

Иван - чай



Лучше всего есть его молодым, когда листья нежные и мягкие. У взрослого растения листья жёсткие и горькие на вкус. Стебель растения тоже съедобен. Цветки и семена имеют острый вкус.

Иван-чай – прекрасный источник витаминов А и С.

Мелисса



Её вкус напоминает цитрусовые, мягкую смесь лимона и апельсина. Красные цветки имеют мятный аромат. Везде, где вы используете орегано, можно использовать цветки монарды. Листья и лепестки цветков также можно использовать во фруктовых и обычных салатах.