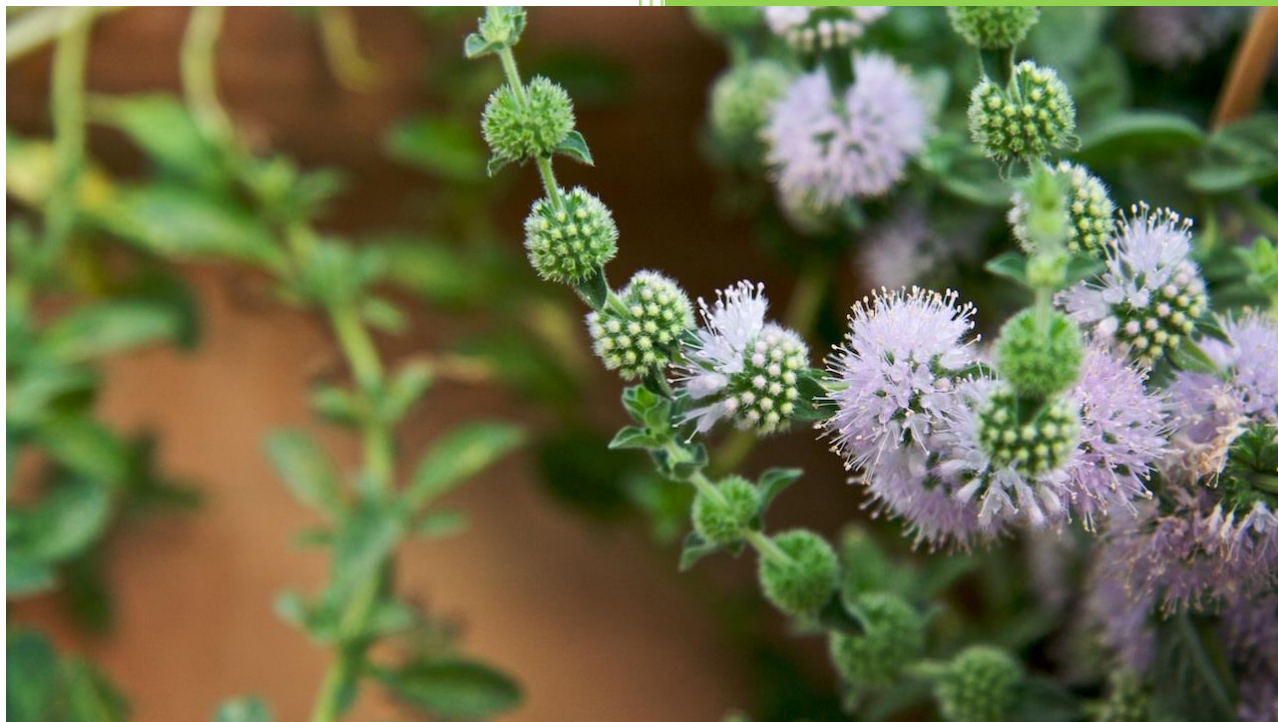




# *Poejo / Mentha pulegium*



## Introdução

Todos os países que estão envolvidos neste projeto têm a alimentação mediterrânica em comum. Apesar de algumas diferenças de região para região, de tradição para tradição, mantemos sempre a base mediterrânica saudável e fundamental.

Um aspeto comum dos quatro países são as ervas aromáticas, das quais faz parte o poejo, usado com frequência nestas regiões, ainda que de formas diferentes. Em Portugal, por exemplo, é usado em caldeiradas. Por outro lado, em Espanha, é mais utilizado em “migas de bacalao”.

### INTRODUCTION

All the countries that are involved in this project have the Mediterranean food in common. Although there are some differences from region to region, from tradition to tradition, we always keep the healthy and fundamental Mediterranean basis. 4

A common aspect of the four countries are the herbs, of which part the Pennyroyal, often used in these regions, though in different ways. In Portugal, for example, it is used in stews. On the other side, in Spain, is mostly used in “migas de bacalao”.

## O que é o poejo?

É uma das espécies mais conhecidas do género *Mentha*. Possui talos eretos quadrangulares, muito ramificados, e folhas em forma de lança, de cor entre o verde médio e escuro. As suas flores são pequenas e rosadas.

O seu aroma é semelhante ao da Hortelã-Pimenta e o seu paladar é refrescante e aromático como a hortelã.

O poejo é uma planta conhecida devido às suas propriedades medicinais.

Usado há vários séculos em todo o Mediterrâneo e Europa ocidental, é usado não só pelas propriedades medicinais, como pelos seus fins culinários.



### What is Pennyroyal?

Pennyroyal is one of the best known species of the genus *Mentha*. It has upright stems much branched, and rectangular-shaped leaves of launches, between the middle and dark green. Its flowers are small and pink. Its aroma is similar to that of peppermint and your palate is refreshing and aromatic such as Mint.

The Pennyroyal is a plant known for its medicinal properties. Used for several centuries throughout the Mediterranean and Western Europe, is used not only for medicinal properties, as for its culinary purposes.

## Propriedades

Relaxante, cicatrizante e anti-séptico. Atua contra a gripe, tosse crónica, insónias, reumatismo, acidez gástrica, enjoo, bronquite, asma; é também utilizado no tratamento de diversas doenças como diabetes. Auxilia na digestão, é diurético e por isso facilita a perda de peso.

### Properties

Relaxing, healing and antiseptic properties. Acts against the flu, chronic cough, insomnia, rheumatism, gastric acidity, nausea, bronchitis, asthma; It is also used in treatment of several diseases such as diabetes. It also helps in digestion, it is diuretic and it facilitates weight loss.

## Utilização e aplicações Culinárias

Frequentemente utilizado na área do mediterrâneo e na Europa ocidental.

As partes utilizadas da planta são as suas folhas, talos e flores. Em Portugal usado maioritariamente no Alentejo, em caldeiras de peixe, açordas, pratos de carneiro, caracóis, bebidas, chás e para acompanhar saladas de frutas ou de legumes, sumos.

Em algumas zonas do nosso país, o chá de poejo continua a ser um remédio bastante recorrente em caso de gripe, constipação, tosses e bronquites. Atua também como digestivo.



Açorda com poejeos



Caldeirada de lulas e camarão com poejo

O poejo é ainda muito célebre graças ao licor que se faz a partir da planta, o chamado Licor de Poejo sobre o qual existem inúmeras receitas.

Apesar das suas propriedades medicinais, deve referir que O poejo, quando consumido em excesso, pode ser tóxico, estando contra-indicado para crianças menores de 12 anos e grávidas.



Chá de poejo



Sopa de tomate com pepino e poejo

### **Use and Culinary applications**

Often used in the Mediterranean area and in Western Europe. The parts of the plant that can be used are the leaves, stems and flowers.

In Portugal, it is used mostly in Alentejo, in fish stews, “açordas”, lamb dishes, snails, drinks, teas and fruit salads or vegetables, juices. In some areas of our country, the Pennyroyal tea remains a fairly recurring remedy in case of flu, colds, coughs and bronchitis. Also acts as a digestive.

The Pennyroyal is still very famous thanks to liquor that makes from the plant, of which there are numerous recipes.

Despite its medical properties, Pennyroyal, when consumed in excess, can be toxic and is not suitable for children under 12 years and pregnant women.