



Textos: Sebastián Gómez I. y Hernán D. Rincón H.

NOMBRE COMÚN

Hierbabuena (español), Peppermint (ingles), Menthe poivrée (francés).

Otros nombres comunes: Yerbabuena, Sigueme y Menta de jardín.

NOMBRE CIENTÍFICO

Especie perteneciente a la Familia LAMIACEAE. Cabe mencionar que la taxonomía de la hierbabuena y las mentas, es bastante complicada y se reportan por ejemplo mas de 100 nombres que son sinónimos, debido a la gran cantidad de variedades o cultivares que se propagan en un mismo sitio.

Como hemos mencionado en otras fichas en esta familia, actualmente están clasificadas otras especies muy comunes de las huertas, como la albahaca, el romero, el tomillo, el toronjil, la menta, el orégano, y el poleo. Así mismo incluyen especies ornamentales como la ajuga de flores moradas, las salvias rojas y moradas y los famosos coleos o gitanas. Incluso en esta familia,

están incluidas especies arbóreas de gran tamaño e importancia maderable como son la teca (*Tectona grandis*) y la melina (*Gmelina arborea*).

Como principio general, en una misma era, canasta o jardinera, no es aconsejable sembrar juntas especies de la misma familia.

ORIGEN Y/O DISTRIBUCIÓN NATURAL

La mayoría de autores coinciden en que el origen de la hierbabuena es la región Mediterránea (sur de Europa y norte de África), sin embargo otros artículos mencionan que puede ser un cruce entre otras dos especies del género y, por tanto su sitio exacto de aparición no es claro. Lo cierto es que desde esta región se ha distribuido y actualmente se cultiva en la mayoría de regiones y durante épocas templadas en casi todos los continentes del planeta.

DESCRIPCIÓN

La hierbabuena es una especie herbácea que crece hasta 70 a 80 centímetros de alto. Sus tallos son cuadrangulares, de color verde oscuro, aunque en





Hierbabuena

algunas variedades puede ser vinotinto. Sus hojas son simples, opuestas y se distribuyen en el tallo en forma de cruz; tienen forma ovalada, sus bordes son dentados, terminan en punta, su coloración es verde oscuro, su textura es rugosa y pueden presentar vellosidades en la superficie. Sus flores son pequeñas, tienen cinco pétalos de color morado claro y se agrupan en una espiga que crece en la parte alta de la planta. Sus frutos son pequeños, y en su interior tienen por consiguiente semillas muy pequeñas.

RECOMENDACIONES DE CULTIVO

La hierbabuena es una especie que presenta su mejor desarrollo en climas templados (alturas entre los 1.000 a 2.000 m.s.n.m.), en suelos ricos en materia orgánica, húmedos, y ligeros. Requiere ambientes húmedos y soleados, aunque es recomendable algunas horas de sombra al día. Esta especie no soporta altas temperaturas ni suelos arcillosos. Su reproducción se hace principalmente por esquejes o bien por semillas. En cuanto a su aprovechamiento, este se puede hacer de forma manual, cortando los tallos más desarrollados, lo que genera la producción de nuevos rebrotes.

USOS

Además del agradable sabor y frescura de sus hojas y tallos, la hierbabuena es una especie muy usada por sus propiedades medicinales farmacéuticas y antisépticas. La forma de consumo más común es una infusión preparada con sus hojas para tratar afecciones respiratorias, digestivas y reumáticas. Su aceite esencial se usa como repelente natural de mosquitos, y en culinaria se utiliza como aromatizante de postres y dulces. También se usa como saborizante en coctelería, en jugos o batidos y en confitería (por ejemplo los famosos chicles de hierbabuena o menta). Incluso este aceite, compuesto principalmente por mentol, es ampliamente utilizado como ingrediente para la elaboración de cremas dentales, enjuague bucal y pomadas contra la gripe.

DATOS CURIOSOS

La hierbabuena es una especie cultivada desde hace varios milenios por sus propiedades medicinales. Sin embargo, el turco Opiano de Corico en su obra "De la caza a la pesca", menciona que los pescadores utilizaban sus hojas mezcladas con otros ingredientes en sus cebos para atrapar mugilidos, un grupo de peces marinos.

Además, según documentos de historia culinaria, antes de la Gran Reforma esta especie era muy popular en la cocina europea, siendo un ingrediente esencial para sazonar diferentes platos. También se mencionan otros usos como por ejemplo vermífida y antiséptico, que han sido olvidados con el tiempo.

