

Cidreira

Melissa officinalis



A erva cidreira é uma planta perene herbácea da família da menta, da hortelã e do boldo (Lamiaceae).

O seu sabor e aroma característicos, frutado, de limão, principalmente nas folhas, deriva do seu óleo essencial do grupo dos terpenos (principalmente monoterpenos: carvacrol, p-cimeno, citral - geraniol e nerol - cânfora, etc.).

De pequenas folhas verdes com pontas arredondadas, a erva cidreira floresce no final do Verão.

As suas flores de pequenas dimensões e cor esbranquiçada ou róseas atraem as abelhas, daí o seu nome científico, Melissa, que provém do grego e significa "abelha".

Nas regiões temperadas, os caules secam durante o Inverno, rejuvenescendo na primavera. Esta planta pode atingir uma altura de cerca de 50 cm.

Mais informação em:

http://www.amu.bio/_cidreira

Cultivo

Sendo uma planta delicada, desenvolve-se melhor à sombra ou se plantada na horta, com exposição para leste, recebendo sombra à tarde. Aprecia solo humoso e fértil, bem drenado.

A propagação pode ser feita por sementeira para posterior transplante, mas como raramente surgem flores, o método mais usado de propagação é a estacaria.

Para propagar a erva cidreira através de estacaria, deve cortar os ramos jovens e plantá-los em cultivo coletivo em caixotes ou bandejas com substrato leve do tipo casca de arroz carbonizada, areia ou perlita. Mesmo a mistura de terra comum de canteiro com areia funciona. O substrato deverá ser mantido húmido até ao enraizamento.

Para o transplante (seja num canteiro definitivo ou para pequenos vasos), deverá utilizar como substrato uma mistura de adubo animal de curral curtido com composto orgânico de folhas mais areia na proporção de 1:5:1. Depois de misturar bem o substrato, nivele, plante, e regue logo de seguida. É importante regar todos os dias na primeira semana.

História

O uso da erva-cidreira é muito antigo, tendo inclusivamente referências na literatura, nomeadamente na Odisseia, de Homero.

A autora Rosy L. Bornhausen enumera uma elevada quantidade de usos para a erva, tanto domésticos como mágicos, pois está envolvida em muitas superstições. Esta autora conta que a erva-cidreira era a planta preferida dos árabes e que estes a usavam como medicamento e alimento. Durante a colonização dos Estados Unidos, era o chá preferido das inglesas saudosas da sua terra e um remédio para o dia-a-dia.

A cultura popular atribui a esta planta o poder de fortalecer o amor e ajudar as pessoas a encontrá-lo.

Utilização

Possui uma grande lista de propriedades benéficas para a saúde, mas a mais conhecida talvez seja a calmante. O citral, um dos principais componentes do seu óleo essencial, é o responsável pela ação sedativa da erva cidreira.

A erva cidreira é um hipotenso moderado que pode diminuir palpitações do coração. O seu óleo essencial atua na parte do cérebro que controla o sistema nervoso autónomo e protege o cérebro de receber estímulos externos excessivos.

O chá de cidreira, além de relaxar e induzir a pessoa ao sono, é indicado para o tratamento da ansiedade, depressão, epilepsia, perturbações nervosas, insónias, histeria, enxaqueca, hipocondria, vertigem e outros distúrbios.

O chá de erva-cidreira, ao mesmo tempo que traz benefícios para o sistema nervoso, possui ainda propriedades medicinais carminativas que beneficiam o sistema digestivo, combatendo vários distúrbios intestinais, como flatulência e cólicas.

Na medicina alternativa, é usada em compressas para inchaços e aplicada a eczema e dores de cabeça. É utilizada ainda em forma de erva de banho e em óleos de massagem, máscaras faciais, loções de beleza e perfumes.

Na culinária, a erva cidreira é acrescentada a carnes, saladas, marinadas, verduras, geleias, pudins, guarnições, vinagres, licores (Beneditino e Chartreuse). Neste caso, ao contrário dos chás, é privilegiado o uso de folhas frescas, consideradas mais saborosas.