**Мята – род растений семейства Яснотковые. Все виды сильно ароматичные, большинство из них содержит много ментола.**

**Мя́та** ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Méntha*) — [род](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4_(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) растений семейства [Яснотковые](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5" \o "Яснотковые) (*Lamiaceae*). Все [виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4) сильно ароматичны, большинство из них содержит много [ментола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BB).[[*обтекаемое выражение*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5_%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9)]

Растения рода Мята существенно различаются по химическому составу образуемых при [метаболизме](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC) летучих веществ — [метаболитов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D1%8B), так называемых [душистых веществ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D1%88%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0), что проявляется в разном [запахе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%85) и в разном составе [эфирных масел](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0).

Использование[[править](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0&veaction=edit&section=1" \o "Редактировать раздел «Использование») | [править код](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0&action=edit&section=1)]

Растения рода Мята широко используются: в приготовлении пищевых продуктов[Перейти к разделу «Кулинария»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F), в [косметике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)[Перейти к разделу «Народная медицина и косметика»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%B8_%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) — [мята японская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D1%8F%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F) (*Mentha japonica*) и [мята перечная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F) (*Mentha piperita*); в [фитотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) и [ароматерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)[Перейти к разделу «Ароматерапия»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#%D0%90%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) — [мята перечная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F), [мята водная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F) (*Mentha aquatica*), [мята болотная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F) (*Mentha pulegium*); в [фармакологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) — преимущественно [мята перечная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F).

**Выращивание**[[править](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0&veaction=edit&section=2) | [править код](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0&action=edit&section=2)]

Растение хорошо растёт возле бассейнов с водой, озёр, рек и прохладных влажных мест в полутени[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#cite_note-%D0%A1%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA-4). Мята растет круглый год[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#cite_note-5) и хорошо переносит широкий спектр условий, а также может выращиваться на открытом солнце.

Мята быстро растёт, расширяя свой охват по поверхности за счёт сети [корневищ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5). Из-за их быстрого роста одно растение мяты вместе с небольшим уходом обеспечит более чем достаточно мяты для домашнего использования. Некоторые виды мяты более агрессивны, чем другие. Даже с менее инвазивными разновидностями мяты следует проявлять осторожность при смешивании любого из них с другими растениями, чтобы мята не взяла верх. Чтобы контролировать мяту на открытом воздухе, их следует сажать в глубокие бездонные контейнеры, погружённые в землю, или высаживать над землёй в кадках и бочках[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#cite_note-%D0%A1%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA-4).

Некоторые виды мяты можно размножать [семенами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D1%8F), но рост из семян может быть ненадёжным методом выращивания мяты по двум причинам: семена мяты сильно изменчивы — в конечном итоге можно получить растение с изменённым фенотипом[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#cite_note-%D0%A1%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA-4) ― и некоторые гибридные сорта мяты стерильны. Эффективнее корневища здоровых растений.

Наиболее распространёнными и популярными для коммерческого выращивания являются [мята перечная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F) ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Mentha piperita*), [мята колосистая](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F) ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Mentha spicata*), Mentha gracilis и [Мята полевая](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F) ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Mentha arvensis*)[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#cite_note-CanadaEncyc-6), также (совсем недавно) [Мята душистая](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0_%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F) ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Mentha suaveolens*)

Сбор листьев мяты можно производить в любое время. Свежие [листья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82) следует использовать немедленно или хранить до нескольких дней в полиэтиленовых пакетах в холодильнике. По желанию, листья можно заморозить в лотках для кубиков льда. Сушёные листья мяты следует хранить в герметичном контейнере в прохладном, тёмном и сухом месте[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%82%D0%B0#cite_note-Orti92-7).