

Hierbabuena

Nombre científico: Mentha spicata

Nombre común: hierbabuena o yerbabuena

Descripción:

Es una hierba de aromática, con olor y sabor mentolado. , es de color verde y llega a tener flores de color morado, blanco o rosa.



Origen

De Europa, África y Asia.

Clima y Suelo

Climas templados y media sombra, resistente a las heladas.

Suelos húmedos y bien drenados. Es una planta sensible a la salinidad.

Aporte nutricional:

Potasio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, hierro. Flavonoides, Vitamina C.

Principales compuestos.

Aceite esencial: mentol, mentona, cineol; flavonoides: diosmina, eriocitrina, hesperidina, narirutina, luteolina, rutinósido, entre otros.

Partes comestibles:

Hoja, aceite y flores.

Usos

- Cremas y tónicos para la piel, pastas dentales, bebidas, dulces, perfumería, aceites, infusiones, licores, etc.

Toxicidad:

No toxica, el aceite en grandes cantidades puede causar alguna toxicidad.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero

Huerto Demostrativo

<https://www.incmnsz.mx/opencms/Huerto-Tlacualero/>