



Menta Piperita

Mentha x piperita L. Labiada

Siembra

La Menta Piperita es un híbrido estéril obtenido del cruce de la menta acuática (*Mentha aquatica*) y la hierbabuena (*Mentha spicata*). Se propaga por estolones subterráneos durante el período de descanso vegetativo y por esquejes obtenidos de dividir las matas jóvenes en primavera.

Necesidades

Crece mejor en lugares de sombra o semi sombra, no tolerando el exceso de sol, aunque si necesita lugares muy luminosos. Mejor adaptada al clima templado, sufre con frío y calor excesivos

Sustrato

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

Agua

Riego abundante y regular. Aunque el encharcamiento excesivo favorecerá la aparición de hongos. Regar sobre todo en los momentos de cosecha.

Nutrientes

Le gusta el abono fresco y las tierras nitrogenadas. En verano es conveniente añadirle algo de mantillo a la planta.

Cosecha

Se cosechan las hojas tiernas de la planta, cuando los capullos florales comienzan a abrirse. El mejor momento del día es por la mañana, cuando las hojas no tengan rocío.

Se puede cosechar dos veces al año, una en primavera y una segunda a comienzos del otoño.

La planta se corta a ras del suelo, y las hojas y flores se separan del tallo rápidamente, para evitar que los principios activos se dispersen por él. Pueden usarse directamente o secarse para su mejor conservación. Esto se realiza en un lugar fresco y ventilado, evitando la humedad. Para cocinar no es infrecuente la congelación de las hojas frescas.

Usos

Su uso más tradicional es en infusión. Aunque también es popular como hierba aromática en la cocina y en preparaciones de repostería. Adereza ensaladas, sopas, carnes de caza y de cordero por el toque fresco e intenso que aporta a los platos.

La infusión de las hojas ejerce efectos contra los gases del estómago, contra las náuseas, y los espasmos estomacales. Es digestiva y analgésica.

Usada como esencia para perfumar los comedores y elevar el espíritu. "Jurado tiene la menta, que al estómago nunca mienta"