



## MENTA ROMANA

(Mentha pulegium)



### DESCRIZIONE



#### Coltivazione

Si adatta a qualsiasi tipo di terreno. Si può posizionare sia al sole che all'ombra. In inverno la parte aerea scompare. Non tollera le correnti d'aria. Annaffiare al bisogno.



#### Raccolta e conservazione

Si utilizzano le foglie e le sommità fiorite. Le foglie possono essere essiccate all'aria per consumarle in tisane o in cucina.



#### Uso in cucina

Viene impiegata per insaporire piatti di carni (come l'agnello e la trippa alla romana), verdure, caramelle e dolci. Masticare le foglie fresche toglie l'alito cattivo e favorisce la digestione.