

# the pur terroir<sup>®</sup>

INFUSÃO • HERBAL TEA



## CIDREIRA

*Melissa officinalis*

A *Melissa officinalis*, vulgarmente conhecida por Cidreira, é o membro mais cítrico da família das mentas. Esta aromática prospera em climas mediterrânicos e tem uma longa tradição de ser usada para aliviar a tensão e para promover o bem-estar.



## COMO SE PREPARA?

Misture 2 colheres de sopa de folhas de Cidreira com 1 litro de água a 80°C num recipiente à sua escolha (coador, bule, ou mesmo diretamente na chávena). Deixe as folhas a repousar durante 4-6 minutos, dependendo do quão concentrada gosta da infusão. A Cidreira é uma erva mais delicada, por isso recomendamos um tempo de infusão mais curto que o costume, a uma temperatura ligeiramente mais baixa.

## INGREDIENTES

100% folhas de Cidreira do nosso Território.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Sem laticínios, sem glúten, sem cafeína, sem teína, adequado para vegetarianos e veganos.

## A QUE SABE?

A Cidreira apresenta um suave aroma e sabor a limão, equilibrado com suaves notas de menta. As suas infusões são brilhantes e suaves, com notas cítricas, complementadas por uma doçura herbácea subtil.

## TRADICIONALMENTE USADO PARA

A Cidreira é usada desde a Idade Média, tendo em vista uma variedade de benefícios para a saúde, incluindo o tratamento de indigestão, náuseas e até feridas. Ganhou popularidade como meio de reduzir a ansiedade e o stresse, melhorando o humor e a função cognitiva e ajudando também no relaxamento e no sono.

## USO CULINÁRIO

A Cidreira é um ótimo complemento para uma variedade de pratos. Adicione-a a bolachas e pão, ou a saladas e sopas, para um sabor refrescante de limão. Esta erva pode substituir a casca de limão em algumas receitas e até dá um ótimo *pesto*.

## COMO É O PROCESSO?

As plantas são cultivadas de forma biológica no nosso viveiro e selecionadas entre as cultivares mais bem-adaptadas. A colheita é feita manualmente perto do período de floração do ciclo da planta (quando a concentração de óleos essenciais é mais elevada). As folhas são desidratadas a baixas temperaturas, nunca ultrapassando os 25°C. As melhores folhas são selecionadas à mão.



PT-BIO-02  
Landwirtschafts Portugal



PT-BIO-02  
EU-Landwirtschaft



PT-BIO-02  
Landwirtschaft außer der EU

Soalheiro