

HIERBABUENA

MENTHA SPICATA



GENERALITAT
VALENCIANA

parc natural
de la puebla
de san miguel



Especie del género *Mentha*, su nombre viene de las hojas en forma lanceolada, *spicata* lanza en latín. Se trata de una planta aromática ampliamente distribuida y muy fácil de cultivar. Posee un olor más intenso y fresco que la menta.



La hierbabuena le sienta muy bien a la carne: macerada, en condimentos para salsas o directamente. Al cocer verduras o arroz con unas hojas de hierbabuena se aromatizan y le dan un toque más fresco. No pueden faltar para preparar los mojitos o al té verde.

TÉ DE HIERBABUENA

- 3 cucharadas de hojas secas
- 250 ml de agua

Poner a hervir el agua y añadir las hojas secas. Tapararlo durante 5 minutos y colar. Se puede tomar de 2 a 4 veces al día ya que ayuda a mejorar el funcionamiento de todo nuestro organismo.

- Regula los lípidos que circulan por el torrente sanguíneo, por lo que previenen la diabetes.
- Puede provocar una reducción notable de la tensión nerviosa después de ingerir un té.
- Durante la Edad Media era considerada una especie mágica para hacer pociones.
- Si masticamos la hoja de hierbabuena con la nariz tapada no notaremos ningún sabor, ya que su sabor no es perceptible por nuestro paladar.



AYUNTAMIENTO
DE ADEMUZ



#Ademuz
ConLos5Sentidos

Con la
colaboración de:

