

Hortelã-Pimenta

Mentha Peperita



A Hortelã-pimenta é uma hortelã híbrida obtida através do cruzamento entre *Mentha aquatica* e *Mentha spicata*. Planta herbácea perene, da família *Lamiaceae*, que atinge os 30–100 cm.

Existem diversas espécies de hortelã (mais de 25 tipos), sendo as mais conhecidas a *Mentha Spicata* (hortelã-vulgar) e a *Mentha Piperita* (hortelã-pimenta). A diferença entre as espécies está no formato das folhas, dos caules, na coloração, no odor e no sabor.

Mais informação em:

https://www.amu.bio/_hortela-pimenta

Cultivo

As várias espécies de hortelã são plantas de clima temperado ou ameno, que suportam bem baixas temperaturas, mas não o congelamento total do solo.

É recomendado que o local de cultivo seja bem protegido do vento.

Relativamente à exposição solar, a hortelã pode ser cultivada em lugares ensolarados ou em sombra parcial. Em sombra parcial é mais fácil manter o solo húmido e o ambiente fresco, principalmente sem regiões com clima mais quente.

O solo deve ser fértil e rico em matéria orgânica, e nunca pode deixar que seque durante o ciclo de crescimento das plantas.

O cultivo é geralmente realizado através de divisão de raízes, que podem ser plantadas diretamente num local definitivo ou em canteiros, sendo as mudas depois transplantadas quando atingem cerca de 10 a 15 cm de altura. O espaçamento adequado entre as plantas é de 30 a 40 cm.

A propagação através de sementeira é possível, mas desaconselhada (a não ser que pretenda intencionalmente produzir plantas híbridas), pois as plantas cruzam-se

facilmente e a variabilidade fenotípica é grande mesmo entre plantas da mesma espécie, tornando-se assim muito difícil garantir que as plantas originadas por sementes tenham as características da espécie das plantas mãe. Para além disso, nem todas as hortelãs produzem sementes.

Chama-se especial atenção para o facto da maioria das espécies de hortelã serem invasivas, podendo espalhar-se muito rapidamente.

Em hortas domésticas, é mais conveniente cultivar a hortelã em vasos e canteiros, para controlar mais facilmente o seu crescimento e impedir que se espalhe e invada o espaço destinado a outras plantas.

História

Com origem na Europa, África e Ásia, o seu cultivo espalhou-se por todo o mundo. Há duas versões mitológicas para a origem desta planta:

- Numa delas, Plutão era apaixonado por uma deusa muito bela chamada Minthe – e resolveu transformá-la em hortelã para escapar da raiva da esposa Perséfone.

- A outra lenda diz que Zeus e Hermes andavam disfarçados pela Terra quando foram convidados por um casal humilde para jantar. Na mesa, os anfitriões espalharam folhas de hortelã como sinal de gratidão. Em troca deste belo gesto, os deuses transformaram o casebre num grande e farto palácio, o que fez da planta um símbolo de amizade, amor e hospitalidade

Muito utilizada por diversos povos ao longo dos anos, como egípcios, gregos, romanos, americanos e hebreus. Na maioria dos casos, a hortelã era usada na decoração de banquetes e mesas de jantar, e consumida em forma de chá.

Os atenienses da antiguidade esfregavam as folhas de hortelã-pimenta nos braços para aumentar a resistência a doenças.

Utilização

Os seus fins medicinais são inúmeros: tratamento de febre, de dores de cabeça e problemas digestivos, carminativo, colagogo, antiespasmódico, diaforético, refrescante, tónico e vasodilatador.

A infusão é utilizada no tratamento do síndrome de intestino sensível/irritável entre outros problemas digestivos.

Externamente, a loção é aplicada na pele para aliviar a dor e reduzir a sensibilidade. Quando diluído, pode ser usado como inalador e espalhado no corpo para aliviar e tratar as infeções respiratórias. As suas folhas são ainda usadas para tratar perturbações digestivas, devido à sua ação espasmolítica sobre a musculatura lisa (efeito colerético e carminativo).

O seu óleo essencial, é indicado para o uso interno no tratamento de cólicas gastrointestinais, em situação de cólon irritável, catarros do aparelho respiratório e inflamação da mucosa oral, em aplicação externa, é utilizado para mialgias e nevralgias. Na culinária, é utilizada frequentemente em sobremesas de chocolate e sopas.