

Menta

Nombre científico: *Mentha* spp.
Menta



ORIGEN

Hay tantas variedades de menta que es imposible señalar un sitio de origen, pero en su mayoría son originarias del Asia Central y de la cuenca del Mediterráneo. Fue utilizada desde hace miles de años en la India, Mesopotamia y Egipto, y hebreos y griegos conocían también sus bondades. Con sus hojas, las doncellas hacían coronas y decoraban las mesas de las bodas, además, de ser utilizada como insecticida pues consideraban que atraía a las pulgas y las mataba. La introducción a América se la debemos a los europeos y en Chile, la primera información de su uso, se remonta al siglo XVIII, en donde se la utilizó en algunos preparados de la Botica de los Jesuitas como el ungüento nervino o ungüento de bayas de laurel que fueron recetados para combatir diversas afecciones. También formó parte del ungüento costra de pan, tan utilizado en la antigüedad y a menudo recomendado en los textos de medicina de los siglos XVI y XVII.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Pertenece a la familia de las Labiadas, suele alcanzar entre 50 y 80 cm de altura y es de crecimiento rastrero. Es una planta muy aromática y según la especie, sus hojas pueden ser verde claro a verde oscuro, lanceoladas o elípticas, con o sin pilosidades. Las más conocidas son la menta común, piperita, negra y bergamota. Sus flores de color azul-violáceo son pequeñas y se agrupan en espigas compactas de 10 o más cm de longitud que florecen durante todo el verano.

Compuestos

Su aceite esencial contiene un alcohol denominado mentol y otros hidrocarburos aromáticos como limoneno, felandreno y mentona. Además posee una sustancia amarga y tanino.

CUIDADOS

Se adapta a todo tipo de suelos, aun en aquellos húmedos no aptos para otros cultivos y mal drenados. Ideal para sectores con exposición sur, fríos, húmedos y sombreados. Sufrir fuertes ataques de arañitas en zonas soleadas y secas. De fácil multiplicación, se siembra por semilla vía almacigo y por trasplante y vegetativamente vía estolones, división y esquejes (trozos de tallos con hojas). Sus hojas y flores se consumen durante todo el año, siendo en invierno su crecimiento menor.

Si hay poco espacio es conveniente colocarla en macetas ya que es muy invasora y es bueno podarla a menudo para mantener la forma compacta.

PRINCIPALES USOS

Medicinal

Uso interno
Se usa principalmente como digestivo, carminativo, antiespasmódico y tónico pues es eficaz contra las digestiones difíciles, ayuda a expulsar los parásitos intestinales, los gases y flatulencias, evita los espasmos intestinales, los dolores y malestares del estómago, la acidez, la diarrea, las náuseas y vómitos, los estreñimientos, las infecciones, y todo aquello que trastorne una buena digestión. Indicado también para las afecciones hepáticas y biliares y en dolencias como la gastritis y cólicos.

Por sus propiedades sedantes es adecuado en el tratamiento del insomnio, la excitación nerviosa y las cefaleas. Se le atribuyen además propiedades analgésicas y antisépticas.

Uso externo
Buen expectorante por lo que su inhalación se recomienda para las inflamaciones de la laringe, la bronquitis, catarro, rinitis y el asma. Los masajes con esta hierba son efectivos contra el dolor de cabeza y al colocar las hojas secas en almohadilla sobre la frente y nariz, alivia la sinusitis y los efectos molestos de los resfriados. Para quemaduras leves e irrita-

ción de la piel, como prurito, aplicar en pomada y para combatir la halitosis hacer agárgaras con ella.

Culinario

La menta verde es la que se usa normalmente, pero la menta piperita tiene mejor sabor y a pesar de las diferencias que hay entre ellas, todas las mentas tienen un intenso aroma. Los tallos y las hojas se suelen utilizar para acompañar pollo, cerdo y principalmente cordero, también en ensaladas de pepino y mixtas, papas, mariscos, guisantes y postres. Da un delicioso sabor al helado y al budín de

leche y perfuma legumbres, alimbres, cremas, salsas de carne, aceites y vinagres. Combina muy bien con el perejil, los ajíes, las berenjenas, las arvejas y con algunos platos de huevos. Muy apropiado para sorbetes, bebidas, ponches y licores, se usa además en la confitería para la elaboración de caramelos, chocolates, gomas de mascar y otros.

Aromático

Excelente aromatizador de dentríficos, utilizada también en perfumería y en cosméticos.

