

Folhas soltas do álbum “Plantas do Convento do Passado e do Presente”

Visitar o património edificado pode ser também imaginar as vivências dos que aí habitaram. Neste projeto lúdico-educativo vamos falar-te de plantas e da sua utilização na cozinha, bem como realçar os seus poderes terapêuticos e de bem-estar.

Erva-cidreira

Sabias que...

Podes fazer gelado de Erva-cidreira?



Vais precisar de:

- ❖ 200ml água
- ❖ 100gr açúcar
- ❖ 5 colheres de cidreira seca
- ❖ 10 colheres de cidreira fresca
- ❖ 2 claras em castelo
- ❖ 200ml natas
- ❖ 200ml leite condensado

Faz uma infusão com os 200 ml de água e a erva-cidreira seca, coa e reserva. Deita a infusão num tacho e junta o açúcar, deixa ferver e deixa arrefecer.

Bate as claras em castelo, e junta o leite condensado; bate as natas em chantilly e junta ao preparado das claras, acrescenta a infusão e as folhas picadinhas, envolve suavemente.

Coloca numa forma de bolo Inglês e leva ao congelador por 6 a 8h.

Faz bolas de gelado e enfeita com uma folhinha de cidreira.

Podes fazer infusão de erva-cidreira?



Vais precisar apenas de :

- ❖ Folhas de cidreira
- ❖ Água a ferver

Num bule com água a ferver coloca algumas folhas de cidreira, deixa repousar uns minutos e serve, podes adoçar com um pouco de mel e rodela de limão.



A Erva-cidreira de nome científico *Melissa officinalis*, também conhecida popularmente como erva-cidreira verdadeira, ou apenas por Melissa, é uma planta perene herbácea da família da menta /hortelã e do boldo (Lamiaceae). É uma planta originária da Europa meridional. O seu sabor e aroma característicos, muito frutado, de limão, principalmente nas folhas, deriva do seu óleo essencial. As suas folhas são maiores e mais claras que as da hortelã, ovadas a romboidais ou oblongas e com a margem crenada. As suas flores são de pequenas dimensões de cor esbranquiçada ou rosadas e atraem particularmente as abelhas. Nas regiões temperadas os caules secam durante o inverno e reverdecem na primavera. É uma planta muito utilizada na medicina tradicional, como erva aromática e na aromaterapia, muito utilizada igualmente em infusões como calmante e acredita-se que ajuda a conciliar no sono, também é muito usada no fabrico de perfumes.

Curiosidade

Sabias que a palavra Melissa provém do grego e que significa abelha?

