

Hortelã-Vulgar

Mentha spicata, Mentha sativa



Também conhecida como hortelã-verde, hortelã-de-leite, hortelã-das-cozinhas, hortelã-dos-temperos, hortelã-das-hortas, hortelã-comum ou simplesmente hortelã.

Planta herbácea perene, da família Lamiaceae, que pode atingir os 30–100 cm.

Existem diversas espécies de hortelã, 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, da coloração, do

odor e do sabor.

Mais informação em:

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

Cultivo

Adapta-se a solos argilosos e ácidos mas não muito secos.

É recomendado que o local de cultivo seja bem protegido do vento, pois este pode prejudicar as plantas.

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 em regiões com clima mais quente.

O solo deve ser fértil e rico em matéria orgânica, e nunca pode ficar seco 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.

A propagação através de sementeira é possível, mas desaconselhada (a não ser que pretenda produzir plantas híbridas), 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.

A maioria das espécies de hortelã são invasivas.

A plantação deve, conseqüentemente, ser mantida sobre controlo, cortando as plantas para impedir que estas se espalhem para fora da área destinada ao seu plantio. Em hortas domésticas, é mais conveniente cultivar a hortelã em vasos e jardineiras para melhor controlar o seu crescimento.

História

Frequentemente 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.

A sua origem relaciona-se com a mitologia.

Utilização

Na culinária as suas folhas frescas são usadas em saladas, sopas, como tempero de frango, carne vermelha ou peixe, em água aromatizada, batida com sumos de frutas e em chá.

Um dos seus usos mais populares é enquanto planta medicinal: estimulante estomacal, carminativo. Usada nas atonias digestivas, flatulências, dispepsias nervosas, empregado nas palpitações e tremores nervosos, vômitos, cólicas uterinas, útil nos catarros brônquicos facilitando a expectoração, e ainda como calmante.

Pode ainda usar-se enquanto planta repelente em pequenos ataques da praga 'mosca branca' (inseto pequeno e branco que se aloja na parte inferior das folhas, libertando um líquido pegajoso que deixa a folhagem viscosa, alimentando-se da seiva da planta).