

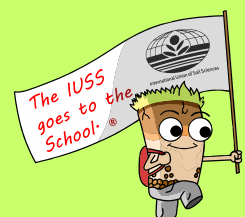


International Union of Soil Sciences

# La Yerbabuena (*Mentha spicata*)

Autores: **Fabián E. Martínez-Camelo** y  
**Martha M. Bolaños-Benavides.**

AGROSAVIA Colombia



# La Yerbabuena (*Mentha spicata*)

Yo soy la menta, vengo de la región mediterránea de Europa, pero actualmente estoy distribuida por varias partes del mundo.



También me llaman hierbabuena o yerbabuena. Mi nombre científico es ***Mentha spicata***.

No soy muy exigente, por lo que puedo crecer en distintas clases de suelos, pero prefiero los que son arenos arcillosos o francos, con abundante materia orgánica y húmedos, pero sin exceso de agua.

Soy una planta rastrera, y puedes sembrarme en el jardín o en una maceta. Para cultivarme, necesitas tomar partes de alguno de mis órganos como por ejemplo, partes de mi tallo o esquejes y colocarlas en el suelo para que forme raíces.



A partir de esas nuevas raíces que se desarrollen, crecerá una nueva planta idéntica a mí.



Muy rara vez produzco flores. No tolero la exposición directa y constante al sol y necesito que me riegues frecuentemente, pero cuidando de

no hacerlo en exceso.

Cada vez que quieras consumirme como una planta aromática en una infusión, o como condimento para ensaladas, sopas, carnes y en repostería, solo debes tomar algunas de mis hojas y usarlas directamente. También puedes dejar que se deshidraten y guardarlas secas para usarlas posteriormente.



De mis hojas también se extraen aceites esenciales para fabricar perfumes o esencias para usos diversos.



Tengo propiedades que ayudan para disminuir el dolor de estómago, de cabeza, las náuseas e incluso para la fiebre.



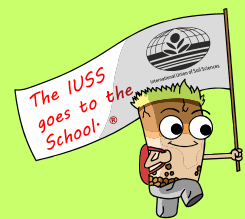
International Union of Soil Sciences



International  
Decade of Soils  
2015-2024



Sociedad Colombiana  
de la Ciencia del Suelo



EDICIÓN: Dra. Laura Bertha Reyes Sánchez

#ElSueloEsVida