

# Menta



## Mint

*Mentha spicata*

La menta verde (*Mentha spicata*) es una hierba perenne, de crecimiento rápido, que pertenece a la familia de las *lamináceas*. Se emplea en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco. Para describirla se puede decir que ésta es una planta perenne de tallo fino y erecto, que alcanza hasta 60 cm de altura. Sus hojas dan su nombre por su forma lanceolada (spica significa «lanza» en latín); son muy aromáticas, serradas, glabras, pilosas por el envés y de color verde claro brillante. Son apenas distinguibles las brácteas de la inflorescencia. Las flores aparecen principalmente durante los meses de verano, poseen un cáliz con cinco sépalos aproximadamente iguales y garganta glabra. La corola es lila, rosa o blanca, y muy glandulosa, de hasta 3 mm de largo. Las raíces son extensas e invasivas.

Oriunda de Europa, Asia y África. En Egipto, se colocaba en las tumbas de los faraones. Los griegos advertían a los soldados del consumo de menta, por sus efectos afrodisíacos. Finalmente se la prohibieron en tiempos de guerra. Su refrescante aroma hizo que la usasen en perfume. Los romanos también la usaban como hierba de cocina. Los árabes bebían té de menta para aumentar sus defensas contra los insectos transmisores de enfermedades, y como afrodisíaco. Mezclándola con miel, endulzaban su aliento después de ingerir vino, práctica castigada para ellos con la muerte.

La Yerba buena, de aspecto similar, corresponde a la especie *Satureja douglasii*. Ésta es una planta perenne de hojas semiperennes, redondeadas, con aroma a menta y bordes finamente ondulados. Flores bilabiadas tubulares sin pedúnculos que brotan en verano y atraen a los insectos, en especial a las abejas. Estas plantas prefieren estar a pleno sol y en suelo bien drenado. Se multiplican por semillas en invierno o primavera y por esquejes en verano.

## Estacionalidad

En general, la plantación es mejor realizarla a finales de invierno o al empezar la primavera. La recolección debe realizarse cuando la menta está a punto de florecer — en España, desde últimos de mayo a finales de julio—, pero varía según las comarcas y el tempero del año. La segunda recolección se hace al empezar el otoño.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, calcio, hierro, mentol, riboflavina, folatos, vitaminas A, C y E.

## Valoración nutricional

La ración usada en gastronomía para la menta fresca se aproxima a 0,25 g. Es ésta una cantidad que no justifica el aporte de nutrientes a la ingesta diaria de cualquier

persona. No obstante, la menta es una de las plantas más conocidas, sus hojas contienen un aceite esencial cuyo compuesto principal es el mentol.

Entre los micronutrientes, destaca el calcio y hierro principalmente, aunque también es fuente de folatos, riboflavina, vitaminas A, C y E.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	43	0	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	3,8	0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,7	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	5,3	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	86,4	0,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	210	0,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	9,5	0	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	—	—	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	15	0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	260	0,7	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	75	0,2	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	3	0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,12	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,33	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,1	0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	110	0,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	31	0,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	123	0,3	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	5	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MENTA, YERBABUENA, FRESCA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.