

ITINERARIO BOTANICO

DE EL ACEBUCHE (CONSULTORÍA, ECOTURISMO Y EDUCACIÓN AMBIENTAL)



NOMBRE COMÚN:

Ajedrea

NOMBRE CIENTÍFICO:

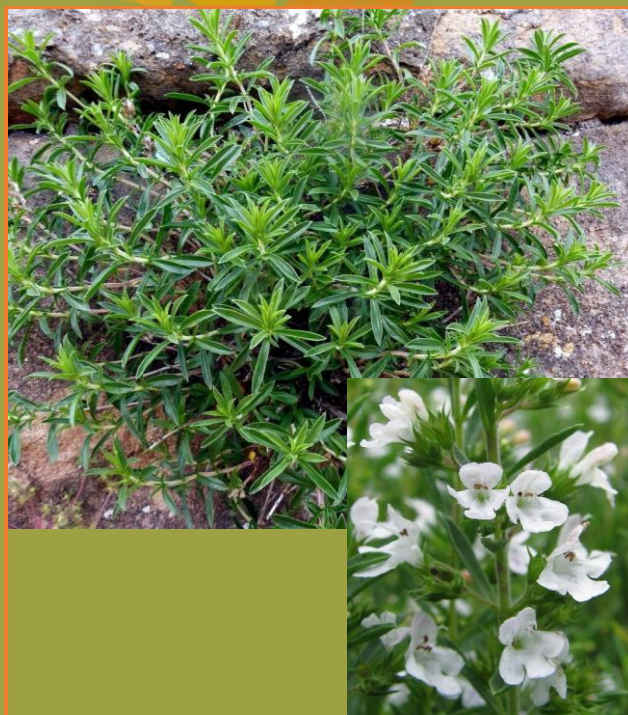
Satureja montana

DESCRIPCIÓN:

Mata (base ligeramente leñosa) aromática, perenne, ramificada, con tallos erectos y que alcanza entre 30 y 50 cm de altura.

Hojas pequeñas (largo 1-2 cm, ancho 5 mm), de forma lineal a lanceolada, opuestas, verde intensas, cubiertas por una fina pubescencia y con margen entero o ligeramente dentado.

Flores pequeñas, blancas o rosáceo pálidas y que crecen en las axilas foliares y en inflorescencias tipo verticilado.



CARACTERÍSTICAS:

- Familia: **Lamiaceae**
- Hoja: **perenne**
- Altura media: **30-50 cm.**
- Floración: Pri – **Ver** – Oto – Inv

DISTRIBUCIÓN Y ECOLOGÍA:

Es nativa de regiones montañosas templadas y cálidas de Europa central-sur y occidental.

Su hábitat es el de tierras calcáreas, rocosas, áridas, en laderas soleadas y al borde de caminos de montaña, hasta 1300 m de altitud.

Tiene gran capacidad de adaptación a climas con veranos cálidos e inviernos moderados.

USO Y PROPIEDADES:

Es melífera, pero no abunda. Se usa en licores, perfumes y recetas (aliñar aceitunas, guisar carne...) y preserva los alimentos.

Es antimicrobiana, digestiva, carminativa, expectorante y antiinflamatoria.

En infusión es muy útil contra flatulencias, cólicos, gastroenteritis, náusea y diarrea, así como la cistitis, bronquitis e inflamación de garganta y bucal.