

Hierbabuena

Mentha spicata L. Labiada

Siembra

La Hierbabuena se puede sembrar a finales de invierno, todavía con el suelo frío, y mantener el semillero húmedo con pulverizaciones periódicas. Aunque la mejor forma de reproducir la menta es por estolones subterráneos durante el período de descanso vegetativo y por esquejes obtenidos de dividir las matas jóvenes en primavera.

Necesidades

Puede soportar el sol, pero prefiere semisombra. Crece con facilidad en clima templado.

Sustrato

Prefiere suelos húmedos y fértiles. Se desarrolla bien en suelos arcillosos.

Agua

Riego abundante y regular. Regar sobre todo en los momentos de cosecha. Es importante no mojar las hojas cuando se riega porque la evaporación hace perder aceites esenciales.

Nutrientes

Todas las mentas necesitan grandes cantidades de potasio. Además también precisa elevadas cantidades de fósforo y nitrógeno, para aumentar la producción de hojas y aceites esenciales. En verano es conveniente añadirle algo de mantillo a la planta.

Cosecha

De esta planta se pueden cosechar las hojas y los ápices florales todo el año. Aunque recolectadas en el momento de plena floración (en verano) tienen mayor contenido en aceites esenciales y mentol. Una vez recogida se puede consumir en fresco o bien desecada al aire y a la sombra, mantiene su aroma una vez seca.

Usos

La forma más común de usar la planta es mediante la infusión de sus hojas. Ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado y actúa sobre la vesícula biliar. Además se utiliza para el nerviosismo, los dolores de vientre, la diarrea y las menstruaciones.

Es digestivo y refrescante, las gárgaras con la infusión se utilizan como desinfectante. Lavarse con infusión de menta es útil para descongestionar la cara y combatir la piel grasa.

Las hojas también se utilizan para realizar uno de los cócteles más populares, el mojito. La infusión de té con hierbabuena es el conocido Té moruno.

Representa la sobriedad y la templanza y gracias a su perfume y a las propiedades terapéuticas también sabiduría