman 2 tazas al día.

La decocción se utiliza para el tratamiento de trastornos gastrointestinales por sus efectos espasmolíticos.

Las personas que tienen dificultades para digerir las lentejas pueden agregar ajedrea al agua de cocción o agregar esta hierba -de efectos antilflatulentos- al plato.

Impotencia: Aumenta la vitalidad sexual, es muy indicada para la frigidez femenina y para la impotencia sexual masculina. Activa la circulación del bajo vientre. Se utiliza una decocción de tres cucharadas de semillas en un litro de agua, se deja enfriar y se realizan masajes en la zona baja de la espalda. Una infusión clásica contra la impotencia: 1 cucharada de ajedrea, 1/3 de cucharada de romero y 1/3 de verbena en 1 litro de agua hirviendo, se le añade miel y se bebe una taza de agua por las mañanas, durante 40 días.

Picadura de abejas: se aplican hojas machacadas en la picadura, aliviando el dolor y la hinchazón.

Usos de la esencia:

Es recomendada para las enfermedades crónicas del pecho y pulmones, en el asma y la bronquitis favorece la expectoración.



Ajedrea.



Estimula las glándulas suprarrenales (deben ser activadas en las alergias, procesos inflamatorios crónicos, estrés, asma, cansancio, frío interno,...).

Infecciones: Es antiséptica, fungicida (mata los hongos), bactericida (destruye las bacterias) y aumenta poderosamente las defensas.

Sistema nervioso: Tonifica y estimula el sistema nervioso, mejora la energía vital, muy útil en el cansancio, debilidad física y en la fatiga mental, aumenta la memoria.

Aparato digestivo: Favorece la digestión, tonifica los intestinos. Se usa cuando las digestiones son lentas o pesadas y en las diarreas con causa infecciosa, en las lombrices intestinales y para paliar la falta de apetito.

Dosis de la esencia: Tomar dos o tres gotas en cada toma. Se echan sobre miel o sobre un terrón de azúcar y se toman tres veces al día, de siete a diez días. Hay que tener en cuenta que las esencias son muy poderosas, y su efecto continuado puede dar lugar a toxicidad.

Contraindicaciones:

Como estamos señalando hasta ahora, la ajedrea puede subir la tensión arterial, por lo que hay que tomarla con cuidado y prestar atención a los ancianos.

Olivas en adobo:

En Venta del Moro (Valencia, en la comarca de la Meseta del Cabriel) recogen las aceitunas en noviembre (dos meses antes de su recolección "oficial"). Planteo su elaboración basándome en 8 kilos de olivas. Antes de comenzar la elaboración se tienen tres o cuatro días en remojo. Aconsejan que si queremos que el adobo quede perfecto el resto de la operación debe realizarse en cuarto menguante de luna. En un cubo de 12 litros de agua echan sal cáustica (20 gramos por kilo de olivas) y remueven con un palo de madera hasta que la sal se disuelve. Una vez disuelta agregan las olivas y siguen removiendo todo el contenido. La mezcla de sal cáustica y olivas la mantienen durante 24 horas. Realizan esta operación con el fin de quitarle el amargor a las olivas. Pasadas 24 horas vacían el agua con sal cáustica y cubren todas las olivas con agua corriente. Durante una semana cambian tres veces al día el agua a las olivas, tiempo suficiente para que desaparezca la sal cáustica. Pasan las olivas a un recipiente de plástico o vidrio y vuelven a cubrir las olivas de agua, añadiéndoles un poco de sal corriente y unas ramas pequeñas de ajedrea, que en poco tiempo dejan un sabor inconfundible a las olivas.

Estas olivas sirven de aperitivo, tomándolas antes de las comidas, teniendo propiedades aperitivas. De hecho, la ajedrea es una de las plantas más estimadas en Murcia, Valencia y Cataluña.

Aplicaciones mágicas:

Tal vez por sus poderes medicinales contra la impotencia, se ha utilizado en la elaboración de aceites para filtros amorosos. Floridus Macer (siglo XII) en su obra *De viriles seu de virtubus herbarum*, afirma que la ajedrea atiza violentamente los fuegos del amor, mereciendo por ello el nombre satureia (que conserva la denominación botánica), vocablo que asocia al de sátiros, animales, dice, que tienen una propensión exagerada a las explosiones amorosas.... Se le atribuyen poderes mentales y para la suerte, la curación y la longevidad.

Apuntes de interés:

Plinio fue el primero en utilizar el término "satureja", comprendiendo 14 especies distintas de plantas aromáticas de la zona del Mediterráneo.

Culpeper: «Mercurio clama dominio sobre esta hierba. Mantenla seca en tu casa durante todo el año, si te aprecias a ti mismo y a tu salud. El jugo de la planta instilado en los ojos elimina los obstáculos de la vista si proceden de los humores destilados del cerebro. El mismo jugo, con agua de rosas, y puesto en los oídos, elimina los ruidos, los silbidos y la sordera».

Andrés de Laguna: «Aquí nos pinta Dioscorides dos especies de axedrea, una salvaje, y otra que se siembra y cultiva con providencia humana: de las cuales aquella primeramente propiamente se llama, Thymbra, e Cunila: como Satureia estotra que suele crecer en los huertos: aunque se confunden aquestos nombres, e cada una dellas se llama comunmente Thymbra, Satureia, e Cunila. Es toda suerte de axedrea caliente e seca en el grado tercero: empero la hortense no muestra tanta eficacia, dado que es mas agradable al gusto».

Paracelso aconseja la ajedrea para atraer la salud a la familia.

Afrodisiaco romano. Del latín satureja "planta de los sátiros".

Shakesperare incluye a la ajedrea junto con la ardiente alhucema, la menta y la mejorana en el ofrecimiento que hace Perdita, uno de sus personajes de *El cuento de invierno* (acto IV).

Cocina:

La ajedrea también es muy apreciada como condimento en la preparación de carnes, guisos, sopas y rellenos, realza los sabores de las berenjenas, judías verdes, coles, truchas y queso. También se utiliza en los embutidos como condimento. Las hojas, secas y pulverizadas, se pueden añadir al pan rallado para rebozar carnes y pescados. Se utiliza, además, en la elaboración de licores (chartreuse).

CONEJO A LAS HIERBAS

Ingredientes:

1 conejo grande	50 centilitros de coñac
250 gramos de tocino con sal	250 gramos de carne de cerdo
Sal	250 gramos de carne de ternera
Pimienta	Media botella de vino blanco seco
Tomillo	2 huevos
Ajedrea	50 gramos de mantequilla

Modo de hacerlo:

Pide al carnicero que deshuese el conejo (si no lo sabes hacer tú) retirándole y reservando la columna vertebral y todos los huesos.

Extiende el conejo abierto sobre la mesa.

Corta el tocino en cuatro lonchas largas y los riñones y el hígado del conejo en tiras. Ponlos en un recipiente con una cucharada de tomillo deshojado, sal, pimienta y 5 centilitros de coñac. Deja macerar una hora.

Mientras tanto prepara un relleno picando finamente el cerdo y la ternera, añade otra cucharadita de tomillo y de ajedrea deshojada, y los 2 huevos. Mezcla todo bien y añade el coñac al adobo.

Dispón la mitad del relleno en el lugar de la columna vertebral y coloca encima las lonchas de tocino, los riñones y el hígado. Cubre con el resto del relleno.

Dobla los laterales del conejo el uno sobre el otro y ata fuertemente.

Pon el conejo en una bandeja de horno y coloca alrededor los huesos reservados.

Asa de 35 a 45 minutos aproximadamente en horno caliente a 210° C.

Saca la bandeja del horno y retira el conejo.

Vierte el vino blanco para desglasar la salsa y calienta. Pasa todo por el chino a un recipiente caliente. Añade poco a poco y fuera del fuego la mantequilla, ablándala y trabájala con varillas para dejar la salsa más untuosa.

Para servir, corta el conejo en rodajas y sirve la salsa aparte.

HABAS LIGADAS

Ingredientes:

600 gr. de habas desgranadas	1 cebolla
1 litro de agua	1 cucharada de harina
1 cucharadita de sal	1/8 de litro de leche
1 ramita de ajedrea	1 pizca generosa de sal y otra de pimienta
2 cucharaditas de manteca	4 cucharadas de cebollino troceado

Modo de hacerlo:

Pela las habas.

Lleva a ebullición el agua con la sal y la ajedrea.

Echa las habas en el agua hirviendo y cuécelas a fuego lento, durante 25 minutos, con el recipiente tapado.

Pasa las habas a un colador y déjalas escurrir bien, retira la ajedrea.

Reserva 1/8 del litro del caldo de la cocción.

Pela la cebolla y córtala en daditos.

Funde la manteca, rehoga la cebolla hasta que quede transparente, espolvorea la harina y sofríela también un poco.

Agrega poco a poco el caldo y remueve el conjunto.

Añade la leche, remueve y deja cocer la salsa, durante 5 minutos, a fuego lento y con el recipiente tapado.

Echa las habas a la salsa, tápalas y déjalas cocer 5 minutos más.

Salpimenta las habas y sírvelas espolvoreadas con el cebollino.

ACEITE EN ESCABECHE PARA CAZA

Ingredientes:

300 gramos de tocino	1 gramo de tomillo
200 gramos de cebolla	1 gramo de ajedrea
2 dientes de ajo	1 cucharada sopera de pimienta en grano
4 hojas de apio	1 guindilla
2 hojas de laurel	8 gramos de sal

Modo de hacerlo:

Corta el tocino, o en su defecto panceta, en trocitos. Este tocino en prácticamente su totalidad es grasa. Cuando esta se funda, dará un aceite que será el que aprovecharás para confitar las codornices.

Pon a calentar a fuego lento el tocino. En el caso de que no sea totalmente graso, puedes añadir aceite de girasol.

Cuando haya derretido toda la materia grasa, añade el resto de los ingredientes: la cebolla cortada en trozos de 1 a 2 cm. de largo y grosor, los dientes de ajo, que habrás aplastado y con piel, las hojas de apio, las hojas de laurel, el tomillo, la ajedrea, la pimienta en grano, la guindilla y la sal.

Cocina todos los ingredientes a fuego muy lento, durante un mínimo de una hora. Una vez pasado este periodo de tiempo, pasa todos estos ingredientes por un chino y una tela estameña.

Ya tienes realizado el aceite.