

Menta i poliol



Menta i Poliol

Mentha spicata i *Mentha pulegium*

On la trobem a Castellbisbal

En zones humides, al costat de torrents i basses. El poliol és més comú en espais naturals poc alterats, mentre que la menta sovint es troba plantada a horts o jardins.

Condicions per créixer

Necessiten aigua abundant, sòls frescos i exposició parcial al sol. El poliol prefereix llocs més salvatges i menys exposats.

Collita

Fulles i tiges tendres a finals de primavera i estiu. Es poden fer diverses collites si la planta rebota bé.

Assecatge

Penjar en remets a l'ombra, ventilat. Un cop seques, desfullar i guardar en pots tancats.

Per a què serveix

Digestives, refrescants, antiespasmòdiques. S'usen en infusió per malestars estomacals, i també com a remei suau per nerviosisme. Aromàtiques a cuina i begudes.

Precaucions

El poliol pot ser tòxic en altes dosis i no s'ha d'usar en embaràs. Amb la menta, millor evitar-ne l'excés en nadons o lactants.

Es pot plantar a casa?

Sí, ideal en testos o zones humides de l'hort. Es propaga fàcilment per

arrels. Cal controlar-la perquè no
s'escampi massa.