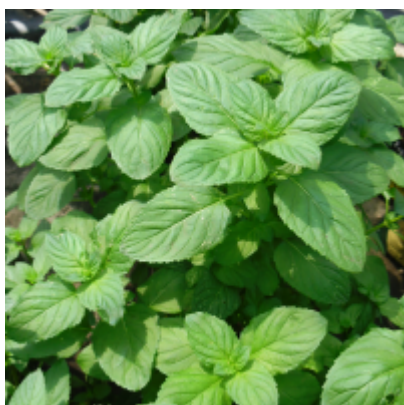


Hortelã mourisca

Mentha aquatica



Planta vivaz, com floração de julho a outubro.

Aroma e sabor característico da menta, idêntico à bergamota, fresco e picante.

Conhecida por múltiplos nomes: citrata, falsa-ervacidreira, hortelã aquática, hortelã da agoa, hortelã do rio, hortelã dos rios, hortelã da água, hortelã de água, hortelã-pimenta-bastarda, hortelã-pimenta-dos-rios, menta aquática, menta crespa, menta dos rios, hortelã dos rios, ou simplesmente hortelã.

Mais informação em:

http://www.amu.bio/_hortela_mourisca

Cultivo

Prefere solos não muito secos e argilosos, exposição solar (embora também cresça em meia-sombra), consegue crescer na água até 15cm de profundidade e tem tendência a hibridar com outros membros do seu género.

A propagação pode ser feita por sementeira (sementes amadurecem entre setembro e outubro), tem uma germinação geralmente rápida. Pode ainda propagar-se através da divisão de raízes em qualquer altura do ano, porém, preferencialmente na primavera ou outono.

É importante saber que esta planta pode tornar-se invasiva.

História

É originária da Europa, Norte de África e Ásia Ocidental, foi introduzida no norte a sul da América, Austrália e algumas ilhas do Atlântico.

Na Época Medieval, esta planta era cozida em vinagre para tratar a caspa.

A sua infusão era frequentemente utilizada para tratar o mau hálito e para aliviar as dores de garganta.

Utilização

É ótima em infusão, apresentando propriedades digestivas e estimulantes.

Adicionalmente, são atribuídas a esta planta as seguintes propriedades medicinais: analgésico, anti-séptico, antiespasmódico, adstringente, carminativo, colagogo, diaforético, emético, refrescante, estimulante, tónico e vasodilatador.

A infusão é, tradicionalmente, utilizada no tratamento da febre, dores de cabeça e problemas digestivos.

Alivia o mau hálito, as dores de garganta e trata as úlceras.

O óleo essencial das folhas é anti-séptico, contudo deve-se ter cuidado com as dosagens elevadas devido à toxicidade.

Na culinária, as suas folhas são consumidas cruas ou cozinhadas para aromatizar saladas e refeições.

Pode ainda aromatizar banhos recorrendo às suas folhas.