

Mentha x piperitas

MENTA



HÁBITAT Y CULTIVO

Se cultiva comercialmente y en jardines en Europa, Asia, EE.UU. y Argentina. Crece de semillas en primavera y se cosecha antes de la floración en verano, en tiempo seco y soleado.

ESPECIES AFINES

Es un híbrido de la *M. aquatica* y la yerbabuena (*M. spicata*), similares pero más suaves.

COMPONENTES

- * Aceite volátil (hasta 1,5%) incluido mentol (35-55%)
- * Flavonoides (Luteolina)
- * Ácidos fenólicos
- * Triterpenos

EFFECTOS CLAVE

- * Carminativo.
- * Alivia los espasmos musculares.
- * Aumenta la transpiración.
- * Estimula la secreción de bilis.
- * Antiséptico.

INVESTIGACIÓN

Aceite volátil: se ha probado que es altamente antibacteriano. El componente mentol es antiséptico, fungicida, enfriante y anestésico de la piel, aunque también es irritante.

Hierba completa: toda la planta tiene un efecto antiespasmódico en el tracto digestivo. Ensayos clínicos realizados en Dinamarca y el Reino Unido en los años 90. confirmaron su valor para tratar el síndrome de colon irritable.

PARTES USADAS

Partes aéreas frescas

Partes aéreas: se destila el aceite volátil para usar en distintos preparados.

Las hojas tienen alto contenido de aceite volátil con importantes propiedades digestivas.



Partes aéreas secas



USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

Problemas digestivos: la menta es excelente para el aparato digestivo, aumenta el flujo de jugos gástricos y bilis y relaja los músculos abdominales. Reduce náuseas, cólicos, retorcijones, gases, y alivia la irritación intestinal. Al suavizar las mucosas y músculos del colon, detiene la diarrea y calma el colon espástico (a menudo causa de estreñimiento).

Alivio del dolor: aplicada sobre la piel, calma el dolor y reduce la sensibilidad. También alivia



dolores de cabeza y migrañas por trastornos digestivos.

Infección: el aceite diluido se usa como inhalante y para frías en infecciones respiratorias. Para infecciones digestivas es importante usar toda la planta.

GUÍA DE CULTIVO

Tolera tanto el frío intenso como las altas temperaturas estivales, por su porte rastrero es ideal para ser cultivada debajo de otras plantas en macetas o canteros. Con dos partes de tierra negra, una de arena y otra de humus de lombriz.

CURIOSIDADES

* Aunque la Menta es conocida desde la antigüedad, la variante más conocida en nuestros días (Menta piperita) surgió en Inglaterra a fines del siglo XVIII como fruto de la hibridación o mezcla de tres especies diferentes: la *Mentha spicata*, la *Mentha longifolia* y la *M. rotundifolia*. Desde entonces se cultiva en todo el mundo, siendo una de las plantas más consumidas en Europa y Estados Unidos de América.

* El nombre "Menta" proviene de una ninfa mitológica. Ovidio en su leyenda cuenta que Minta, hija del río infernal Cocito y amada por Plutón, fue transformada en vegetal por la celosa Proserpina.

* El Antiguo Testamento nos dice que ésta se usaba para perfumar los comedores y para elevar el espíritu. [Éxodo 12:8 y Números 9:11]

* En el antiguo Egipto, el "papiro de Erbers" la



considera entre las hierbas más preciosas, era sagrada para Isis y para el dios de la medicina Thot.

GASTRONOMÍA

La menta piperina se consume como bebida en infusión, elaborada con 5 a 6 dl de agua a unos 80°. Se utiliza como hierba aromática. Es el aroma más usado para caramelos, chicles, helados y otras preparaciones de repostería saborizadas con menta. Se utiliza también para aderezar ensaladas, sopas, carnes de caza y de cordero; en la gastronomía inglesa la salsa de menta, elaborada con las hojas frescas, vinagre, azúcar y un gelificante, ocupa un lugar prominente.

En Ibiza se utiliza en la confección del flaó, un pastel macizo de queso de oveja fresco, huevos, canela y trozos de menta.

Los licores a base de menta son también numerosos.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes, en especial "The Encyclopedia of Medicinal Plants" de Dorling Kinserley.

