



La aromática ajedrea

► Texto: Carlos Romani

Fotografías: Fernando López

Las aromáticas como la ajedrea nunca deben faltar entre nuestros cultivos; todo agricultor u hortelano que se precie puede animarse a recuperar la buena costumbre de asociarla con hortalizas por ser una buena representante de las labiadas, plantas aromáticas que no sólo ayudan a la salud de las plantas a las que acompañan, también alegran la vista y son medicinales. En el caso concreto de la ajedrea, los mejores cocineros la recomiendan para aromatizar los platos y por ser especialmente idónea para evitar gases y flatulencias. Como veremos, su cultivo en el clima adecuado no tiene complicaciones y podremos incluirla en las rotaciones

Las labiadas son una familia botánica con más de 3.000 especies. Se les llamó así por la forma de su corola, dividida en dos partes o labios, de los cuales el superior está formado por dos pétalos y el inferior por tres. Pueden ser hierbas o matas leñosas, pero todas ellas son aromáticas. Es la planta entera la que exhala el aroma; las flores, pequeñas y hermosas, crecen en las axilas o ángulo entre tallo y hojas. Buenos ejemplos de esta familia son la melisa, la mejorana, la albahaca, la menta, el hisopo, el tomillo, la salvia, el espliego o lavanda... y la ajedrea, en la que vamos a centrarnos ahora.

Con las labiadas no sólo tendremos a mano una buena botica, sino también un buen repertorio de sabores en la cocina y un excelente complemento para el alimento del ganado con las cuales –no lo olvidemos!– les aportaremos un buen complemento medicinal. Antiguamente ya se sabía que la aparición de estas plantas en los pastos era muy buena señal y por eso procuraban favorecerlas y multiplicarlas.⁽¹⁾ Hoy sembrar o plantar ajedrea y otras medicinales es una buena forma de evitar el monocultivo, sembrándolas o trasplantándolas entre o al lado de las hortalizas, a lo largo del seto, en los orilllos y sendas, en los espacios verdes del huerto... Además de decorativas, de influir beneficiosa-mente en los demás cultivos, de purificar el aire, de mejorar nuestra gastronomía y salud, serán un buen detalle para compartir con los vecinos o con los clientes que nos compran las verduras y legumbres.

La ajedrea común y la vivaz

La ajedrea común (*Satureja hortensis* L) o ajedrea de huerto, es anual, herbácea, de unos 10-20cm de altura, con tallos erguidos y ramificados, de escasas hojitas (alar-gadas, estrechas, de bordes lisos, blandas, de un color verde mate), dispuestas de forma opuesta. Sus pequeñas flores, de cáliz en forma de campana, van del rosa claro al lila azulado y crecen en pequeños grupos en las axilas de las hojas superiores. Proviene de la cuenca mediterránea, donde crece en estado silvestre en lugares áridos, en jarras de tierra ligera, pedregosa o arenosa, en tierras pobres o removidas. Era ya muy apreciada por los romanos y a Europa nos la trajeron los monjes, que la cultivaban en sus huertos como aromática.

La ajedrea vivaz (*Satureja montana*) también llamada hisopillo, se distingue de la anterior porque crece en ma-tojos bajos y densos, sus hojitas, mucho más abundantes, terminan en punta y son coriáceas, duras, de un verde brillante. Aparece en colinas y faldas de montaña calizas de la región mediterránea y es frecuente en terrenos incultos colindantes con pastos permanentes.

El cultivo de la ajedrea

Tanto a la ajedrea común como a la vivaz les gustan las tierras ligeras y calizas. La ajedrea común en clima cálido

se reproduce fácilmente por semilla (obtenidas el año anterior), que sembraremos directamente en marzo y en zonas más frías a finales de abril o primeros de mayo, nunca antes. Necesitan entre 10 y 14 días para germinar. Si la siembra la hacemos en semillero cubierto germinarán antes, pero cuidaremos que la temperatura ambiente no suba de los 18 °C.

Le gusta una tierra suelta y permeable, donde la sembraremos en líneas separadas 0,50m, enterrándola muy poco, apenas 3mm. Esto se logra poniéndola sobre la tierra y echando encima un ligero tamizado, se presiona un poco con la mano o se hace un ligero rastrillado y listo. Podemos hacer siembras escalonadas a intervalos de 3 o 4 semanas y así siempre tendremos ajedrea fresca a mano.

La ajedrea vivaz es de cultivo más delicado, le gusta el calor. La sembraremos a voleo en la tierra ya preparada, la rastrillamos levemente y dejaremos que crezcan las plantitas, después ya haremos un repicado con el fin de separarlas de 15 a 20cm porque nos interesa tener muchas ramitas con hojas. El trasplante se hará una vez pasada la época de posibles heladas y las pondremos en lugar soleado a una distancia de 20cm, regándolas bien y cuidando de que no les falte algo de humedad mientras arraigan. Pero nunca encharcadas, recordad que es una planta de zonas áridas. Una vez arraigadas las plantitas ya no necesitarán riego, salvo que estemos con una sequía persistente.

Una buena asociación con ajedrea

Además de todas las virtudes mencionadas en el artículo, la ajedrea es una planta especialmente indicada para sembrarla asociada con nuestras hortalizas, sobre todo como compañera de las alubias, ya sea entre judías verdes o alubias para comer secas y en general con las leguminosas (alubias, habas, guisantes) a las que mejora en rendimiento y les protege de ataques de pulgón. También es muy indicada para incluir en una rotación, sembrándola o trasplantándola al bancal o tierra donde antes hemos cultivado patatas o remolachas. La proximidad de la ajedrea aromatiza el entorno, atrae insectos polinizadores y será buen recurso en la cocina y en nuestra herboristería particular.

La ajedrea vivaz también se puede reproducir por esquejes. Mejor aún, los plantones de raíz son la forma más habitual por ser la más fácil de obtener nuevas plantas, salvo que las compramos en un vivero. Tened en cuenta que con 8 plantas es suficiente para abastecer a una familia media y que estas plantas hay que renovarlas cada 4 o 5 años. Podemos colocarla, porque es realmente decorativa, en rocallas y muros floridos, también en bordes de



Una vez arraigada ya no necesitará riego, salvo sequía persistente



La cercanía de la ajedrea es beneficiosa para hortalizas y demás cultivos

bancales o caminos, en forma de pequeños setos aromáticos. En invierno, en las regiones frías, no olvidéis protegerla con una acolchado de paja, de helecho o de abundantes agujas de pino. Los retoños los trasplantaremos en primavera o en otoño, regando bien la tierra donde las colocamos, siempre en lugar soleado.

Pasado el invierno le daremos una buena poda, dejando la mata en 6 u 8 cm. Esta poda estimulará mucho el rebrote. Despues le pondremos al pie compost y ya no la abonaremos hasta el año siguiente. Así sus brotes serán siempre firmes pero tiernos.

Aperitiva, digestiva, aromatizante

Tanto la *S. hortensis* como la *S. montana* tienen las mismas virtudes y también el mismo sabor aunque sea un poco más acre e intenso el de la *S. montana*.

La ajedrea, como puede serlo también el tomillo, es una planta tónica, estimulante y antiséptica. Su aportación es que se trata de una planta medicinal especialmente indicada en problemas digestivos y siempre que queramos hacer una buena digestión. Evita las flatulencias y fermentaciones intestinales, alivia las inflamaciones del aparato digestivo (estómago e intestinos). Popularmente y desde antiguo se la conoce como el mejor ingrediente para digerir bien los alimentos fácultos (harinosos) como habas, alubias secas, guisantes, lentejas, garbanzos, y también los guisos y asados.

Además de componente de las salsas, la ajedrea la podemos tomar también en tisanas: ponemos a hervir $\frac{1}{4}$ litro de

Cómo aprovechar sus propiedades

Entre los componentes de la ajedrea podemos encontrar taninos, substancias amargas, sitosterina, ácidos de sal. Su aceite esencial contiene cimol y timol.

Las plantas tienen más propiedades cuando están frescas que secas, pero si queremos conservarlas las dejaremos secar bien, con el máximo de propiedades. Para no agotar la planta se le hace un corte al año, aprovechando toda la rama florida. Al comienzo de la floración, cortaremos las ramitas enteras con hojas, tallos y flores y la secaremos rápidamente. Los dos tipos de ajedrea nos pueden servir. Una vez seca con un ligero vareo separaremos las hojas de los tallos y las guardaremos en lugar seco, en recipientes herméticos para que no pierda aroma. Las trocearemos sólo en el momento de ir a utilizarla.

agua y en ella echamos la planta seca bien picadita en la cantidad de dos cucharillas de las de café. Dejamos reposar 10 minutos y filtramos. Esta bebida ayuda en casos de tos y formación de flemas y se endulza con miel, salvo si la tomamos para problemas digestivos, en ese caso no se endulza.

Los buenos cocineros la incluyen en sus platos de carne, sobre todo para realzar el sabor del cordero, el conejo, la caza, embutidos, mejillones, la pizza... Una pizca de ajedrea molida anima una mayonesa y una ensalada de patatas. Los alemanes la incluyen en sus recetas para perfumar el chucrut y en Provenza para recubrir los quesos de cabra con sus hojitas finas y secas, seguramente porque intuían sus propiedades antisépticas y antifúngicas, más que cualquiera otra de las labiadas.

La ajedrea, tanto fresca como seca (la fresca tiene un amargor más intenso) aromatiza guisos, conservas (alubias verdes, pepinillos y otros encurtidos) y es ingrediente esencial para preparar un vinagre aromatizado. Andoni Aduriz, en su *Diccionario botánico para cocineros*, elaborado junto con el jardinero François-Luc Gauthier, colaborador de esta revista, distinguen varias ajedreas, además de la común y la vivaz, está experimentado con la ajedrea de limón, *Satureja citriodora*, que aporta aroma a limón y acompaña bien a los pescados.

Con ajedrea se aliñan las aceitunas en Aragón, Cataluña, Murcia y Valencia. En el ya clásico libro botánico *Plantas medicinales* de Pio Font Quer, se incluye la siguiente receta: "Primero se ponen en agua, durante varios días, cambiándola a menudo, hasta que las olivas verdes han perdido su amargor. Luego se ponen en agua con sal y ajedrea, y estas olivas sirven de aperitivo tomándolas antes de las comidas". ■

Nota

(1) Beneficios de aromáticas y medicinales en la agricultura. *La Fertilidad de la Tierra* nº 27 pp 24-25