

Saturejka odpuzuje hmyz a podporuje trávení



Jak ji pěstovat?

Saturejka zahradní se u nás množí semeny, která **vyséváme brzy na jaře přímo do volné půdy**. Má ráda přímé slunce a je citlivá na nízké teploty. V chladnějším podnebí se proto jistě spíše uplatní odolnější odrůda, saturejka horská, stále zelený poléhavý polokeř s drobnými fialovými nebo růžovými kvítky, který může přezimovat na záhoně.

Saturejka je **také vhodnou bylinkou pro pěstování v nádobě**, může se snadno tvarovat. Z této bylinky využíváme především celé výhony s listy. **Používáme ji jak čerstvou, tak i sušenou**. Výhony na sušení sbíráme dříve, než rostlina vykvete, a sušíme je pozvolna ve stínu.

K čemu je dobrá saturejka?

Čaj z listů saturejky **pomáhá při žaludečních a střevních potížích**. Saturejka je konkrétně doporučována **pro podporu dobrého trávení, protože zabraňuje tvorbě plynů v zažívacím traktu a působí proti střevním parazitům**. Přidává se tedy zejména do těžkých pokrmů z fazolí, tučného masa či vajec.

Odvar ze saturejky má dále **antiseptické účinky a používá se ke kloktání při bolestech v krku**. Zevně se užívá **na drobné ranky, afty nebo kožní plísně**. Ve starověku byla také **vyhledávaným afrodiziakem**.

Kvetoucí nať lze využít **také jako prostředek odpuzující hmyz**. Ze sušené satirejky **můžeme vyrobit voňavé pytlíčky, které rozmístěné v šatní skříni, spolehlivě odpuzují moly**.

Využití v kuchyni

Tuto nenápadnou aromatickou bylinku používali už staří Římané **na dochucování omáček a při výrobě octů**. Satirejka je neodmyslitelnou součástí francouzské kuchyně, **tvoří jednu ze složek provensálského koření**. Na Balkáně je zas **součástí kořenící směsi čubrica**, kterou zejména Bulhaři přidávají do mletých mas, zapečených pokrmů, luštěnin a třeba také jen na chléb s máslem.

Náš tip: Čaj ze satirejky

1 lžičku sušené satirejky zalijeme horkou vodou, necháme 10 minut louhovat a poté scedíme. Čaj pijeme teplý, případně oslazený medem.

Čaj ze satirejky **pomáhá při zažívacích potížích (vyhání střevní parazity, léčí zánět žaludku a tenkého střeva, uvolňuje plynatost střev, pomáhá při akutním či chronickém průjmu)**, dále **lehce zvyšuje krevní tlak, tlumí pocit žízně u diabetiků a celkově posiluje organismus**