

La Menta

La menta es un arbusto aromático, que pertenece a la familia de las Lamiaceae (la familia del romero y la lavanda). El aceite esencial de la menta se utiliza ampliamente para dar sabor a jugos, aguas, helados, pastas dentales y muchas comidas.

La menta es una hierba medicinal con relevantes propiedades saludables para nuestro organismo, sobre todo para el aparato respiratorio y el digestivo.

1. Cuales son los beneficios de la menta: La menta tiene propiedades antiinflamatorias, expectorantes, antisépticas, analgésicas, antibacterianas o antitusivas, entre otras, pues la lista es mucho más extensa. Además, está compuesta principalmente por agua, fibra, minerales como el calcio, el potasio, el cobre o el magnesio y tiene vitaminas A, B, C y D.
2. Cuántas especies de menta existen: Existen muchos tipos de menta (todas las especies muy parecidas), pero la más común es la menta piperita.
3. De donde viene la menta: La menta es originaria de Asia central y de la región del Mediterráneo, la menta (cuyo nombre científico es *mentha*) es una planta herbácea perenne que puede alcanzar una altura de 1,20 metros.
4. En qué clima puede crecer la menta: La menta puede crecer bien en el frío de Canadá al igual que en el clima templado de los países mediterráneos. Es una planta resistente que tiene la capacidad de reducirse gradualmente y marchitarse a finales del otoño y así prepararse para el invierno.
5. Que necesita para crecer la menta: La menta necesita un riego regular y abundante, sobre todo en las épocas de crecimiento de primavera y verano. Esto evitará una floración prematura de la planta y que se reduzca la calidad del aroma de sus hojas. A la hora de regarla es recomendable utilizar un fertilizante que le proporcione los nutrientes necesarios.
6. ¿Qué significa tener menta en casa? La menta hace muy bien para la salud, ya que ayuda al resfrío, quita el hipo, alivia el malestar y sube el ánimo. Si plantas menta cerca de otras plantas te ayudará a que estas crezcan mejor, debido a que espanta las hormigas y es un remedio ecológico para el cultivo de la huerta.

