



# Hierbabuena

La menta más aromática

La hierbabuena procede de la hibridación de dos tipos de menta. La mezcla de la menta negra, que tiene un tono violáceo, y la menta blanca, de un color verde más uniforme, es el origen de la hierbabuena, que ofrece un fuerte aroma que a distingue de otro tipo de mentas. No suele sobrepasar los treinta centímetros de altura. Sus hojas tienen forma alargada y bordes aserrados, y las flores nacen de espigas en el extremo más alto y van del color blanco al púrpura. Su origen se sitúa en Europa, África y Asia, aunque hoy su cultivo se extiende por todo el mundo.

Existen unas quince especies de menta distintas, que apenas se pueden distinguir entre sí por su gran parecido. Algunos teóricos sitúan la aparición del híbrido en Inglaterra, donde se extendió su cultivo durante el siglo XII.

## SIEMBRA Y SUELO

Se cultiva muy bien en maceta y en tierra, pero necesita agua en abundancia y un buen drenaje. Requiere suelos frescos y húmedos. Utilizando esquejes se puede obtener una nueva mata de hierbabuena. Después de cuatro o cinco días de haber plantado el esqueje, comienza el crecimiento de la planta. Es muy agradecida para cultivarla, produciendo un rápido espesor y robustos tallos, llenos de hojas de intenso aroma. La altitud del terreno, la humedad, la insolación, la calidad del suelo y los abonos puede variar la producción.

## RECOLECCIÓN

A la hora de recolectar la planta, podemos optar por la flor para infusiones o bien recoger los tallos y las hojas. Las ramas pueden cortarse en cualquier momento si se van a utilizar frescas (en la cocina para guisos, para aromatizar estancias). Deben cortarse las ramas cuando la planta está a punto de florecer. Entonces hojas y flores se dejan secar a la sombra y se guardan en recipientes herméticos, en ambiente seco y oscuro.

## Propiedades terapéuticas

La hierbabuena es una planta aromática con muchísimas aplicaciones medicinales. Favorece en infusión las digestiones lentas, las inflamaciones del hígado y vesícula, los gases intestinales, alivia de los mareos, combinando propiedades estimulantes y sedantes, según el caso. También es útil como calmante de calambres musculares.

Si mezclamos la infusión con aceite de oliva tendremos un excelente ungüento para curar las quemaduras. Se administra por vía tópica y en compresas. Pero, sin duda, el uso más habitual es para aliviar desórdenes digestivos como la acidez, el dolor de estómago o el estreñimiento. Para sanar este tipo de afecciones podemos recurrir a infusiones de brotes tiernos mezclados con otras plantas como la manzanilla, la granada o la lima, tomadas en ayunas, una o dos veces al día.

