

Sommer Sar

*Satureja hortensis*

Sommersar er en etårig krydderurt, der bliver ca 40 cm høj.

Den er indført fra Nordafrika og Sydeuropa og kan findes vildvoksende i bjergegne.

Planten har tynde forgrenede rødlige stængler og smalle blade fulde af aromatiske kirtler.

Den blomstrer fra bladhjørnerne i juli med lyslilla blomster.

Sommersar er ret ukendt herhjemme, men egner sig vældig godt til retter af kål, svampe og grønne bønner. Tyskerne kalder den slet og ret bønneurt og sælger den overalt på Sydtyske grøntmarkeder.

Også blomstrende skud kan puttes i maden.

Den tørrede plante er en vigtig ingrediens i krydderiblandinger fra Provence.

Sommersar kan sås direkte på voksestedet i maj, gerne på let fugtig jord, hvor solen kan skinne.

Frøerne er ganske små og dækkes ikke ved såningen.

20cm mellem planterne giver det største udbytte af blade, der høstes før blomstringen og kan anvendes som de er.

Planten kan også dyrkes i potter fra juni måned, men må opbevares indendøre, når kulden kommer.

Sommersar har ry for at stimulere elskovstrangen. Derfor var den bandlyst fra munkeklostrenes køkken.

En anden art er *vintersar* (*satureja montana*), der er flerårig og passer godt i bedet med blivende krydderurter. Ligesom sommersaren er den lav og god som kantplante.

Medicinsk bruges sar til at forebygge luft i maven. Og anbefales sammen med timian til retter af bælgfrugter.

Smagen er let pebret og sar anbefales til sarte maver.