

HIERBA HUERTO

Mentha spicata L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Hierba buena.

FAMILIA: LAMIACEAE

Algo de la historia de la planta:

Planta muy apreciada en la cocina de los hogares canarios como aromatizante de sopas,, con el gofio escaldado, y en los “caldos de amanecida” para recomponer el estómago tras los excesos de comida y bebida.

“La *na’ na’* de los árabes corresponde asimismo a la hierba buena, y con ella aromatizan aquél delicioso té que a menudo hace de aperitivo en las grandes comilonas”. (Font Quer, Pio. 1979)

Descripción

Herbácea de hasta 50 centímetros de altura, hojas opuestas, pecioladas, verdes y rugosas, de bordes aserrados.

Origen y ecología

Es una planta muy común en Europa y resto del mundo. Cultivada y a veces naturalizada. No amenazada.

Localización

Se cultivada en las huertas y también silvestre en lugares húmedos y frescos de C, T, P, G, H.

En Agaete: se cultiva como en casi cualquier lugar en macetas de casa

o en huertas familiares. No se encuentra en crecimiento silvestre.

Parte utilizada

Hojas y sumidades



Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: carvona y limoneno principalmente; en cantidades menores: mentona, isomentona, mentol, mentofurano, acetato de mentilo, cínelo, pulegona.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

En la tradición de la medicina popular canaria al Hierba huerto se le considera una planta reconstituyente, estimulante, estomacal o digestiva. Antiresaca de excesos

de alcohol y también útil para la expulsión de parásitos intestinales.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

El aceite esencial es responsable de la actividad digestiva de ésta y otras de las familia de las mentas.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

Dosis y forma de administración

A falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para una infusión, la dosis estándar de 20 a 30 grs. de planta seca para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5mls.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 msl., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua hirviendo, se apaga el fuego y se deja reposar durante 5 minutos; seguidamente, colar y tomar.

Ejemplos de utilización

Refresco de hierbabuena, manzanilla y limón:



Amigo y maestro en esto de las hierbas, Enriquito Cáceres, yerbero de Gáldar, en varias ocasiones fue invitado a centros de enseñanza primaria donde ofrecía sus conocimientos sobre plantas medicinales, y además hacía probar a los niños el siguiente preparado que debía servirse bien frío:

Infusión de flores de manzanilla y hojas de hierba huerto en la proporción de 30 gramos o tres cucharadas soperas de cada planta para un litro de agua. Al hervir el agua se apaga el fuego y se introducen las plantas y se deja en reposo tapada durante 10-15 minutos; seguidamente se cuela y se le añade el zumo de uno o dos limones, se endulza con azúcar integral, miel de palma o sirope, se deja enfriar finalmente en nevera para degustarlo bien frío, como un refresco de verano.

Té con hierbabuena:

En Canarias quizás se abuse del café. Bien nos convendría como estimulante adoptar la costumbre de tomar té verde aromatizado con hierba huerto a la manera de los árabes, aprovechando además de las propiedades antioxidantes demostradas del té verde, la virtudes digestivas del hierba huerto...



En Marruecos suelen emplear el té verde, y primero lo escaldan con un chorrito de agua hirviendo, que revuelven en la tetera y la tiran. Inmediatamente después, con el té ya reblandecido y lavado, echan otra vez el agua hirviendo necesaria y le añaden un gran manojo de hierba buena recién recolectada, pasados unos minutos en reposo lo endulzan y ya está listo para tomar.

Testimonios de los Sabios de Aqaete

- **Celestina Hernández Jorge, "Tina":** “Para los dolores de la regla se utilizaba el orégano y el yerbabuerto”.

- **Pedro Rodríguez Santana:** “Para el dolor de cabeza el agua de yerbabuerto”.
- **Carmen Jiménez Ramos:** “Esto es poleo pal catarro, ...la manzanilla pa la barriga, esto es yerbabuerto ...pa la sopa, esto es el tomillo, más bien pa dolor de barriga. Esto es laurel, cuando estábamos malos de catarro, lo hervíamos y nos tomábamos unas tacitas de agua de esto”.

S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”
Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.