



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Mentha spicata

Hierbabuena

M. spicata var. *crispata*

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida

Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Subfamilia:	Nepetoideae
Tribu:	Mentheae
Género:	<i>Mentha</i>
Especie:	<i>Mentha spicata</i> L., 1753

Mentha spicata, conocida popularmente como **hierbabuena**, **yerbabuena** o **menta de jardín**, es una especie del género *Mentha*, una **hierba aromática** muy empleada en **gastronomía** y **perfumería** por su aroma intenso y fresco.



Inflorescencia.



Vista de la planta.



En su hábitat.

Descripción

Es una [planta herbácea](#) que alcanza los 30 cm de altura. Las hojas le dan su nombre por su forma lanceolada (*spica* significa 'lanza' en latín); son muy aromáticas, serradas, glabras, pilosas por el envés. Las flores poseen un cáliz con cinco [sépalos](#) aproximadamente iguales y garganta glabra. La corola es lila, rosa o blanca, y muy glandulosa, de hasta 3 mm de largo. Las raíces son extensas e invasivas.

Origen

El uso medicinal de la hierbabuena es viejo, como lo demuestra su presencia en la [Capitulare de villis vel curtis imperii](#), una orden emitida por [Carlomagno](#) que reclama a sus campos para que cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo «mentam», identificada actualmente como *Mentha spicata*

Usos

En medicina popular

Tiene propiedades útiles, [antiespasmódicas](#), es [carminativo](#), [antiséptico](#), [analgésico](#), [antiinflamatorio](#) y [estimulante](#).

La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de [indigestión](#), gases intestinales y las inflamaciones del [hígado](#), actúa sobre la [vesícula biliar](#) ya que activa la producción de la [bilis](#), además alivia los mareos, dolores y la congestión nasal.

Contiene [mentol](#) como principal [componente activo](#), pudiendo actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación. También contiene [mentona](#), [felandreno](#) y [limoneno](#).

Estudios recientes han mostrado que la infusión de hierbabuena puede ser usada como un tratamiento leve de [hirsutismo](#) en las mujeres. Sus propiedades [antiandrogénicas](#) reducen el nivel de [testosterona](#) en la sangre.

En su uso [tópico](#), el aceite con hierbabuena tiene acción relajante y actúa como antiirritante y analgésico con capacidad de reducir el dolor y de mejorar el flujo de la sangre al área afectada.

Al mezclar la infusión con [aceite de oliva](#) se obtiene un excelente [ungüento](#) que puede ser usado en compresas para curar las quemaduras y como calmante de [calambres](#) musculares, o como lubricante.

Gastronómicos

La hierbabuena se consume como bebida en [infusión](#), elaborada con 5 a 6 mL de agua a unos 80 °C. Se utiliza como hierba aromática, siendo uno de los aromas utilizados para [caramelos](#), [chicles](#), [helados](#) y otras preparaciones de repostería aromatizadas con menta. Se utiliza para aderezar ensaladas, sopas, carnes de caza y de cordero. Las hojas de *Mentha spicata* o hierbabuena también se utilizan para realizar uno de los cócteles más populares, el [mojito](#) cubano y para aromatizar platos como el [puchero](#), procedente de [Andalucía](#). La infusión de té con hierbabuena es el conocido [té moruno](#).

Nutrición

Entre los nutrientes y minerales que contiene se encuentran fibra, vitamina A, magnesio, hierro y folato.

Taxonomía

Mentha spicata fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Species Plantarum* 2: 576. 1753.

Nombre común

Batán, hierbabuena, hierba buena, hierba buena común, hierba romana, hojas de Santa María, hortelana, mastranzo, mastranzo menor, menta, menta griega, menta hortense, menta romana, menta verde, salvia romana, sándalo, sándalo de jardín, yerbabuena, yerba buena, yerba buena común, yerba buena de los huertos, yerba buena española, yerba de huerto (hierbahuerto o yerbahuerto en Canarias⁴), yerba del tiñoso, yerba olorosa, yerba santa.