



eco  
chu  
eco  
chu  
eco  
chu  
eco  
chu

# Poleo

*Mentha pulegium* L. Labiada

## Siembra

El Poleo menta se siembra a finales de verano germinando relativamente bien, aunque es esencial mantener muy húmedo el semillero. Una mejor forma de reproducción es por estolones subterráneos durante el período de descanso vegetativo y por esquejes obtenidos de dividir las matas jóvenes en primavera y durante el otoño.

## Necesidades

Puede crecer tanto a pleno sol como en zonas sombreadas. Aunque los lugares muy luminosos favorecen una mayor formación de aceites esenciales. Aunque prefiere los lugares donde la primavera es fría y húmeda y el verano caliente y seco.

## Sustrato

No es particularmente exigente respecto al terreno, lo importante es que sea un suelo fértil rico en humus, poroso, con pH neutro o incluso ligeramente ácido y bien drenado.

## Agua

Riegos regulares y generosos. Sobre todo durante el período veraniego. 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 cosechan las hojas tiernas durante todo el año y las flores durante el verano o durante el otoño, dependiendo del clima. Si se van a secar se colocan a la sombra en un lugar ventilado. En un par de semanas ya podrán guardarse en tarros herméticos.

## Usos

Se usa la hoja, tanto seca como fresca, por ser la parte con más concentración de principios, aunque puede usarse toda la planta. En alimentación se utiliza por sus propiedades aromáticas.

En infusión facilita la expulsión de gases intestinales, es digestiva, tiene cierta acción como expectorante y antitusivo. Es relajante y antiséptico. El baño con esta planta proporciona una refrescante sensación, además de repeler pulgas y garrapatas en animales de pelo.

Pulegium deriva del latín pulex, "pulga", se debe a la antigua costumbre de quemar esta planta en las casas para repelerlas

