SATUREJKA ZAHRADNÍ

Satureja hortensis





ČELEĎ: HLUCHAVKOVITÉ

- **Popis**

Jednoletá, nízká bylinka dorůstající maximálně do výšky kolem 30 cm. Tvoří drobné kvítky bílé až světle růžové barvy.

- **Pěstování**

Nenáročná a skromná rostlina, vyžaduje slunečnou polohu, nejlépe roste v teplé a dobře propustné půdě.

Využití

Používá se k dochucování uzenin, při pečení a grilování masa a ryb. Někdy také slouží jako náhrada černého pepře. V léčitelství slouží v boji proti střevním parazitům, žaludečním potížím, na podporu trávení a proti nadýmání. Proto se používá i na kořenění jídel, kde podstatnou složku tvoří luskoviny a košťáloviny.



Fazolky se saturejkou

Suroviny:
400 g zelených fazolek, sůl, 1/2 svazku saturejky, 20 g másla

Zelené fazolky omyjte a očistěte. Saturejku rovněž omyjte. Přiveďte k varu dostatečné množství osolené vody, dejte do ní fazolky se saturejkou a uvařte je doměkka. Fazolky slijte, nechte okapat a krátce je poduste na másle. Podávejte jako přílohu k masu, nejlépe kuřecímu.