

Poejo

Mentha pulegium



Da família Lamiaceae, é uma planta perene, com eretos talos quadrangulares, ramificados, que podem chegar a medir entre 30 a 40 cm.

Tem folhas em forma de lança, de cor verde e flores pequenas e rosadas.

Mais informação em:

http://www.amu.bio/_poejo

Cultivo

Cresce em solos húmidos e ricos em matéria orgânica, necessita de um clima ameno, com claridade mas sem incidência directa do sol.

Deve ser plantado na primavera ou no outono.

É comum encontrá-lo junto a cursos fluviais.

História

Planta conhecida há séculos em todo o Mediterrâneo e Ásia ocidental pelas suas propriedades carminativas e relaxantes.

O termo pulegium, deriva da palavra pulex (latim) que significa pulga, deve-se ao antigo costume de queimar poejo no interior das casas para repelir estes insetos.

Curiosidade: A banda Nirvana tem uma música chamada "Pennyroyal Tea", que significa "chá de poejo".

Utilização

Em Portugal é muito usada na culinária (cozinha tradicional alentejana), em infusões, e também para o fabrico de licor (principalmente no sul do país).

O poejo é expetorante, actua contra os sintomas da gripe e tosse crónica. É também um calmante para o sistema nervoso, ajuda a combater as insónias, dores reumáticas, acidez do estômago, fermentação, enjoos, bronquite e asma.

O poejo utilizado em dosagens imprecisas durante a gravidez pode ter um efeito abortivo.