Javier Tardío

Mentha spicata L.

Familia: Labiatae (Lamiaceae)

hierbabuena, menta, menda, hortelá

USOS PRINCIPALES

Debido a la dificultad en la identificación taxonómica de las diversas especies de *Mentha*, sobre todo entre las que se cultivan, muchas de las referencias bibliográficas se refieren indistintamente a *M. spicata* L. y *M.* × *piperita* L., o hacen referencia al conjunto de mentas cultivadas como *Mentha* sp. pl., sin especificar la especie de la que se trata. Además de la similitud morfológica, muchos de los usos son comunes. Sin embargo, se ha optado por separar la información por especies, incluyendo en cada ficha las referencias de uso y manejo que aparece diferenciada para cada una de ellas.

NOMBRES VULGARES

Castellano: **hierbabuena/yerbabuena** (nombre generalizado), herbabuena (CL); **menta** (CL, CM, MC, NC, PV, RI); sándalo (AN, CM, MD, NC, RI); bálsamo (NC, VC); hortelana (CL, CN), artolana (CL), hortelana menuda (CN), hortelano, hortolana, hurtilana (CL); hierba santa (CM, RI); batán (PV); hierba caracolera (CM); hierba huerto (CN); maraúz (CL); mastranzo (CM); poleo (CM); té moruno (EX); tomillo de río (CL) [1–52].

Catalán: herba-sana (IB, VC), herba-sana de tiol (IB), herba-sana vera (VC); herbe bone (AR); menta (CT, IB), menta de bou (VC), menta de caramel, menta del consol, menta de cuinar, menta de les faves, menta de gat, menta de jardí, menta del mal de panxa, menta del mal de ventre, menta primperana, menta de les sopes, menta de fer sopa, menta de la sopa (CT), menta xicolati (IB); albarsana, albassana (VC); herba mala (IB); mendrasta (IB); herba de santa Maria (CT); tarongina (VC) [38,41,53–72].

Euskera: batan, patan (NC, PV), menda (NC, PV) [34,44,73,74].

Gallego: hortelá (CL, GA), herbaboa (CL) [13,75].

DESCRIPCIÓN

Hierba de 40-80 cm, rizomatosa, con tallos en general glabros. Hojas 2-7 x 1-3 cm, ovadas o elípticas, dentadas, rugosas. Flores en inflorescencias espiciformes de 3-13 cm más o menos densas, con cáliz hasta de 2 mm con cinco dientecillos; corola de 4 mm, de color crema o algo púrpura; estambres y estilo que sobresalen de la corola. Frutillos elipsoidales de menos de 1 mm, de color pardo.

INTRODUCCIÓN

El origen de *M. spicata* L. (2n=48) parece ser una antigua hibridación que se produjo en la región mediterránea entre dos especies silvestres, *M. longifolia* (L.) Huds. (2n=24) y *M. suaveolens* Ehrh. (2n=24), que se estabilizó posteriormente por duplicación cromosómica (anfidiploidía) [76]. Sin embargo, existe algún estudio que parece no encontrar evidencias de este origen híbrido [77].

El mayor productor mundial de esta menta es, muy probablemente EE.UU., donde se la conoce como *spearmint* y se cultivaron unas 7000 ha en 2019 [78]. Las estadísticas de la FAO y las del Ministerio de Agricultura presentan agrupados en el epígrafe "menta, hierbabuena" los datos de producción de las especies de este género, pero según los datos disponibles, la especie más importante es *M.* × *piperita* (ver ficha en este volumen de *M.* × *piperita*) [79].

Mentha spicata se cultiva con frecuencia en huertas y jardines, y a veces aparece asilvestrada junto a muros y bordes de camino, en lugares húmedos o junto a cursos de agua [80].

Existe cierta variación morfológica, especialmente en las formas cultivadas [77]. Se conocen tanto ejemplares de plantas pelosas como otros con hojas laciniadas y rizadas [80].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

ALIMENTACIÓN HUMANA

Bebidas alcohólicas

Las hojas se han usado en la elaboración de **licores**, siendo uno de los ingredientes centrales de licores obtenidos también mediante la maceración de diversas hierbas en aguardiente o anís, como la famosa **ratafía** catalana [41,62,66,67,69] u otros licores como el denominado ***herbes*** en Mallorca [64].

Autores: Gorka Menendez Baceta y Ramón Morales

Hierbabuena comercial (*M. spicata*) para uso alimentario. Javier Tardío

Bebidas no alcohólicas

El consumo de la **infusión** caliente, a veces llamado té de menta, sin fines específicamente medicinales, es bastante habitual; por ejemplo en Álava [48], Gerona [62], Madrid [40], Albacete [22], Granada [7], Mallorca [64] y Canarias [30]. En algunos de estos lugares se hace referencia al té moruno, o té al estilo magrebí o de los árabes, como bebida específicamente ligada al uso de la hierbabuena. Una variante del té de menta la encontramos en el País Vasco, donde era costumbre extendida añadir unas hojas de hierbabuena a la hora de cocer la **leche** por las mañanas [81].

También se toma la infusión fría, a modo de **refresco**, en Gerona [62,63,69], Lérida [66] o Valencia [38]. Para ello se prepara la infusión o el cocimiento de las hojas en agua para después enfriarlo en la nevera. Se puede endulzar con azúcar o miel, o incluso añadirle limón.

Condimentos y conservantes

Uno de sus usos principales es como condimento para aromatizar todo tipo de platos, como se ha registrado en Castilla y León [10,36,37,51], La Rioja [46], País Vasco [48], Navarra [11,44], Aragón [14], Cataluña [41,62,63,65–67,69,70], Comunidad Valenciana [38,61,72], Castilla-La Mancha [4,5,22,26,27], Madrid [6,40], Andalucía [7,21,49,50], Murcia [3], Baleares [53,64,71] y Canarias [24,30,39]. Su olor y sabor fácilmente reconocibles, se considera que aportan un toque refrescante a la comida, y se ha usado en ocasiones para aliñar **ensaladas** [6,7,18,66]. Sin embargo, está mucho más extendido su empleo en todo tipo de guisos, entre los que destacan el **cocido** de garbanzos [3,37,39], especialmente en la bola o relleno del cocido [6,82], o en el **potaje** de Semana Santa [37], pero también se ha usado con **guisantes** [63,67], **patatas** [48,67], **carnes** [21,48,67] y **arroces** [4,72]. También es uno de los ingredientes fundamentales de la ***fava* catalana**, un estofado de habas propio de muchas regiones comprendidas entre Gerona y Valencia, incluyendo Mallorca e incluso el oriente aragonés [14,38,41,61,62,64–67,70,72]. Asimismo, es habitual su utilización en los tradicionales **guisos de trigo** en Albacete [22], también llamados arroz castellano en Cuenca [4] y trigo entero, en Murcia [3]. Los también típicos **andrajos**, un guiso de conejo con verduras y tortas de harina, cuenta entre sus ingredientes con la hierbabuena en Albacete, Murcia y Jaén [3,22,83].

Otra elaboración en la que aparece frecuentemente como condimento son las **sopas y caldos** de todo tipo, ya sean de ajo, pescado, gallina, etc. [4,6,7,21,24,27,30,39–41,48,63,67,69], con especial predilección en Cataluña por las sopas de pan y menta [62,66,67,69].

Los **caracoles**, un alimento típico de fechas navideñas en el norte de España, también la suele llevar entre sus aditamentos, aunque en este caso el uso está más repartido por todo el país [3,4,7,21,22,26,27,30,38,41,64–67,72]. Algo menos extendido ha sido su uso como **aliño para las aceitunas**, registrado en Salamanca [37] y Granada [7].

También se ha empleado para **adobar carnes y morcillas** en Castilla y León [37,51] o para el ***frit mallorquí***, un guiso de carne con asadura, hígado y sangre de cerdo, cordero o cabrito [64].

Finalmente, se ha usado para condimentar el **gofio** canario, al menos cuando se cocina revuelto o escaldado en Lanzarote [39], e incluso para elaborar el ***flaó*** o **pastel de queso**, en Ibiza y Formentera [71].

MEDICINA

Sistema circulatorio

Su infusión se considera que tiene efecto **depurativo** en Álava, donde se tomaba con el objetivo de limpiar las impurezas de la sangre [73]. Con el mismo fin, se elaboraba en Lérida y Gerona una maceración en agua junto con otras plantas, cuyo resultado se bebía en ayunas por la mañana [66,69]. También en Cataluña consideran que la infusión "rebaja la sangre", uso que aunque en otras ocasiones se considere como hipotensor, tiene más relación con el efecto depurativo [63,66]. En el territorio leridano del Pallars, se utilizaba también la infusión para **bajar la tensión**, así como para el tratamiento de **apoplejías** [66].

Sistema digestivo

Al igual que sucede con *M.* × *piperita*, el uso para las afecciones del sistema digestivo es el más extendido. A lo largo y ancho de España peninsular, Baleares y Canarias, la infusión de hierbabuena después de comer ha sido un remedio muy socorrido para **facilitar la digestión**, para la pesadez de estómago y los empachos [3,4,7,12–15,17,19,21,24,27,29–31,33–36,40,44,48,49,53,57,59,61–69,84]. Muchas veces la infusión se elabora mezclando diferentes hierbas con propiedades igualmente digestivas, entre las que destaca el tomillo (*Thymus vulgaris* L.), la melisa o toronjil (*Melissa officinalis* L.) y la hierbaluisa (*Aloysia citrodora* Gómez Ortega & Palau), entre otras. En algunos lugares se considera que la infusión tiene un efecto "refrescante", y por tanto ayuda al estómago en la digestión [19,62,65]. Igualmente, su presencia en las comidas también genera ese efecto digestivo, de ahí que se recomiende con este fin su consumo en ensaladas [18,41,44], en sopas de pan [66,69] o en la ratafía [66].

En relación a sus propiedades digestivas, la infusión tanto de hierbabuena sola como de diferentes mezclas se recomienda para el malestar y el **dolor de estómago** de forma generalizada [2,3,11,12,14,15,17,19,27,29,33,35,36,39,44,48,62,65,67,71,73,84,85]. Además, esta planta es un buen **antiinflamatorio gástrico, antiséptico intestinal** y se recomienda para enfermedades del intestino en general [66], y como **antiespasmódica** [73].

Para las **náuseas** se toma bien en infusión [39,67,69], bien la ratafía [66] o bien las sopas de pan y menta [67]. En Gallecs (Barcelona), consideran que tomar la infusión **facilita el vómito** [41].

Se toma también para favorecer la **expulsión de gases** en Badajoz [17,18]. Con el mismo fin, en el País Vasco se elaboraba un emplasto en el que, además de hierbabuena y otras plantas diversas, se añadía jabón, vino y harina; se aplicaba sobre el estómago recitando *ama Birjiñarenak dira ta Berak kenduko dizu* (son de la Virgen y que Ella te los quite) [73]. En el Pallars se recomendaba la ingestión de ratafía [66].

Infusión de herbabuena (*M. spicata*). Javier Tardío

La infusión es eficaz contra la **ictericia, hepatitis** y enfermedades hepáticas [14,62,66,73], **protectora del hígado** [63,66,69] y **purgante hepático** [66].

Otras aplicaciones de menor relevancia cultural son: como **laxante**, tanto en infusión [21,63] como en forma de emplasto sobre el vientre [66]; para tratar las úlceras, también en infusión [33] y en forma de emplasto de las hojas machacadas sobre el vientre [21]; para **abrir el apetito**, en infusión [21]; o contra el **dolor de muelas** mascando las hojas [39,62]. Por último, en Huesca se ha recogido un ritual para curar el "mal de boca" (**candidiasis oral**) que consiste en recitar una serie de rezos al tiempo que se tira por encima del hombro una hierba "nacida pero no sembrada", que suele ser hierbabuena, pero no exclusivamente [14].

Sistema genitourinario

Parece estar algo extendida la creencia de que la hierbabuena, en infusión y/o consumida en grandes cantidades tiene efectos **afrodisíacos**, como se ha recogido en Gerona [62], Menorca [53], Murcia [33] o Granada [7].

En infusión se ha utilizado contra los **dolores menstruales** y la **amenorrea menopáusica** en Lanzarote [39], Gerona [62] y Lérida [66]. También como **diurético** y para los dolores de riñón en el País Vasco [73] y Cataluña [66].

Concepción, embarazo, parto y puerperio

Para **ayudar a parir** [62] y para **expulsar la placenta** [39], se ha recomendado la ingesta de la infusión. En Lanzarote también consideran que es **abortiva**, pero no se aporta información precisa [39].

Sistema respiratorio

También se emplea mucho en las enfermedades respiratorias. Se ha utilizado sobre todo contra los **resfriados, catarros** de nariz y como **descongestionante**. Principalmente se ha tomado en infusión [3,18,21,27,29,59,62,63,66,73], aunque también hay quien respiraba los vahos de la decocción de las hojas [73,82,84,85]. En el País Vasco se combinaba con eucalipto (probablemente *Eucalyptus globulus* Labill.) y se tomaban baños de la decocción de las dos plantas [73]. En La Cerdanya (Gerona-Lérida) se recomendaba su consumo en sopas [63].

Para **catarros** de mayor entidad, aquellos que pasan al pecho y se convierten en **pulmonías**, en Guipúzcoa se aplicaban sobre el pecho cataplasmas de hierbabuena y eucalipto [73]; en el Pallars hacían algo similar cociendo en agua una mezcla de hierbas, que luego transformaban en emplasto añadiendo clara de huevo a la mezcla escurrida [66]. En La Cerdanya elaboraban un emplasto cociendo prolongadamente sus tallos floridos y añadiendo aceite de oliva, aguardiente, incienso y harina, que después se colocaba sobre el costado [63]. En Jaén se tomaba su infusión para la **bronquitis** [21] y en Lérida para la **gripe** [66].

Finalmente, la infusión se ha utilizado para **dolores de garganta** y **afonías** en Cataluña [62,66], Andalucía [21] y Murcia [3,33]. También se hacían gárgaras con la infusión en Lérida [66]. En el País Vasco se inhalaban los vahos de manzanilla y menta [73]. Como **antitusivo** para la **tosferina**, en La Cerdanya se tomaba la infusión de hierbabuena junto con *nepta* (probablemente *Nepeta cataria* L.) y salvia (*Salvia lavandulifolia* Vahl) [63].

Sistema endocrino-metabólico

La infusión, sola o en combinación con otras plantas, se considera **hipoglucemiante** y, por tanto, adecuada para tratar la **diabetes**, como señalan en Lérida [66], Jaén [21] y Murcia [33].

En Soria y Jaén se tomaba para **bajar el colesterol** [21,84].

También se considera buena para **adelgazar** [84].

Piel y tejido subcutáneo

Para curar las **heridas**, se daban friegas con las hojas frescas [17] o se lavaban con su infusión [33]. En el País Vasco se elaboraba un emplasto a partir de diversas plantas recogidas la mañana de San Juan que se aplicaba sobre **inflamaciones de la piel** para expulsar el pus [73].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

Otra de sus aplicaciones muy extendidas es como **tranquilizante**, para calmar los nervios, y como **sedante**. Con ese fin se ha tomado la infusión sola o con más hierbas en el País Vasco [48,73], Cataluña [62,63,66–68], Castilla y León [13], Andalucía [19,49], Murcia [3,33], Baleares [64] y Canarias [2]. En menor medida se cita su consumo en infusión como **excitante** [63] y **antidepresiva** [30].

Contra las **cefaleas**, la infusión de hierbabuena, sola o mezclada con diferentes hierbas, se ha consumido en varias comarcas catalanas [66,69] y en Granada [7].

En Mallorca se considera que oler sus hojas va bien contra la **epilepsia** [64].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Se ha utilizado ampliamente como **vermífuga** para combatir lombrices y gusanos intestinales. Con ese fin se ha tomado la infusión en el País Vasco y Navarra [34,73], Aragón [14], Cataluña [63,66], Castilla y León [36], Extremadura [17], Castilla-La Mancha [4,27,29,35], Andalucía [19,21], Baleares [64,71] y Canarias [24]. Otras veces se tomaba en sopas de pan o se mascaba [66]. En el País Vasco, además de la infusión en agua, también se cocía en leche [34,73]; en Badajoz se bebía la maceración en agua de hojas machacadas, ajos y pipas de calabaza [17]; y en Jaén se comía en tortilla [21].

Síntomas y estados de origen indefinido

Tomada en infusión se ha empleado para **bajar la fiebre** [19,66], aliviar el **malestar general** [29,66] y **calmar el dolor** [3]. En el Alt Empordà

(Gerona) se elaboraba un macerado en aceite de diversas hierbas con el que se daban friegas contra el dolor [62]. Y en Murcia se daban friegas con esencia de menta para calmar los dolores [33].

En Murcia dicen que "puesta entre el calcetín y el pie, quita la sensación de frío" [3].

Intoxicaciones y envenenamientos

Como sucede con su pariente silvestre, el mastranzo (*Mentha suaveolens* Ehrh.), la hierbabuena también se aplica a **picaduras de mosquito e insectos** y, en general, para calmar el dolor. Así se ha recogido en León [13,36], Ávila [51] y en Guipúzcoa, donde mientras se friega la zona dolorida con las hojas se recita lo siguiente: *Menda menda, senda senda, osin gaiztuak, erre ñau* (Menta menta, cura cura, la ortiga malvada, me ha quemado) [73].

Otros usos medicinales

Muchas veces se toma en infusión porque se considera **saludable** y buena para prevenir enfermedades [39,49], o como **reconstituyente** general [3,66].

VETERINARIA

Sistema digestivo

Para el **dolor de barriga**, en Badajoz se daba de beber al ganado la decocción de las hojas [86].

Concepción, gestación y parto

En Cataluña y Baleares se recomienda darles a las hembras infusión de hierbabuena tras el parto para **ayudar a echar las parias** [56,62].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Al igual que sucede en medicina, al ganado que tiene **parásitos intestinales**, como lombrices, se le daba de beber agua de hierbabuena [86].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Venenos, insecticidas y plaguicidas

Debido al fuerte olor que desprende, se considera que **ahuyenta moscas y mosquitos**, y con este fin se ha utilizado al menos en Aragón [14], Cataluña [62] y Andalucía [21,25]. En Jaén se colocaba una maceta con hierbabuena en la ventana [21] y en Doñana se solía llevar una rama colgada de la oreja [25]. Asimismo, en Mallorca se ha usado como repelente de insectos en el huerto [64].

Igualmente, para que los **ratones** no se comieran las patatas y la carne, en León se guardaba en las bodegas [36].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Cosmética, perfumería y limpieza

Por la misma razón que se utiliza como repelente de insectos, también se usa como ambientador, desinfectante y para diferentes aplicaciones cosméticas. En el País Vasco, se quemaban unas hojas para **desinfectar** el aire del cuarto de un enfermo, mientras que en otros muchos lugares la gente traía ramas de menta a casa por su buen olor y como **ambientador** para perfumar los hogares [9,26,28,51,68].

Respecto a los usos cosméticos, en Tenerife se han mascado las hojas para la **higiene bucal** [31] y en Baleares la infusión se ha utilizado para **lavarse el pelo** [71].

En el Alt Empordà antiguamente **se lavaban las barricas de vino** con su infusión para que saliera vino más aromático [62].

Herramientas y utensilios

En Navarra se utilizaba para elaborar **escobas** con las que barrer y limpiar telarañas [44].

USO ORNAMENTAL

Patios, huertos y jardines

Al igual que sucede con *M.* × *piperita*, ha sido ampliamente cultivada como ornamental en huertos, jardines, patios, tiestos o macetas, como se ha recogido en múltiples localidades [6,28,29,46,51,82,87].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales del ciclo anual

El **Día del Corpus** se hacen **alfombras florales** en las calles en las que frecuentemente se incluye la hierbabuena [4,7,82].

En Granada, la mañana de **San Juan** se dejaban mensajes florales en las ventanas de las pretendidas, y dependiendo de la planta que se dejara era uno u otro el mensaje que se deseaba transmitir. La hierbabuena era bien aceptada, ya que como vale para todo, significaba que la persona era muy apañada, que valía para todo [7]. Al menos en Galicia, es una de las plantas que se han utilizado en la elaboración del agua de San Juan (ver ficha de *M.* × *piperita*), allí también llamada agua de rosas [88].

Rituales de incertidumbre, protección y aflicción

Para evitar que entre la **mala suerte**, en Badajoz se colocaba en la puerta de casa una herradura con un ramo de perejil, olivo y hierbabuena [15].

Literatura oral popular

Sobre su supuesta propiedad afrodisiaca se han registrado dos **refranes** en lengua catalana, *Sa menta, dona calenta* (la menta, a la mujer calienta), en Menorca [38,53] y *Sa menta, fa anar calenta* (la menta hace ir caliente), en el Alt Empordà [62]. En Murcia hay un **dicho** que parece querer explicar el nombre vulgar más extendido: "Hierba buena *pa tó* buena" [33].

Igualmente, en muchas canciones y **coplas** se menciona, como las recogidas en Villavieja del Lozoya (Madrid): "Al pie de la hierbabuena / se cría la hierba mala / para que me quieres hoy / si me has de olvidar mañana" y "Tienes un corral muy grande / sembrado de hierbabuena todos miran al corral / y yo a tu cara morena" [6]. Igualmente aparece en esta otra "La mañana de San Juan, / levántate tempranito, / y veras en tu ventana, / de hierbabuena un ramito", mencionada en Granada [7].

Finalmente, en Ibiza existe una **fábula** conocida como *Es flaons de mossènyer Pallarès* (los *flaons* de monseñor Pallarès), al que al final le acabaron gustando los *flaons* (pasteles de queso, ver apartado de Condimentos y conservantes) tanto con hierbabuena como sin ella [71].

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

En el Alt Empordà las hojas se **fumaban** con tabaco, aunque dicen que el sabor no era muy bueno [62]. En Tenerife, cuando no había dinero, se fumaba como sustitutivo del tabaco [2].

Cultivo de *Mentha spicata* en València. Emilio Laguna

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

Debido al parecido entre las distintas hierbabuenas o mentas cultivadas, sobre todo entre *M. spicata* y *M.* × *gentilis* L., frecuentemente se consideran un único etnotaxón, con la misma denominación y formas de uso. En ocasiones también se incluye la menta o sándalo de jardín (*M.* × *piperita* L.) en este grupo de hierbabuenas, aunque como tiene un sabor y olor más intenso, esta suele ser diferenciada por más personas.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

RECOLECCIÓN SILVESTRE

Por su facilidad para reproducirse vegetativamente es frecuente verla **asilvestrada**, y en ocasiones son estas hierbabuenas asilvestradas las que se recolectan y aprovechan [44].

CULTIVO

Aparece cultivada en prácticamente todos los lugares en los que se usa, donde la podemos ver en tiestos, macetas, patios y corrales, jardines, a las orillas de los huertos y acequias, etc.

Como ya se ha comentado, dada la confusión entre las especies de mentas cultivadas, a la escasez de referencias sobre conocimientos tradicionales sobre manejo, a que se cultivan de igual manera, y a que la superficie de cultivo comercial de *M.* × *piperita* es superior, toda la información sobre manejo se ha incluido en la ficha de *M.* × *piperita*.

Cultivo de *Mentha spicata* en Solsona (Lérida). Roser Cristóbal

COMERCIALIZACIÓN

Aunque hoy en día es posible encontrarla en muchos supermercados y herbolarios para su uso alimentario y medicinal, de forma tradicional se ha comercializado en los mercados locales [21,33,49,87].

REFERENCIAS HISTÓRICAS

Diversas especies de mentas se han usado por los seres humanos desde la prehistoria. Se pueden encontrar referencias de su uso tanto en la medicina tradicional china como en la tradición ayurvédica india y en la de los autores griegos y romanos [76].

Entre las primeras referencias tenemos las que aparecen en dos papiros egipcios que versan sobre temas médicos. El primero es el papiro Hearst, fechado aproximadamente en el año 2000 a. C., en el que se recogen dos tratamientos con menta: uno contra la rinitis, aplicando directamente un emplasto de la planta en la nariz y otro, mezclada con vino, para tratar lo que podría ser un edema de las piernas. El segundo es el papiro de Ebers, que data de 1550 a. C., en el que se incluye una receta de una pasta curativa para los dolores de cabeza que además de menta, lleva otros ingredientes como harina, incienso, cuerno de ciervo, semillas de sicómoro (*Ficus sycomorus* L.), yeso de albañil y agua [76].

Entre los clásicos griegos, las primeras menciones a la menta las encontramos en **Teofrasto** (siglos IV-III a. C.) quien habla de dos tipos, una que denomina menta acuática y otra menta verde. Dice que la primera puede convertirse en la segunda "si ello no se impide mediante cuidados y he aquí el motivo por el que a veces se trasplanta". En otro punto vuelve a decir que "degenera si no se trasplanta" y que son plantas que no producen fruto y que se emplean para hacer coronas [89].

En el siglo I, **Plinio** señala sobre la menta cultivada que "su olor despierta el espíritu y su gusto abre el apetito; por esta razón entra en la composición de las salsas" así como que "por sí misma impide que se agrie la leche y por eso se le añade a la leche que se bebe". Sobre sus propiedades medicinales, dice que "su jugo es bueno para la voz, pero solo antes de los debates oratorios: se emplea también en gargarismos en leche con añadidura de ruda y de culantro, cuando la úvula está inflamada; es buena también con alumbre contra las

amigdalitis". Igualmente, añade que "el jugo de menta fresca, aspirado por la nariz, cura las afecciones nasales", así como que "machacada y tomada internamente es un antídoto contra las mordeduras de las serpientes, escorpiones y escolopendras", que "seca y hecha polvo tomada en el agua puede curar el dolor de estómago" y que "salpicada en la bebida tiene el efecto de expulsar los gusanos intestinales" [90].

En este mismo siglo, **Dioscórides** habla de la menta (probablemente *M. spicata*), planta que según traduce Laguna "tiene virtud caliente, estíptica y desecativa" por lo que "su zumo bebido con vinagre restaña la sangre, mata las lombrices del vientre y provoca la virtud genital". Añade que "dos o tres ramillos de yerbabuena, bebidos con el zumo de las granadas agrias, reprimen el zollipo [llanto con hipo], el vómito y refrenan los flujos coléricos"; que "puesta en la frente mitiga el dolor de cabeza y relaja las tetas hinchadas y endurecidas con la grande producción de leche, si se aplica sobre ellas"; y que "introducida en la natura de la mujer antes de que se junte con el varón, evita la concepción". También que aplicada con polenta cura las apostemas (absceso supurado) y con sal las mordeduras de los perros. Al igual que Plinio, comenta la virtud de conservar la leche evitando que se cuaje y que "es muy grata al estómago y cómoda en los guisados" [91].

El también coetáneo **Columela** comenta que se tiene que poner en sitios húmedos en el mes de marzo y, que "si por casualidad, faltasen sus semillas, se puede coger de las tierras incultas yerbabuena silvestre, y ponerla con los cogollos hacia abajo; lo cual le quita la aspereza y la vuelve sativa [cultivada]". Dice que se usa para hacer vinagre aromatizado y *oxygala*, una especie de yogur al que añadían hierbas aromáticas como orégano, hierbabuena, cebolletas y cilantro, así como para adobar las aceitunas o la conserva de apio caballar o de chirivía [92]. Igualmente, **Apicio,** en su libro *De re coquinaria* (siglos I-II), utiliza las mentas en cerca de 100 recetas diferentes. Las usa para sazonar o acompañar mariscos, moluscos, albóndigas de pescado y cefalópodos, guisos de verduras como calabazas, purés de achicorias y lechugas, cardos, legumbres como lentejas o guisantes con habas, preparar vinagretas y salsas para todo tipo de aves, callos, asados de cualquier tipo de carnes, etc. y hasta una especie de gazpacho que llamaban *sala catabbia* [93].

Isidoro de Sevilla (siglos VI-VII) las sitúa en el capítulo de las "hortalizas silvestres" y reconoce la existencia de seis especies distintas que no llega a enumerar. Sin embargo, en el capítulo dedicado a las hierbas aromáticas, aparece citada, junto a otras labiadas como tomillos, serpoles, espliegos, romeros oréganos y ajedreas, una *menta agrestis* que interpretamos se trata de alguna especie de *Calamintha* [94].

Entre los autores andalusíes, continúa y se acrecienta la mención de labiadas aromáticas respecto a los autores de la Antigüedad. Así, **Ibn Ḥaŷŷāŷ** (siglo XI) habla también del toronjil, la mejorana, la albahaca y de la hierbabuena, y de todas ellas dice que se siembran en marzo y son trasplantadas a los pocos meses [95]. Es en *la 'Umda* de **Abū l-Jayr** (siglos XI-XII) donde encontramos, como es habitual, una mayor diversidad de especies, de no muy fácil identificación. Cerca de una treintena de fitónimos parecen referirse a especies del género *Mentha*, de los cuales la mitad puede que correspondan a *M. pulegium* L. y los restantes a *M. cervina* L. (muy claramente diferenciada), *M. spicata, M. aquatica* L., *M. suaveolens* e híbridos interespecíficos como *M.* × *rotundifolia* e incluso *M.* × *piperita*. Las mentas en general parecen agruparse bajo el fitónimo *fūḏanŷ* dentro del cual encontramos especies de diferentes géneros de labiadas como *turunŷān* (toronjiles, *Melissa officinalis* L. probablemente) y *sīsanbar* (serpoles, especies del género *Thymus*). Hemos podido aproximarnos a la identificación de especies como *M. pulegium* (*bulāyuh*), *M. cervina* (*bulāyuh ŷurbūnuh*), *ḏawmarān* (mastranzos, mentas de río y toronjiles de acequias, donde pueden tal vez reconocerse *M. aquatica, M.* × *piperita, M. suaveolens* y *M.* × *rotundifolia*) y las más propiamente mentas o hierbabuenas (*na'na'*, probablemente casi siempre *M. spicata*) [96].

290 Lib. III. De Dioſc.

administrado en forma de baño, es muy vtil à todas las enfermedades frias del celebro, de los neruios, y de las junturas, y principalmente à la gota coral.

MENTHA SATIVA PRIMA. MENTHA SATIVA ALTERA.

De la yerua buena. Cap. XXXVII.

ES muy conocida la yerua buena, y tiene virtud caliente, eſtiptica, y deſſecatiua: pordonde ſu çumo beuido con vinagre, reſtaña la ſangre, mata las lombrizes del vientre, y prouoca la virtud genital. Dos ò tres ramillos de yerua buena beuidos con el çumo de las granadas agrias, reprimen el ſollipo, y el vomito, y refrenà los fluxos colericos. Aplicada cõ polenta la yerua buena, reſuelue los apoſtemas. Puеſta ſobre la frẽte, mitiga el dolor de cabeça: y relaxa las tetas hinchadas y endurecidas con la grande abundantia de leche, ſi ſe aplica ſobre ellas. Poneſe vtilmente con ſal, ſobre las mordeduras de perros. Su çumo inſtilado en los oydos con aguamiel, les aliuia el dolor. Metida la yerua buena en la natura de la muger, vn poco antes que ſe junte con el Varon, impide la conception. Quita de la lengua todas las aſperezas, ſi la fregan cõ ella. Metidas dentro de la leche ſus hojas, no la dexan cuajar. En ſumma, es muy grata al eſtomago, y cõmoda en los guiſados.

Griego, πήγανον. La. Mentha. Ar. Nahanaha. Caſt. Yerua buena. C. & It. Mẽta. P. Hortelaã. Fr. Mente. T. Munta.

Del Maſtranto, llamado Mentaſtro. Cap. XXXVIII.

LA yerua buena ſaluage, llamada Mentaſtro, produze las hojas mas velloſas que las de la Mentha, y mayores que las del Siſymbrio, con vn olor muy mas graue: pordonde para el vſo de los ſanos no es tanto à propoſito.

NOMBRES Griego, πήγανον ἄγριον. Lat. Menthaſtrum. Caſt. Maſtrantos. Cat. Mentaſtro. Por. Meſtrantos. It. Menta ſalutica. Fr. Mente ſauluage. Tud. Vvild munte.

ANNOTATION. HAllanſe vniuerſalmente dos eſpecies de yerua buena, vna Hortenſe, y otra Saluage, la qual llamã los Latinos Mentaſtrum. Diuideſe en dos eſpecies principales la hortenſe: de las quales la primera tiene

Página de la hierbabuena en la traducción del Dioscórides de Laguna (1555)

Ibn al-'Awwām (siglo XII), haciendo alusión a Abū l-Jayr, se refiere al toronjil (suponemos *Melissa officinalis*) del que destaca su aroma a cidro (*Citrus medica* L.), y del que dice lo hay hortense y silvestre. Entendemos que estos toronjiles silvestres pueden ser mentas, especialmente si recordamos el tratamiento conjunto que también hace Ibn Ḥaŷŷāŷ de las especies de *Melissa* y *Mentha,* e incluso la todavía habitual confusión en muchas culturas y países al denominar estas especies y géneros bajo los mismos fitónimos populares. Ibn al-'Awwām explica, no obstante, cómo las abejas sí diferencian entre ambos géneros (toronjil hortense y silvestre) pues son capaces de acostumbrarse al aroma del primero pero no del segundo, y nos enseña a cultivarlos, sembrando entre febrero y marzo, trasplantando cuando las plántulas tienen cuatro dedos de alto y propagando muchas veces mejor por "desgarrados" y yemas que por semilla. En otro capítulo parece que trata más específicamente de la hierbabuena (*M. spicata*) y reconoce entre sus virtudes las de dar "robustez" y "alegría" al corazón, "calor" al estómago, "restituir" el apetito y ser provechosa contra las mordidas de perro [97].

En el siglo XVI, **Alonso de Herrera** dedica un capítulo a la hierbabuena o hierbasanta de la que dice que son sus muchas virtudes las que le dan estos nombres en castellano. Sobre su cultivo, recalca que esta planta "quiere tres cosas, sol, agua y estiércol; que, si la tierra está bien estercolada, se hace mejor, con tal que sea estiércol muy podrido". Asimismo, comenta que "lleva una flor y en aquella suele llevar una simiente muy menuda y de poca fuerza y de ella, aunque puede nacer la hierbasanta, es tardía y desmedrada". Por ello admite que "mejor es ponerlas de sus mismas raíces, cubriéndolas con tierra". Además de describir las innumerables aplicaciones medicinales, repitiendo muchas de las ya mencionadas por los autores clásicos,

Diversas presentaciones comerciales con hierbabuena (*M. spicata*) y menta (*M. x piperita*). Javier Tardío

comenta algunos de sus usos alimentarios. Dice que si al cocer las habas, "se mezclan hierbabuena, o cominos, u orégano, pierden mucha parte de la ventosidad [que producen]", así como que se usa también para adobar las alcaparras encurtidas con "vinagre y aceite, perejil tierno, y hierbabuena y algo de azúcar", como condimento y conservante de los nabos y también para condimentar las ensaladas, junto a perejil, orégano o ajedrea (*Satureja* sp.) [98].

En este mismo siglo, al parecer **Gregorio de los Ríos** en su *Agricultura de jardines* menciona de forma indirecta la hierbabuena cuando describe una planta que llama almoradux de la que dice que se llama entre otros nombres "sándalo, su raíz, hoja, color y flores, lo tiene todo como la hierbabuena. Para tiestos es buena, de rama prende, y de raíz cunde como grama. Se ha de mudar de dos a dos años, porque no se pierda, cortando las raíces viejas cuando lo trasplantaren" [99].

Ya a finales del siglo XVIII, **Gómez de Ortega** en su *Continuación de la Flora Española de Quer* (1784), menciona y describe las virtudes medicinales de diversas especies cultivadas dentro del género *Mentha*. Una que llama *Mentha crispa*, de la que dice que tiene las flores verticiladas (posiblemente, *Mentha* × *verticillata* L.), que en castellano se llama hierbabuena doméstica y que "se cultiva en las huertas, y mediante sus raíces, sumamente rastreras y cundidoras, se multiplica mucho". Otra es claramente la *Mentha spicata*, que dice que "despide un olor subido y muy agradable y es de sabor acre y aromático", así como que caída la flor (que se disponen en largas espigas) "suceden a cada una cuatro semillas menudas, largas, encerradas en el cáliz". Además de mencionar también con claridad a *M.* × *gentilis*, habla de forma algo más extensa de la que denomina "yerbabuena de sabor a pimienta" (*M.* × *piperita*). De ella dice que él la ha traído de

Chicles a la venta, de hierbabuena (*M. spicata*) y de menta (*M. x piperita*). Javier Tardío

Inglaterra, donde es indígena, y que la ha propagado, no solo en el Real Jardín Botánico, sino también en las inmediaciones de Madrid. Comenta que "es planta muy apreciable, y usada por los médicos ingleses con muy buenos efectos", que "el sabor es sumamente activo y particular; pues mascada se percibe un aroma, y al parecer refresca toda la boca" y que "en su precioso aceite esencial se ha descubierto modernamente una especie de alcanfor, y se forman con aquel y azúcar de Holanda unas pastillas sumamente estomáticas y agradables" [100].

A principios del siglo XIX, **Claudio y Esteban Boutelou** describen detalladamente sus técnicas de cultivo en el *Tratado de la Huerta* en el que se refieren a las mentas bajo el nombre *Mentha sativa* (sinónimo de *M. spicata*). Dicen que de la "yerbabuena se cultivan diferentes variedades, pero las más conocidas son la común y la rizada". Respecto a los usos, además del alimentario como aderezo de ensaladas, salsas y guisos, reiteran los medicinales ya mencionados por muchos autores anteriores, reconociendo sus virtudes digestivas y antihelmínticas (adecuadas para el control de las lombrices intestinales en los niños), analgésicas (en cefaleas), así como para eliminar los coágulos de la leche en los pechos lactantes. Su aceite es bueno como cicatrizante, curando llagas y contusiones [101].

VALORACIÓN

La hierbabuena es una planta cuyo uso tradicional en el pasado fue muy relevante, pero que a diferencia de lo que ha sucedido con otras plantas, sigue gozando de una presencia y vigencia igualmente importantes. La podemos encontrar principalmente en el ámbito de la alimentación, ya que al estar su uso ligado a recetas comunes que aún hoy en día se cocinan con asiduidad, sigue presente en las cocinas de muchas casas. Además, la podemos encontrar en muchos jardines, huertos, patios y macetas, y de hecho muchos de los estudios consultados han constatado que se trata de una de las plantas ornamentales cultivadas más abundantes en la actualidad. En cualquier caso, es fácil de adquirir tanto la planta viva en cualquier floristería, fresca para su consumo en supermercados, tiendas de barrio, herbolarios, internet, etc. Por si esto fuera poco, algunos usos alimentarios que en nuestro territorio no tenían carácter tradicional han ido adquiriendo cada vez más importancia en la cultura popular contemporánea, por ejemplo, el mojito y el té moruno.

Sin embargo, en el ámbito de la medicina tradicional es donde presenta una mayor variedad y riqueza de conocimiento y aplicaciones. En general, son las hojas y la parte aérea las que se utilizan, principalmente en infusión, pero en ocasiones se subraya la preferencia por las sumidades floridas, probablemente por concentrarse ahí una mayor cantidad de compuestos aromáticos activos. En muchas ocasiones se toma acompañada de otras plantas con las que se combina para potenciar sus efectos.

Su uso como planta medicinal, al menos en aquellas categorías en las que la medicina moderna ofrece alternativas mucho más eficientes, puede que se haya resentido algo. Sin embargo, su utilización como remedio para afecciones digestivas leves sigue siendo muy recurrente y, como hemos anotado anteriormente, es fácilmente accesible tanto a través del mercado como de su cultivo.

OBSERVACIONES

Dentro de las 18 especies del género *Mentha*, hay cuatro con una gran importancia comercial en el mundo por la obtención de su aceite esencial. Además de *M. spicata*, tratada en esta ficha, y *M.* × *piperita* en la

siguiente, están la menta japonesa (*M. canadensis* L.) y la menta bergamota [*M. aquatica* var. *citrata* (Ehrh.) Fresen.] [102,103]. De todas ellas se obtienen aceites esenciales que contienen diversos compuestos como mentol, carvona, acetato de linalilo y linalol, etc., para uso en industrias farmacéutica, alimentaria, de sabores, cosmética, bebidas y afines [102].

Entre las plantas denominadas hierbabuena (*spearmint*, en inglés), se explotan comercialmente diferentes especies de *Mentha* e híbridos que producen aceites esenciales ricos en carvona. En particular, hay dos tipos principales de menta verde (del *inglés green mint*), la llamada nativa y la escocesa, que se cultivan ampliamente, principalmente en los EE.UU., pero también en China, Europa y Sudáfrica, para la producción comercial de su aceite esencial. El aceite de menta verde nativa se obtiene ya sea de la especie *M. spicata* o del híbrido estéril (*M. longifolia* × *M. spicata*), mientras que el aceite de menta verde escocesa se produce a partir del híbrido *M.* × *gentilis* (*M. arvensis* × *M. spicata*) [104].

El aceite de hierbabuena, caracterizado por la alta participación de carvona, dihidrocarvona y sus alcoholes y ésteres relacionados, se utiliza principalmente en la aromatización de chicles, pastas dentales y otros productos bucales [104].

Se han realizado multitud de estudios farmacológicos que han demostrado la actividad antibacteriana y antifúngica del aceite esencial, así como la antihelmíntica de su extracto en hexano y la anticarcinogénica y antiteratogénica de su extracto en cloroformo. El aceite esencial de *M. spicata* es a la vez insecticida y mutagénico [105].

ESPECIES RELACIONADAS

Mentha × *gentilis* L.

NOMBRES VULGARES

Castellano: **hierbabuena** (nombre generalizado), herbabuena (CL); **menta** (AS, CB, CL, CM, EX, PV); sándalo (AR, MD); clavo (CL); hortelana, hortelano (CL), artolana, hortolana (AS) [5,6,13,14,36,48,51,106–111].

Catalán: herbabona; menta de fer sopa, menta de sopa (CT) [57,60,62].

Gallego: hortelá, herbaboa, herbabuena; menta (GA) [112,113].

DESCRIPCIÓN / INTRODUCCIÓN

De origen híbrido entre *M. arvensis* × *M. spicata*, sus hojas son siempre alargadas, elípticas, muy rugosas, dentadas, de color verde claro. Flores dispuestas en inflorescencias espiciformes agudas, de color púrpura. Su olor es característico.

Mentha × *gentilis* es un híbrido de menta cultivada cuya importancia es mucho menor que la de *M. spicata* y *M.* × *piperita*. Además, en muchas ocasiones conforma un único etnotaxón con estas últimas, ya que en numerosos lugares no las distinguen entre sí y se agrupa dentro de la categoría de las hierbabuenas. Es la planta utilizada para hacer el té en Marruecos.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

En **alimentación** se ha utilizado de forma muy similar al resto de las mentas para **condimentar** diferentes platos como sopas [62], guisos y cocidos [6,13,82,106,107,109,111], para adobar la matanza [106,107] o los caracoles y los andrajos [107]. También se utiliza en algunas recetas para la elaboración de licores como la **ratafía** [62] y en **infusión**, tomada fría como refresco para el verano [62].

Respecto a su uso **medicinal**, se ha consumido la infusión como **digestiva**, tanto sola como junto con otras hierbas [62,106,109], así como para trastornos del **hígado** [106], **catarros** [109] y para combatir las **lombrices intestinales** [106,111]. Los vahos son buenos para las vías **respiratorias** [82], y en particular para la **sinusitis** [107]. También se considera **afrodisíaca** [107]. Su olor intenso ha hecho que esté presente en huertas y patios como planta **ornamental** [6,107], y también que se haya utilizado para **ahuyentar mosquitos** [109].

En cuanto a la literatura oral popular, tanto la leyenda sobre la menta y el **refrán** derivado (*menta mentidera, floriràs i no granaràs*) que se menciona y explica en la ficha de *M.* × *piperita* puede referirse perfectamente a esta hierbabuena, también híbrida y por tanto estéril. Otro refrán aplicable al conjunto de las hierbabuenas y registrado en Cantabria, "el niño muerto y la hierbabuena al huerto," expresa su alta consideración como planta medicinal cultivada [106].

REFERENCIAS

1. Akerreta 2009; 2. Álvarez Escobar 2011; 3. Rivera *et al.* 2008; 4. Fajardo *et al.* 2007; 5. Verde *et al.* 2000; 6. Aceituno-Mata 2010; 7. Benítez 2009; 8. González 2009; 9. González *et al.* 2012; 10. González *et al.* 2011b; 11. Cavero *et al.* 2011b; 12. Calvo *et al.* 2011; 13. Blanco & Diez 2005; 14. Ferrández & Sanz 1993; 15. Gregori 2007; 16. Guío 1992; 17. Vallejo 2008; 18. Vázquez *et al.* 1997; 19. González-Tejero 1989; 20. Rúa & Rubio 1990; 21. Guzmán 1997; 22. Rivera *et al.* 2006; 23. Piera 2006; 24. Jaén Otero 1984; 25. Cobo & Tijera 2011; 26. Sánchez López *et al.* 1994; 27. Verde *et al.* 2008; 28. Molero Mesa *et al.* 2001; 29. Verde 2002; 30. Perera López 2006; 31. Sabaté Bel 2011; 32. Rivera *et al.* 1994; 33. Obón & Rivera 1991; 34. Menendez-Baceta *et al.* 2014; 35. Verde *et al.* 1998; 36. García Jiménez 2007; 37. Velasco *et al.* 2010; 38. Conca & Oltra 2005; 39. Gil González *et al.* 2009; 40. Tardío *et al.* 2002; 41. Bonet *et al.* 2008; 42. Tardío *et al.* 2005; 43. Akerreta *et al.* 2007a; 44. Akerreta *et al.* 2013; 45. Fernández & Fernández 2011; 46. Martínez Ezquerro 1994; 47. García Río & Barrios Pérez 1999; 48. Alarcón *et al.* 2015; 49. López 2015; 50. Melián *et al.* 2017; 51. Blanco 2015; 52. Andrés 2012; 53. Moll 2005; 54. Parada *et al.* 2009; 55. Bonet & Vallès 2002; 56. Carrió *et al.* 2012; 57. Parada *et al.* 2011; 58. Rigat *et al.* 2009; 59. Belda *et al.* 2013b; 60. Calvet-Mir *et al.* 2011; 61. Mulet 1991; 62. Parada 2008; 63. Muntanē 1991; 64. Carrió 2013; 65. Bonet 1991; 66. Agelet 1999; 67. Bonet 2001; 68. Raja 1995; 69. Rigat 2005; 70. Selga 1998; 71. Torres 1999; 72. Pellicer 2000; 73. Barandiaran & Manterola 2004; 74. Euskaltzandia / Real Academia de la Lengua Vasca 2017; 75. González González *et al.* 2012; 76. Vining *et al.* 2020; 77. Heylen *et al.* 2021; 78. USDA 2022; 79. Cristóbal *et al.* 2006; 80. Morales 2010; 81. Menendez-Baceta 2015; 82. Blanco 1998; 83. Corral 2017; 84. García Arambilet 1990; 85. Menendez-Baceta *et al.* 2015; 86. Penco 2005; 87. Agelet *et al.* 2000; 88. Izco 1996; 89. Teofrasto 1988; 90. Plinio 1976; 91. Laguna 1555; 92. Columela 1988; 93. Apicio 1987; 94. Isidoro de Sevilla 1982; 95. Ibn Ḥaŷŷāŷ 1982; 96. Abū l-Jayr 2004-2010; 97. Ibn al-'Awwām 1988; 98. Alonso de Herrera 1981; 99. Fernández Pérez & González Tascón 1991; 100. Gómez Ortega 1784; 101. Boutelou & Boutelou 1801; 102. Pushpangadan & Tewari 2006; 103. Tucker & Naczi 2007; 104. Kokkini *et al.* 2003; 105. Tucker 2007; 106. Pardo de Santayana 2008; 107. Mesa 1996; 108. Pardo de Santayana 2004; 109. Criado *et al.* 2008; 110. San Miguel 2004; 111. Blanco & Cuadrado 2000; 112. Blanco 1996; 113. Blanco *et al.* 1999.