Menta

Creole o nombre local Mint / Peppermint



CÓMO RECONOCERLA
Hierba de aroma fresco y tallos que se extienden con facilidad.

NOMBRE CIENTÍFICO
Mentha x piperita
Familia Lamiaceae

PARA QUÉ SE USABA
La comunidad raizal la reconoce como una planta aromática y medicinal. Sus hojas y tallos se usan en bebidas e infusiones y también aportan frescura a preparaciones culinarias.

PARTE UTILIZADA
Hojas y tallos tiernos.

FORMA TRADICIONAL
Fresca en bebidas y comidas; hojas en infusión.

EN LA HUERTA
Prefiere semisombra y humedad constante. Conviene sembrarla en un recipiente propio porque se expande rápidamente.

NOTA DE CUIDADO
Los usos medicinales descritos son tradicionales y no equivalen a una prescripción.