

MENTRASTE



1. NOME:

- a. Científico: Mentha Piperita
- b. Castelán: Menta
- c. Inglés: Peppermint
- d. Francés: Menthe
- e. Catalán: Menta
- f. Vasco: Menda
- g. Galego: Mentraste

É da familia da Lamiaceage

2. ETIMOLOXÍA

Mentha provén do latín MINTHA

3. SINÓNIMOS

_____mentrastre, mentrastes, mentrastos, mentastro, mentrasto, mentrastro, mentasto, meldrasto, mendrastro , mentiaste, mentraste, ventastre.

Menta brava, menta de burro, mentoes, mentón.

Matapulgas, ou astamenda.

Subespecies: *Mentha manostachya* / *Mentha rotundifolia* / *Mentha graveolens*

Mentha meduanensis

4. ORIXE

Encóntrase en moitos países: Europa, Asia, África, Australia e América.

En Europa distribúese por toda a zona atlántica e mediterránea sendo algo mais rara no norte de Europa. En Galicia é moi común.

Foi descrita por Jakob Friedrich Ehrhart e publicado en Beiträge Naturkunde

5. CARACTERÍSTICAS

É unha herba ben coñecida no rural galego. É unha matiña perenne, verde cunhas follas vilosas e moi engurradas, anchas, arredondadas, dentadas nos bordos coa face verde escura e o envés abrancazado. Ten unha altura duns 120 cm. As flores van en inflorescencias en espigas. As flores son de cor branca ou ás veces de cor malva.

6. HÁBITAT

Medra en solos con algo de humidade (en zonas achegadas a regueiros, brañas e lamazais) mesturándose con silveiras e xuncos. En Galicia considérase unha planta ruín que medra nas leiras, beiras de camiños, en polo xeral en lugares habitados.

7. MOMENTO DER MAIOR INTERESE

As follas pódense recoller durante todo o año. Florece durante o verán e o outono.

8. USO

- a. Ten moitísimos usos medicinais (infusións, aceite, tónico, etc)
- b. Emprégase para calmar o proído das estrugas frotando coas follas a zona afectada
- c. Outras propiedades: Analxésica, Antiséptica, Carminativa e Dixestiva

- d. Propiedades aromáticas como especie na cociña
- e. En doses altas é tóxica e non se recomenda a toma por parte das mulleres embarazadas

9. ETNOLOGÍA

Emprégase ás veces coma unha das herbas da auga de San Xoán.

10. OUTRAS CURIOSIDADES

- a. Foi moi usada nas pousadas dos peregrinos para escorrentar as pulgas nas camas, tamén no tratamento das lombrigas así como na recuperación estimulante do organismo.

Alejandro Pertusa Fernández. 6ªA