



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

# Mentha

**Menta**

A detailed botanical illustration of Mentha spicata. It shows a central stem with several upright, branched inflorescences (racemes) bearing small flowers. The leaves are opposite, ovate, and serrated. To the right, there are detailed drawings of individual flowers and a small basal rosette of leaves. The illustration is signed "M. J. G. 1874" at the bottom right.

*Mentha spicata*

**Taxonomía**

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida

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

**Sinonimia**

- *Pulegium* Mill. (1754)
- *Preslia* Opiz (1824)
- *Audibertia* Benth. (1829)
- *Menthella* Pérard (1870)
- *Minthe* St.-Lag. (1880)<sup>1</sup>

***Mentha*** es un género de plantas herbáceas vivaces, perteneciente a la familia **Lamiaceae** (lamiáceas o labiadas). Se estima que cuenta con 13 a 18 especies, aunque la diferencia entre ellas es aún incierta. La **hibridación** entre algunas especies se da de forma natural, además de existir numerosos **cultivares**.

Se incluye entre las **hierbas aromáticas** de mayor difusión y es apreciada por su característico aroma refrescante. Es utilizada en gastronomía, así como en otros usos como el farmacéutico.

El género tiene **distribución cosmopolita** y se encuentra en Europa, Asia, África, Oceanía y América.

## Descripción

Son unas **plantas herbáceas** perennes y aromáticas que alcanzan una altura máxima de 120 cm aproximadamente. Poseen **estolones** subterráneos y superficiales que a menudo las convierten en invasivas. Las **hojas**, a menudo ligeramente pubescentes, se disponen en pares opuestos, simples y de forma oblonga a lanceolada, a menudo con margen dentado. Las **flores**, de colores blanco o púrpura, surgen en espigas terminales son bilabiadas con cuatro lóbulos desiguales. El **fruto** es una cápsula con hasta cuatro **semillas**.

## Taxonomía

### Etimología

Etimológicamente, *Mentha* deriva del latín *menta*, nombre griego de la ninfa **Minta** hija de **Cocito** (humo infernal), amante de **Plutón**, la cuál fue

convertida en la planta de menta por la esposa de Plutón, Proserpina al descubrir que su esposo planeaba abandonarla para volver con la ninfa, quién había sido su amante mucho antes de su casamiento con la diosa

## Usos

---

La [destilación](#) de la menta produce un [aceite](#) rico en [mentol](#), sustancia de valor comercial y ampliamente utilizada en la producción de alimentos como golosinas, lociones para afeitar, productos bucales ([crema dental](#), [colutorio](#)), perfumes, insecticidas, etc.

## Propiedades

Entre la lista de propiedades beneficiosas para el cuerpo, se podrían citar:

- [Analgésica](#).
- [Antibacteriana](#).
- [Antiinflamatoria](#).
- [Antitusiva](#).
- [Expectorante](#).

Se usa, sobre todo, para [trastornos digestivos](#) ([hinchazón abdominal](#), [cólicos](#), etc) y [respiratorios](#) ([resfriado común](#), [bronquitis](#), [asma](#), etc.). Tiene también sus contraindicaciones, como la [acidez estomacal](#), la [hernia de hiato](#), la [úlcera digestiva](#) o el [insomnio](#) (es estimulante). Ante la duda, siempre consulte a su médico.

## Usos culinarios

Varias de las especies del género se utilizan en platos dulces y repostería, (tiene un olor fuerte y te refresca la boca) así como en platos salados: Con la especie [Mentha spicata](#), la hierbabuena, se elabora el [té moruno](#) en el [Magreb](#). También se utiliza en la preparación del [quibbe](#). En España se utiliza en ocasiones para aromatizar guisos como la [olla gitana](#) típica de Almería y Murcia.<sup>14</sup> También puede utilizarse en otros [guisos](#) como el cocido cordobés, el cocido chiclanero, el cocido jiennense o el [cocido madrileño](#), apareciendo la hierbabuena en la letra de la famosa copla *Cocidito Madrileño*, compuesta por [Rafael de León](#) en 1949 y popularizada en distintas épocas por los cantantes [Pepe Blanco](#) y [Manolo Escobar](#): «*Cocidito madrileño, repicando en la buhardilla, que me huele a yerbabuena y a verbena en las Vistillas*». También es frecuente que acompañe los guisos que llevan caracoles.

La [Menta × piperita](#) es un ingrediente imprescindible de la [cocina inglesa](#)<sup>15</sup> y [estadounidense](#) para la preparación de la pierna de cordero con [salsa de menta](#). También tiene presencia en el [tabule](#) libanés, el [mojito](#) cubano o el [Phở](#) vietnamita.

Es un aroma clásico en chicles, caramelos y licores como el [Julepe de menta](#),<sup>16</sup> la [crema de menta](#) elaborada con [Mentha requienii](#) o el [Peppermint frappé](#) que dio a su vez título a una película de [Carlos Saura](#).