Javier Tardío

Mentha × *piperita* L.

Familia: Labiatae (Lamiaceae)

menta, menda

USOS PRINCIPALES

NOMBRES VULGARES

Castellano: **menta** (nombre generalizado), menta piperita (AN), té de menta (AS); **hierbabuena/yerbabuena** (nombre generalizado); sándalo (AR, CL, CM, MD, RI); hierba santa (CM, PV, RI), santa (AN); toronjil (AN, CN, EX), teronjina, toronjina (MC), tronjina negra (AR); poleo (AN), poleo-menta (CM, VC); artolana (AS, CL), hortelana (CL), hortolana (AS); pipermina (NC), pipirita (AR); cándalo (CL); chaparro (AN); clavo (CL); matrancio (AN); presta (EX); salarga (AR); hierba de sapo (AR); tomillo de río (CL) [1–46].

Catalán: menta (CT, IB, VC), menta pebrera (IB, VC), menta piperita (CT, IB), menta pipermina, menta d'anís, menta borda, menta de/dels caramel/s, menta de les faves, menta francesa, menta de jardí, menta dels moros, menta romana, menta de la/les sopa/es, menta sopera (CT); herba-sana (IB, VC); herba de lavanda (IB); herba de santa Maria (CT); herbabona (CT); palpalei, pampalei, paupalei (IB); piperita, pipermint (IB); tarongina (VC) [14,47–64].

Euskera: menda, menda fiña (NC, PV) [1,65].

Gallego: menta, amenta; cecimbre (GA) [66–68].

DESCRIPCIÓN

Hierba hasta de 50 cm, rizomatosa, con hojas de 3-6 x 2 4 cm, pecioladas, que suelen ser ovadas u ovado lanceoladas, con nervios paralelos marcados, dentadas, de color verde oscuro. Flores dispuestas en inflorescencias espiciformes, de contorno redondeado en su parte superior, de 1,5 cm de anchura, con cáliz de 3-4 mm y corola de color púrpura. Olor mentolado y sabor picante.

INTRODUCCIÓN

Esta especie aromática perenne es un híbrido natural (2n=6x=72 cromosomas) de *M. aquatica* L. (2n=8x=96) y *M. spicata* L. (2n=4x=48). Es originaria de la región mediterránea occidental de Europa, pero se cultiva en distintos continentes [69].

El mayor productor mundial de esta menta, con unas 20.000 ha cultivadas, son los EE.UU., donde se la conoce como *peppermint* [70]. Sin embargo, las estadísticas de FAO, no recogen estos datos e indican que el mayor productor (con unas 3000 ha) es Marruecos, seguido de Argentina y México, apareciendo España en el cuarto o quinto lugar, pero con una producción mucho menor [71]. Según las estadísticas del Ministerio de Agricultura, en España se cultivaron 62 ha en 2019, fundamentalmente en Cataluña y Murcia, dando una producción de 119 toneladas [72]. Por supuesto, ni las estadísticas españolas ni las de la FAO diferencian entre especies, aunque por los datos de las publicaciones técnicas debe tratarse fundamentalmente de *M.* × *piperita* [73].

Se trata de un cultivo plurianual, que se hace al aire libre y en regadío, ya que es una planta muy exigente en humedad. Entra en producción a los dos o tres años y la hoja, que es la parte aprovechada, se cosecha dos o tres veces al año [73].

Se han descrito tres variedades botánicas de *M.* × *piperita*: la var. *piperita*, la más extendida en todo el mundo, con hojas y tallos con tonos violáceos por lo que se conoce en inglés como *black peppermint* (menta negra) que incluye la variedad comercial Mitcham y dentro de la cual aparecen espontáneamente algunas plantas pubescentes [a veces reconocidas como f. *hirsuta* (Fraser) Graham]; la var. *crispa* (Benth.) W. Koch, conocida como *curly peppermint* (menta rizada); y la var. *officinalis* Sole, o *white peppermint* (menta blanca), con las hojas de un verde puro [74,75].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

ALIMENTACIÓN HUMANA

Bebidas alcohólicas

Las hojas y flores de esta menta se han incluido en diversas recetas para elaborar **licores** caseros a partir del macerado de hierbas en aguardiente o anís. Así se ha recogido en diversas comarcas de Gerona, Lérida y Barcelona para la elaboración de la **ratafía** [47,59,60,63], en Mallorca para las ***herbes*** [57], o en Jaén para el **risol** [22]. En la

Autores: Gorka Menendez Baceta y Ramón Morales

comarca catalana del Alt Empordà elaboraban un licor de menta con extractos de *M.* × *piperita* (importados de Inglaterra, pues se consideraban los de mejor calidad) mezclándolo con alcohol puro, agua y jarabe de azúcar y así no necesitaban hacer el destilado [47].

Bebidas no alcohólicas

Su consumo en **infusión** como té recreativo ha estado bastante generalizado, como se ha registrado al menos en País Vasco [43], Madrid [38], Andalucía [8,9,18,40] y Baleares [57]. En ocasiones, esa misma infusión se tomaba fría, como **refresco** [7,39,40,47,60] y, a veces, en lugar de en agua, se hacía en leche, añadiendo unas hojas de esta menta a la leche cuando hierve [60,62].

Condimentos y conservantes

El uso alimentario principal de esta menta es como condimento para diversos **guisos y cocidos**, como se ha mencionado en Galicia [66], Castilla y León [16,42,44], La Rioja [41], Cataluña [47,56,58–62], Comunidad Valenciana [48], Castilla-La Mancha [6], Andalucía [8,18,24,29,31,40], Murcia [4] y Baleares [49,57]. Es relativamente común añadirla al guiso de habas, como en la *fava catalana* [56,58,59] o los "michirones" en Murcia [4], pero también se ha empleado para condimentar **caracoles** [31,40,57,59,60], **sopas** [8,31,47,59,60], **ensaladas** [17,19,66], gazpacho [18], garbanzos [19], "andrajos" [40], "gurullos" [8], castañas [66], o incluso en un postre como el arroz con leche [18,43].

Esta especie se ha utilizado también en el **aliño** de las aceitunas, en Jaén [18,40] y para **adobar** la matanza, en Palencia [42].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Pasto

En el macizo catalán del Montseny indican que el **ganado** la come [60].

MEDICINA

Sistema circulatorio

En Jaén la infusión se considera buena para las **afecciones circulatorias** [18] y en Gerona para mejorar la **circulación** [47]. En Galicia, para mejorar la circulación y mantener los pies calientes se metían unas hojas en los zapatos [67].

En algunos lugares de Castilla-La Mancha [6,25] y Navarra [1] se ha tomado la infusión de sus hojas, en ocasiones mezclada con otras hierbas, para **purificar la sangre**. Su infusión se usaba en Tenerife como **cardiotónico** [3] y en Valencia, mezclándola con flores de espino albar (*Crataegus monogyna* Jacq.) y efedra (*Ephedra fragilis* Desf.), para combatir la **tensión alta** [53].

Sistema digestivo

El uso medicinal más extendido de esta especie se debe a sus propiedades digestivas. La infusión de las hojas y flores se ha tomado como **tónico estomacal y digestivo**, y para facilitar **digestiones pesadas**, en ocasiones mezclada con otras hierbas de efectos similares, como se ha recogido al menos en Galicia [66], Asturias [23], País Vasco [43], Navarra [10,76], Aragón [2], Cataluña [47,58–61], Castilla y León [37], Castilla-La Mancha [5,30], Extremadura [13,19], Andalucía [18,22,31,77], Comunidad Valenciana [14,53,64], Murcia [4,78], Baleares [49,57] y Canarias [3]. En algunos lugares, varía el modo de uso para ese mismo fin; en Castellón, en vez de una infusión, preparan un macerado en agua de diferentes hierbas que dejan reposar durante

Detalle hojas de *Mentha* × *piperita*. Emilio Laguna

toda la noche [14]; en el Pallars (Lérida) recomiendan el consumo de ratafía [59]; en Badajoz añaden hojas de menta a las ensaladas para facilitar la digestión [17] y en el Alt Empordà elaboran sopas de pan y menta para ese fin [47].

De forma muy similar, para el **dolor de estómago**, molestias, ardores o **cólicos** se utiliza su infusión de forma generalizada [2,3,10,14,31,43,47,53,58,60,66,67,76].

Para expulsar los gases, como **carminativa**, se recomienda tomar o bien la infusión [4,21,27,47,53,68,78] o un chupito de ratafía [59].

También se ha utilizado la infusión para **náuseas** y **mareos** [2,21,31,60,64], para abrir el **apetito** [40], contra el **estreñimiento** [22,53], como protector gástrico para úlceras [14] y **colitis ulcerosas** [22], así como para el **mal aliento** o halitosis [4]. Para esto último, en Albacete se mascaban las hojas [36]. Para las molestias de la boca se han realizado enjuagues con la infusión [64] y para el **dolor de muelas** se machacaban las hojas y se aplicaba sobre la muela dolorida [13].

Por último, la menta es muy apreciada por sus efectos **hepatoprotectores**, como depurativa del hígado y, en general, como remedio para dolencias hepáticas. Para ese fin se ha tomado su infusión en Cataluña [47,59,60] y Castilla-La Mancha [30,36]. En Jaén se ha tomado para las **piedras de la vesícula** [22] y en Huesca para los **cólicos hepáticos** [2].

Sistema genitourinario

La infusión de las hojas se tomaba como **diurética** en Gerona [47].

Por sus propiedades estimulantes, en La Coruña, Granada y Castellón se considera **afrodisíaca**, ya sea tomada en infusión o como condimento alimentario [9,14,66].

Sistema respiratorio

Para todo tipo de **catarros**, **resfriados**, **constipados** y **congestiones** la infusión ha sido un remedio socorrido en numerosos lugares [4,17,18,30,36,47,56,59,60]. En otros, lo que se recomendaba era la inhalación de los vahos [22,53,64]. En la comarca de Terra Chá (Lugo) se preparaba un macerado en aguardiente y miel de numerosas hierbas (*M.* × *piperita* incluida) del cual se tomaba una cucharadita al día para combatir todo tipo de enfermedades del aparato respiratorio: **gripe, catarro, dolor de garganta, ronquera, tos, congestión nasal**, etc. [67].

Se consume en infusión para la **irritación de garganta** o **afonía** en Granada [20] y Valencia [64]; para la **tos** en Gerona [47], La Coruña [66] y Jaén [22]; y para las **pulmonías** y **bronquitis** en Lérida [59] y

Mentha × piperita cultivada en Catarroja (Valencia). Emilio Laguna

Córdoba [39] respectivamente. En el caso de las pulmonías, en el Montseny se hacía un emplasto con diversas hierbas, incluida la *M.* × *piperita*, que se aplicaba sobre el costado [60].

En Valencia se fumaba la parte aérea de la planta como **descongestionante** de las vías respiratorias [64].

Sistema endocrino-metabólico

La infusión se ha empleado como **adelgazante** [2,22] y para bajar el ácido úrico [22].

Musculatura y esqueleto

Para el **reumatismo**, en el Montseny se tomaba un macerado en agua de esta planta junto a otras hierbas diversas [60], mientras que para combatir la **artritis** y **artrosis** en Valencia se preparaba en infusión [53].

Piel y tejido subcutáneo

La infusión se utiliza para ablandar **callos** en Jaén, donde también se aprovecha para lavar las **heridas**, curarlas y ayudar a cicatrizarlas [31]. El mismo remedio se ha registrado en La Coruña, en donde además, se aplica un emplasto de la hoja junto con grasa de cerdo para reventar **granos** [66]. En Huesca, para **uñeros** y como cicatrizante, aplican directamente una hoja de menta calentada o que haya sido conservada en alcohol [2]. En Valencia baten las hojas con aceite y ponen el emplasto en las **quemaduras** [64], aplicación similar a la de la "pomada sanjuanera" que se elabora en Álava con la combinación de numerosas plantas en aceite y cera de abeja [43].

Finalmente, para calmar el **picor** de piel se recomienda poner un emplasto de hierbabuena en Huesca [2].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

Son ampliamente conocidas las propiedades **sedantes** y **tranquilizantes** de las mentas en general, y la *M.* × *piperita* no es una excepción. Con ese fin se aprovecha la infusión tanto de la planta sola como de diversas mezclas en numerosos lugares [2–4,22,31,43,47,53,62,64,78]. Por el contrario, en el Alt Empordà se toma como **estimulante** del sistema nervioso [47].

Para el **dolor de cabeza** y los **mareos**, se toma la infusión en Valencia [53,64] y Granada [9].

Órganos de los sentidos

La infusión de esta menta, junto con tomillo (*Thymus vulgaris* L.), rosa (*Rosa gallica* L.) y abrótano hembra (*Santolina chamaecyparissus* L.), se aplicaba en Castellón para **conjuntivitis, escozor o inflamación ocular** [14].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Se considera una planta de propiedades **vermífugas**, y por ello ha sido ampliamente utilizada para expulsar lombrices y gusanos intestinales. Con ese fin se ha tomado la infusión [14,21,22,25,31,36,40,66,67], aunque también se ha consumido directamente la planta fresca [18,19,30] y el zumo de las hojas machacadas [67]. En Huesca se cocía la planta en vino blanco en vez de en agua [2]. En Lugo se utilizaba tópicamente, frotando las hojas en el ombligo o aplicando el emplasto de las hojas machacadas con leche [67].

Síntomas y estados de origen indefinido

Entre las aplicaciones médicas o preventivas, que por ser demasiado generales no se pueden adscribir a ninguna categoría en concreto, en Lanzarote se recomienda consumir todas las mañanas la infusión de una mezcla de hierbas que la incluye, por sus **propiedades saludables** [79]. En la provincia de Lérida la infusión se considera **tonificante** [59] y **estimulante** [61]. En Gerona toman la sopa de pan y menta "para hacer correr la sangre y dar energía" [47]. En Jaén toman la infusión para **mareos** en general [22] y en Galicia se frotan con la planta cualquier zona del cuerpo que sientan **dolorida** [67].

Intoxicaciones y envenenamientos

En Murcia, para aliviar las **picaduras de insectos** se lavaba la zona con su infusión [4].

VETERINARIA

Sistema digestivo

En Badajoz, al ganado se le proporcionaba la infusión para el **dolor de barriga** [12].

Concepción, embarazo y parto

Para ayudar a **expulsar las parias** se ha dado a beber al ganado su infusión, en la Serranía de Cuenca [5].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Al igual que para los humanos, en algunos lugares utilizaban menta para combatir las **lombrices** en cerdos y becerras, dándoles tanto la infusión como las hojas machacadas y añadidas a la leche [12,67].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Venenos, insecticidas y plaguicidas

Se le han atribuido propiedades para **ahuyentar mosquitos** [2,26,37], **gusanos** y **otros invertebrados** [18] o **ratas y ratones** [67].

Trampas atrayentes

En Monfragüe (Cáceres) cuentan que se colocaba un ramillete de menta para atraer a los **mosquitos**, para luego matarlos todos juntos [19].

Tóxicas para humanos o animales

A pesar de su amplio uso como condimento y como planta medicinal, en algunos lugares se considera que puede llegar a ser perjudicial para el consumo humano, como en Cáceres [19], Badajoz [35] o Jaén [18]. Igualmente, en el Montseny dicen que sube la tensión [60].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Cosmética, perfumería y limpieza

El agradable olor que desprende ha hecho que se utilice como **perfume** y **ambientador** del hogar en numerosos lugares. Para aromatizar la casa o los jardines se ha aprovechado en Castilla-La Mancha [6,28], Jaén [31] y Cáceres [19]. A veces, se llegaba incluso a elaborar una **colonia casera** machacando la planta y mezclándola con agua, como hacían en Navarra [76] o cociéndola junto con limón, orégano y poleo (*Mentha pulegium* L.), como hacían en Cáceres [19]. Para usarla como perfume, en Badajoz era suficiente con llevar un ramo fresco en el escote [35].

En Castilla-La Mancha se maceraban las ramas en agua recogida de la fuente del pueblo antes de salir el sol, para luego **lavarse la cara** con ella todas las mañanas [30].

En Mallorca se utilizaba como **cepillo de dientes** [57].

USO ORNAMENTAL

Patios, huertos y jardines

Es una planta ornamental muy común, tanto por su agradable olor como por sus propiedades medicinales y alimentarias, además de la facilidad de su cultivo, ya que se reproduce muy fácilmente de forma vegetativa. Se trata de una planta muy presente en huertos, patios, jardines y macetas a lo largo y ancho de todo el territorio [4,7,28,30,37,41].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales del ciclo anual

En la Serranía de Cuenca se usa esta menta, junto con otras muchas hierbas, como *M. spicata*, rosas silvestres (*Rosa* sp. pl.), romero o toronjil (*Melissa officinalis* L.) para adornar las calles y los altares en el día del **Corpus** [5]. En Córdoba se utiliza, junto al poleo y al toronjil, para hacer el agua de **San Juan** [26]. Esta es un agua en la que se han macerado durante esa noche distintas hierbas recogidas el día anterior, a la que se le atribuyen propiedades medicinales, cosméticas e incluso mágicas, que la usaban las mujeres para lavarse en la mañana del día de San Juan, costumbre que se ha mantenido en muchas regiones españolas, especialmente en Galicia [80].

Literatura oral popular

En el Pallars se asocia con una **leyenda** según la cual la menta delató a la Sagrada Familia, razón por la cual Dios la castigó con la incapacidad de fructificar a pesar de que florece. Allí se dice *menta xerraire, floriràs i no granaràs* (menta charlatana, florecerás y no granarás), con lo que quedó, por tanto, condenada a crecer vegetativamente, sin producir semilla [59]. Esta frase, junto con otras diversas variaciones

Cultivo de menta en un huerto de la Sierra Norte de Madrid. Javier Tardío

convertidas ya en **refranes**, como la de *menta mentidera, floriràs i no granaràs* (menta mentirosa, florecerás y no granarás), han sido registradas tanto en el territorio del Pallars como en la comarca del Alt Empordà [47]. Otro refrán, recogido en Palencia, hace seguramente referencia a su uso como digestiva y dice "jurado tiene la menta que el estómago nunca mienta" [21].

Esta especie también se ha asociado a diversas **coplas** populares, como la recogida en Monfragüe (Cáceres), que dice "Desde que te fuiste Pepe / el huerto no se ha regado / la hierbabuena no crece / el perejil se ha secado" [19], que también se ha recogido en otras regiones, como en La Mancha conquense [81].

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

En Valencia se **fumaban** las hojas y se consideraba ligeramente estimulante [64].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

Aunque, como se ha dicho, en general existe una gran confusión entre las diversas especies de mentas cultivadas, algunos informantes dicen que sí que se diferencian, principalmente a través del olor y sabor peculiar [6,37,60] de *M.* × *piperita*, que se suele considerar más fuerte. En el Monstseny indican que *M.* × *piperita* es más oscura, "de color de chocolate" [60]. En Mallorca, algún informante la diferenciaba de la *herba-sana* (*M. spicata*) por "tener la hoja más redonda y la planta en lugar de crecer muy vertical, crece más baja, más por el suelo" [57].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

CULTIVO

Aunque quizás menos que *M. spicata*, esta especie se ha cultivado, a pequeña escala, en prácticamente todos los lugares en los que se usa, frecuentemente en huertos, patios, jardines, parterres y macetas, por sus propiedades culinarias y medicinales [19]. A escala comercial y, sobre todo, para la extracción de esencia, se cultiva fundamentalmente en Cataluña y Murcia [72].

Su cultivo se lleva a cabo en zonas frescas o de regadío, con suelos profundos [14]. En algunos sitios, sobre todo allí donde cuenta con suficiente humedad, puede llegar a asilvestrarse [27,35].

Cultivo comercial de *Mentha × piperita* cv. Mitcham en Solsona (Lérida). Roser Cristóbal

Siembra o plantación

Como no produce semillas, tiene que reproducirse de forma vegetativa, generalmente por medio de sus **rizomas**, provistos de raíces. Para el cultivo comercial, se colocan en líneas separadas entre sí unos 20 o 25 cm, poniéndolos uno a continuación del otro [82]. Generalmente se suele hacer en **primavera**, entre los meses de marzo y abril, aunque en algunas zonas se hacen también plantaciones de **otoño** [82].

Tal y como reconocen muchos informantes, es muy fácil de reproducir: se plantan una vez "y ya salen solas todos los años" [11]; "prende muy fácil" [37], "no hay que plantarla, sale sola" [61], "te echa raíces y te crece por ahí" [57].

Manejo del suelo y desherbado

Dado que la planta se mantiene durante varios años, se suele dar una buena labor antes de la plantación para eliminar toda clase de hierbas y dejar el terreno desmenuzado [82].

Durante el cultivo se suelen dar dos o más escardas, las necesarias para que el terreno esté completamente limpio de plantas extrañas [83].

Detalle de *Mentha × piperita* cv. Mitcham. Roser Cristóbal

Abonado y riego

Antes de la plantación se suele dar un buen abonado con **estiércol** muy descompuesto [82]. Aunque algunos recomiendan echarlo incluso el año anterior y usar abonos minerales, para evitar la invasión de plantas extrañas [83].

Dadas las exigencias de humedad de las mentas cultivadas, su cultivo se debe hacer en **regadío** [14]. En huertos de autoconsumo, generalmente se cultiva en la orilla en un lugar húmedo o cerca de manantiales [7,84]. En cultivos comerciales, se suele regar inmediatamente después de la plantación; posteriormente, durante la época de calor, se riega cada cuatro días con poca agua, así como inmediatamente después de la corta [82].

Cosecha y conservación

Dependiendo del uso que se le va a dar y la parte que se quiera aprovechar, la época de recolección varía. Para su aprovechamiento alimenticio como condimento se suelen recolectar las hojas durante la **primavera** antes de la floración o en el **otoño** [82,85]. La recolección se comienza a realizar aproximadamente a los dos meses de la plantación y luego se pueden dar varios cortes al año [82]. Para su uso medicinal, además de las hojas, en ocasiones se recomienda utilizar las sumidades floridas, lo que puede hacerse durante el **verano** [83]. Cuando se quiere usar durante el resto del año, se dejan **secar a la sombra**, sin amontonar demasiado para que mantengan una coloración natural, y se pueden conservar en un lugar fresco [85].

Cuando se cultiva **para esencia**, se recolecta con la floración avanzada, pues es cuando la cantidad de aceites esenciales es más alta, lo que según la zona puede ser desde últimos de julio hasta agosto y principios de septiembre [83]. El rendimiento habitual en esencia suele ser del 0,25% sobre el producto fresco [83,85].

COMERCIALIZACIÓN

Aunque en la actualidad es relativamente fácil conseguir esta especie, se han encontrado muy pocas referencias sobre su comercialización tradicional en los mercados locales o incluso en herbolarios [23,39,47].

REFERENCIAS HISTÓRICAS

Para las Referencias históricas de las mentas cultivadas en general, véase lo dicho en la ficha de *M. spicata* L.

En lo que se refiere específicamente al origen de *M.* × *piperita*, no existe consenso entre los autores. Algunos creen que existen evidencias de su existencia y cultivo ya en el antiguo Egipto [75], mientras que otros dicen que no apareció hasta finales del siglo XVII [75,85]. La primera descripción clara de esta especie híbrida se le atribuye al botánico inglés John Ray en su obra *Synopsis stirpium britanniarum* (1690). Ya en 1721, la planta apareció bajo el nombre de *Mentha piperitis sapore* en la farmacopea de Londres [75].

Como se puede ver en la ficha de *M. spicata*, en España, las primeras referencias claras a esta especie, como traída de Inglaterra, vienen de finales del siglo XVIII, según Gómez Ortega [86].

VALORACIÓN

Los usos que se han podido recopilar, son muy similares a los de *M. spicata*. De hecho, se podría considerar que conforman un único etnotaxon, por su parecido morfológico y sus nombres y usos similares. No obstante, en algunas zonas las distinguen nítidamente, principalmente por el sabor picante y el olor más intenso que caracteriza a *M.* × *pi-*

perita. En cualquier caso, en estos lugares los usos asignados tanto a una como a la otra son también muy similares, siendo tradicionalmente *M.* × *piperita* menos utilizada que *M. spicata* pese a que el cultivo de la primera tiene mayor importancia comercial.

Respecto a la vigencia podría considerarse una planta cuyo uso, al menos en ciertas aplicaciones medicinales y como planta ornamental es destacable. Además de estar presente aún en muchos huertos, jardines y macetas, es fácil encontrar comercializada la planta entera o su aceite esencial.

OBSERVACIONES

Como ya se ha comentado en la ficha anterior, esta especie es una de las cuatro mentas cultivadas de mayor importancia mundial [74,75]. De todas ellas, la que ocupa una mayor superficie cultivada es *M.* × *piperita*, probablemente la especie aromática con mayor importancia comercial en la actualidad para destilación de esencia. Sus hojas tienen un fuerte y agradable olor característico y un sabor aromático, cálido y picante, con un regusto refrescante [87]. Su aceite esencial se caracteriza por la preponderancia de la mentona, la isomentona y los diferentes isómeros del mentol. El aceite de menta encuentra una amplia aplicación en el sabor de chicles, dulces, helados, postres, productos horneados, tabaco y bebidas alcohólicas, así como en la aromatización de preparaciones farmacéuticas [87].

Finalmente, en lo que se refiere a sus virtudes medicinales, se han realizado multitud de estudios farmacológicos que corroboran que las hojas (y también el aceite) tienen actividad carminativa y estimulante gastrointestinal [75]. Se ha demostrado así la utilidad de la menta después de las comidas, no solo por su actividad como colerético (que activa la producción de la bilis como función hepática), sino como relajante de la musculatura lisa intestinal [88]. Asimismo, en otros estudios se ha podido comprobar que el aceite esencial tiene actividad antibacteriana y antifúngica [75,88], e incluso antiviral [75], antialergénica, anti-inflamatoria y antiespasmódica [88]. Igualmente, existen evidencias de la utilidad de la esencia de menta para bajar el colesterol y el azúcar en sangre, así como para el tratamiento del dolor de cabeza y del estrés [88].

Diferente porcentaje de *Mentha* × *piperita* en presentaciones comerciales de menta-poleo. Javier Tardío

REFERENCIAS

1. Akerreta 2009; 2. Villar *et al.* 1987; 3. Álvarez Escobar 2011; 4. Rivera *et al.* 2008; 5. Fajardo *et al.* 2007; 6. Verde *et al.* 2000; 7. Aceituno-Mata 2010; 8. Martínez Lirola *et al.* 1997; 9. Benítez 2009; 10. Cavero *et al.* 2011b; 11. Blanco & Diez 2005; 12. Penco 2005; 13. Martín Alvarado 2010; 14. Mulet 1991; 15. Lastra 2003; 16. Blanco 1998; 17. Vázquez *et al.* 1997; 18. Ortuño 2003; 19. Tejerina 2010; 20. González-Tejero 1989; 21. Muriel 2008; 22. Guzmán 1997; 23. San Miguel 2004; 24. Molina 2001; 25. Verde *et al.* 2008; 26. Galán 1993; 27. Gil Pinilla 1995; 28. Molero Mesa *et al.* 2001; 29. Sánchez Romero 2003; 30. Verde 2002; 31. Casado Ponce 2003; 32. Perera López 2006; 33. Sabaté Bel 2011; 34. Rivera *et al.* 1994; 35. Blanco & Cuadrado 2000; 36. Verde *et al.* 1998; 37. Velasco *et al.* 2010; 38. Tardío *et al.* 2002; 39. Casana 1993; 40. Fernández Ocaña 2000; 41. Martínez Ezquerro 1994; 42. Pascual Gil 2013; 43. Alarcón *et al.* 2015; 44. Blanco 2015; 45. Andrés 2012; 46. Tunón 2016; 47. Parada 2008; 48. Carrió 2013; 49. Bonet 1991; 50. Agelet 1999; 51. Bonet 2001; 52. Raja 1995; 53. Rigat 2005; 54. Selga 1998; 55. Fresquet *et al.* 2001; 56. Conca & Oltra 2005; 57. Moll 2005; 58. Bonet *et al.* 2008; 59. Bonet *et al.* 1999; 60. Bonet & Vallès 2002; 61. Fresquet & Tronchoni 1995; 62. Parada *et al.* 2011; 63. Rigat *et al.* 2009; 64. Ledesma 2004; 65. Barandiaran & Manterola 2004; 66. Latorre 2008; 67. Anllo 2011; 68. González-Hernández *et al.* 2004; 69. Vining *et al.* 2020; 70. USDA 2022; 71. FAO 2022; 72. MAPA 2020; 73. Cristóbal *et al.* 2006; 74. Tucker & Naczi 2007; 75. Pushpangadan & Tewari 2006; 76. Akerreta *et al.* 2013; 77. González-Tejero *et al.* 2008; 78. Obón & Rivera 1991; 79. Gil González *et al.* 2009; 80. Izco 1996; 81. Carrasco Sotos 2010; 82. Japón Quintero 1985; 83. Gavilán 1917; 84. Aceituno-Mata 2022c; 85. Font Quer 1961; 86. Gómez Ortega 1784; 87. Kokkini *et al.* 2003; 88. Tucker 2007.