

Segurelha

Satureja montana



A segurelha ou segurelha-das-montanhas é uma planta perene da família Lamiaceae, que agrupa diversas espécies com características aromáticas (manjerição, alecrim, orégão, tomilho, etc.)

É uma planta subarborescente que pode atingir entre 15 e 70 cm de altura e apresenta pequenas flores brancas ou levemente rosadas.

Mais informação em:

http://www.amu.bio/_segurelha

Cultivo

Surge em terrenos incultos em encostas e zonas declivosas, solos pobres e bem drenados com boa exposição solar.

A segurelha-da-montanha pode ser propagada por sementeira, por divisão de plantas ou por estacaria.

As sementes podem ser semeadas diretamente no local definitivo da horta, ou em sementeiras, pequenos vasos ou copinhos feitos de papel jornal, fazendo o transplante das mudas entre 4 e 7 semanas após a germinação. As sementes são pequenas e devem ser semeadas na superfície do solo, podendo ser cobertas com uma leve camada de terra peneirada ou de serragem fina. A germinação das sementes geralmente demora de uma a três semanas.

Para propagar a segurelha por estacaria, corte ramos e remova as folhas deixando apenas as mais próximas da extremidade do ramo. Plante em vasos com terra mantida húmida até ao enraizamento.

O espaçamento das plantas para a segurelha-da-montanha deve ser de cerca de 45 cm.

Pode ser cultivada facilmente em jardineiras e vasos.

É importante que retire plantas invasoras que estejam a consumir os seus nutrientes e recursos.

Ainda que tratando-se de uma planta perene, as plantas devem ser divididas e replantadas a cada 3 ou 4 anos.

História

O uso da segurelha remonta a mais de dois mil anos atrás, era usada como tempero por gregos e romanos.

De origem mediterrânica, foi levada pelos romanos para o Norte da Europa, espalhando-se por todo o mundo.

Conhecida sobretudo pelos seus poderes afrodisíacos, era também usada como anti-séptico no combate às pragas.

Diz-se que a segurelha pertencia aos sátiros, uma vez que satureja em latim significa sátiro (personagem mitológica metade homem e metade bode, que habitava nas florestas).

Utilização

É excelente para a culinária, como erva aromática para peixe e carne.

O seu chá é também muito conhecido, indicado para problemas digestivos, gases e diarreia.

Tem propriedades anti-sépticas, fungicidas e anti-virais. É muito utilizada para combater inflamações das vias respiratórias, indisposições digestivas, como enfartamento, cólicas e gastroentrites agudas.

O seu óleo essencial é algo tóxico, pela elevada presença de carvacrol e não deve ser aplicado em crianças com menos de 6 anos.

Externamente, é usada em inflamações cutâneas e de mucosas diversas, como otites, estomatites, vaginites, e em queimaduras ligeiras e micoses.