



# HORTELÃ



## CARACTERÍSTICAS DA ESPÉCIE

- Nome comum: Hortelã-comum
- Nome científico: *Mentha spicata* L.
- Reino: Plantae
- Divisão: Magnoliophyta
- Classe: Magnoliopsida
- Ordem: Lamiales
- Família: Lamiaceae
- Género: *Mentha*
- Espécie: *M. spicata*
- Origem: A hortelã é nativa dos países do Oriente Médio, de alguns países do centro da Europa, além de algumas regiões da Ásia.
- Preservar a hortelã contribui para o aumento da biodiversidade. A não utilização de fertilizantes ou produtos químicos melhora a qualidade dos ecossistemas.

## PARA QUE SERVE?

A hortelã é rica em vitaminas A e C e minerais, como ferro, cálcio, fósforo e potássio, e possui principalmente propriedades antioxidantes e estimuladoras da imunidade. Assim, a hortelã serve para:

- Facilitar a digestão e diminuir a azia;
- Ajudar a aliviar a febre;
- Combater a dor de cabeça;
- Diminuir sintomas de stress;
- Cosméticos;
- Ajuda a aliviar a asma e problemas respiratórios;
- Alivia a coceira e irritações da pele;
- Melhora a memória.

## SITOGRAFIA

- <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/hortela>
  - <https://www.cm-mafra.pt/pages/995>
  - <http://www3.uma.pt/biopolis/planta.php?id=32>
  - <https://www.decorfacil.com/como-cuidar-de-hortela/>
  - <https://www.ecycle.com.br/hortela/>
- Data de consulta: 12-05-2022

## COMO CULTIVAR?

O cultivo da hortelã é feito através de sementes, estacas e divisão da planta. As sementes amadurecem entre setembro e outubro e devem ser semeadas na Primavera.

### Solo

Adapta-se bem a solos argilosos, mas que não sejam muito secos. A exposição solar favorece a produção de óleos essenciais, mas esta espécie prefere zonas de meia sombra e solos ácidos. Facilmente híbrida com outros membros do seu género. É sempre bom reforçar os nutrientes do solo fazendo assim uma adubação regular com adubo orgânico.

### Luz

A hortelã deve ser cultivada num local bem iluminado mas sempre protegida de ventos fortes.

### Rega

A hortelã necessita que o seu solo esteja sempre húmido, mas não encharcado para não apodrecer as raízes e, por isso, deve-se regar frequentemente.

### Colheita

A hortelã pode ser colhida cerca de 40 dias após o plantio.

