

# Hortelã da Ribeira

*Mentha cervina*



Também conhecida como alecrim-do-rio, erva-peixeira, hortelã-crespa, hortelã-dos-campos, hortelã-dos-pântanos e menta-peixeira.

É uma planta da família Lamiaceae, e distribui-se pela Península Ibérica, Norte de África e Sul da França.

As suas flores surgem entre junho e setembro, são de cor branca e atraem insetos.

O seu cheiro é semelhante ao das outras hortelãs, o que distingue esta hortelã das outras são as suas folhas mais

finas e pequenas.

Mais informação em:

[http://www.amu.bio/\\_hortelaribeira](http://www.amu.bio/_hortelaribeira)

## Cultivo

Resistente às geadas, prefere solos ricos em matéria orgânica, húmidos, expostos ao sol, embora consiga adaptar-se perfeitamente a situações de sombra.

Necessita de boa irrigação no Verão.

A propagação pode fazer-se por sementeira, na primavera, no entanto propagam-se por estacaria ou divisão de raízes, em qualquer altura do ano.

Está sempre presente nestas espécies a possibilidade de variabilidade genética quando se efetua a sementeira, já que todas as Mentha dão origem a plantas híbridas com facilidade.

## **História**

Esta distribui-se pela península ibérica, no sul de França e no Norte de África, em locais próximos de águas correntes.

Foi em tempos muito utilizada por pescadores de água doce, que a utilizavam nas mais variadas caldeiradas.

Atualmente, já quase não existe na tradição gastronómica portuguesa e é muitas vezes confundida com o poejo.

## **Utilização**

Usada como condimento sobretudo em caldeiradas e como chá para tratar constipações, tosse e bronquite.

Normalmente em regiões do interior, em algumas tascas e restaurantes típicos, servem peixes do rio fritos, regados com o molho de 'erva-peixeira'. É também utilizada com o mesmo fim no Alentejo.

Ainda no que diz respeito à culinária, pode acompanhar saladas, sopas, queijos e molhos.

Esta é utilizada inteira, fresca ou seca, na preparação de infusões que têm um forte aroma, semelhante ao do poejo, utilizado como digestivo.

Aconselha-se a sua utilização em galinheiros, canis ou em zonas de armazenamento de cereais, de forma a manter os roedores afastados, funciona como repelente.

As suas propriedades medicinais são ainda pouco conhecidas mas pensa-se que tenha propriedades antioxidantes, antisépticas, antipiréticas e carminativas.