Saturejka – v kuchyni mocná čarodějka

https://www.varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/saturejka-v-kuchyni-mocna-carodejka.html

Saturejka je bylinka známá již v antickém Řecku. V našich kuchyních však chybí. To je chyba. Rostlina je nenáročná na pěstování. Saturejka je velice aromatická. Dokáže dokonale ochutit Váš pokrm, včetně svíčkové. Využitelnost je všestranná. Vypěstujte si saturejku a vařte s její pomocí.

Saturejka zahradní (latinsky Satureia hortensis L.) je rostlina všestranně využitelná.

Jedná se o rostlinu, ve které se skrývají **léčivé účinky**, dokonale funguje jako **koření** v kuchyni (sušená i čerstvá), na zahrádce ji můžete pěstovat jako okrasnou rostlinu a navíc je velice **medonosná**.

Toto všestranné využití je unikátní. Rod Satureja patří mezi rostliny hluchavkovité. Dnes je známo téměř 30 druhů saturejky. Jejich domovinou je jižní Evropa, západní Asie a Severní Amerika.

Saturejka byla známa již v antickém Řecku. Podle antických pověstí byla saturejka konzumována „satyry“ (podle mytologie antickými polobohy) a od nich je také odvozen pravděpodobně její název.

Saturejka je však také staré, dávno používané koření. Již Apicius uvádí v latinské kuchařské rukověti saturejku mezi kořením římských labužníků 3. století našeho letopočtu.

Saturejka je v různých oblastech naší země nazývána různě. Říkají ji například „satorka“, „číbr“ nebo „šubra“.

Pěstování

U nás se pěstují dva základní druhy saturejky. Saturejka zahradní a Saturejka horská

Saturejka zahradní je rostlina jednoletá. V dalším roce nám nezbývá než doufat, že se nám sama vysemenila a poroste na jaře znovu. Jinak si musíme na sezónu koupit jinou.

Oblíbenější je Saturejka horská.

Na rozdíl od Saturejky zahradní je horská odrůda rostlinou stálezelenou, neboli trvalka.

Vytváří keříky vysoké 20 – 40 cm, hustě větvené a v létě vykvétá světle bělorůžovými květy. Saturejkové květy jsou podobné květům mateřídoušky.

Saturejka – detail květu
Zdroj: Marcela Hackerová

Budete-li chtít saturejku pěstovat doma na zahrádce, mějte na paměti, že saturejka vyžaduje slunné stanoviště, zásaditou a propustnou půdu, nejlépe hlinitopísečnou zeminu. Můžete je pěstovat v nádobách, na skalkách i na záhonech.

Vždy však platí, že zemina má být na živiny spíše chudá a sušší.

Rostlina dobře reaguje na řez (zejména po odkvětu). Podporuje se tak její větvení a současně i vzhled.

Z vlastní zkušenosti vím, že roste velice dobře a mnohdy mi přerůstá natolik, že ji musím radikálně ořezat. Minimálně 2x do roka. Všude, kam dosáhne oddenek saturejky, okamžitě zakoření. Tudíž velice dobře se množí.

Nařezané větvičky můžeme sušit, po usušení odrhnout a odrhnuté lístky pak používat jako koření celou zimu.

Pravdou zůstává, že jako trvalku ji na zimu určitě přikryjte chvojím a můžete ji mít čerstvou i pod sněhem.

Sušenou saturejku uchovávejte v dobře uzavřených nádobách na suchém místě.

Použití

Saturejka obsahuje silice (karvakrol, cymol) a třísloviny. Zejména třísloviny jsou důležité při konzumaci tučnějších jídel. Proto se doporučuje doplňovat přípravu tučnějších mas právě saturejkou.

Saturejka podporuje chuť k jídlu (jižanské národy o tom vědí svoje), usnadňuje trávení, má protizánětlivé účinky, díky tříslovinám má protiprůjmový účinek a působí i proti nadýmání.

Pro svoji příjemnou vůni a ostrost se dá použít všude tam, kam se přidává pepř. Je uznávána téměř ve všech základních kuchyních světa.

Saturejkou lze nahradit tymián.

Je škoda, že se na tak dobré a zdraví prospěšnou saturejku u nás zapomíná. Vraťme saturejku do českých kuchyní.

Obecně můžeme saturejku (zejména čerstvou) přidávat nebo používat

- do všech luštěninových jídel (např. čočkový salát)
- do kapusty (kapustové karbanátky)
- do přípravy klobás
- při uzení masa
- při přípravě zvěřiny
- do smetanových omáček (např. svíčková omáčka – česká klasika)
- do bramborové polévky, dýňové polévky, hrachové polévky
- při přípravě salátů a bylinkového másla
- do rajské omáčky
- k přípravě hub
- při přípravě drůbežího masa
- při přípravě bylinkového pesta
- při přípravě pstruhů – grilovaných, pečených i dušených

Při přípravě jídel se doporučuje do jídla pro cca 4 osoby použít 1 lodyhu čerstvé saturejky nebo 1 čajovou lžičku sušených lístků.

Při úpravě luštěnin použijeme na 500 g luštěniny 2 lodyhy čerstvé saturejky, případně 3 čajové lžičky sušené.

V bulharské kuchyni je součástí směsi koření „čubrica“, kde se spojuje s chilli papričkami, solí, pískavicí a dalšími ingrediencemi.

Dejte na mne, zařadila jsem saturejku mezi své oblíbené bylinky do své kuchyně, a vyplatilo se. Vraťte saturejku i vy do svých kuchyní a uvidíte, jak se chuť vašeho oběda či večeře promění ve svátek jídla.