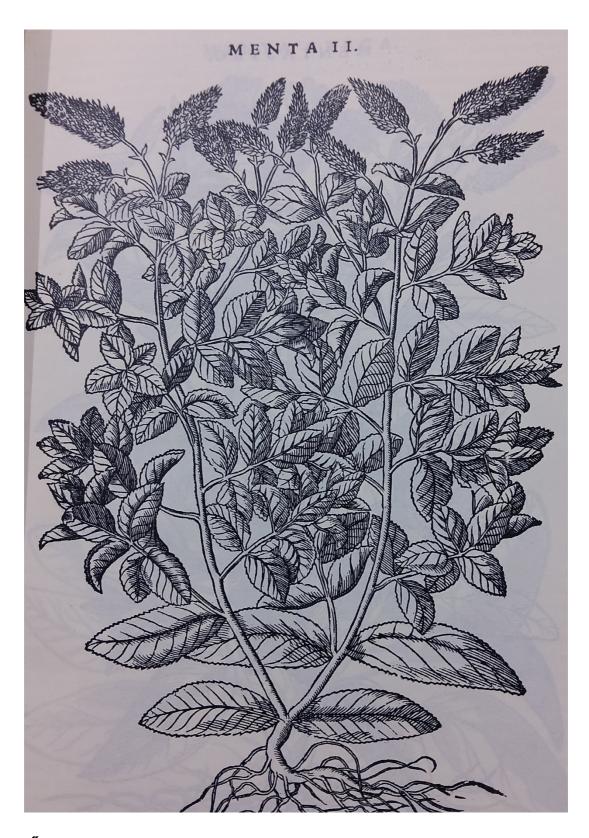
(Mentha L.)



"E' primavera.

Quando la terra è giovane e fresca, quando la testa è piena di festa, quando la terra splende contenta, quando di erba odora il vento, quando di MENTA profuma la sera è Primavera." (R.Piumini.)

Descrizione, coltivazione, raccolta e conservazione:

Diffusa in tutta Europa, è una pianta perenne, con le foglie verde brillante, a margine dentellato e la pagina inferiore ricoperta da leggera peluria. I fiori compaiono all' inizio dell'estate, variano dal bianco, al lilla, al giallo. Si contano un centinaio di specie differenti, le più comuni sono la Mentha acquatica, la Mentha piperita L, il Mentastro, il Mentone. Si riproduce principalmente per via vegetativa (stoloni), l'altezza varia da 10 cm a 1 mt c.a. Tutte le specie di Mentha hanno un forte odore aromatico, ciascuna con un diverso profumo. Questa pianta predilige i luoghi ombrosi e umidi, ma cresce bene anche in pieno sole.

Storia, credenze popolari e curiosità:

Il nome Mentha, deriva dalla ninfa Mintha, che, nella mitologia greca venne trasformato in pianta da Persefone, sposa gelosa di Ade; il profumo le fu donato dal dio come ultimo gesto d'amore.

IMPIEGHI

Dalla menta si ottiene un olio essenziale ricco di mentolo, terreni e tannini che la rendono una pianta dalle virtù antispasmodiche, stimolanti, rigeneranti e rinfrescanti, oltreché essere digestiva, carminativa e analgesica.

Salute e cosmesi: ad uso interno, in infusi per raffreddori e sinusite, stati di affaticamento e nervosismo, digestione difficile e nausea; ad uso esterno, come antisettico per bocca e gola e contro l'alitosi.

Si fanno suffumigi di acqua bollente e foglie essiccate di menta in caso di raffreddori, sinusite, catarro, asma e nevralgie.

L' olio essenziale è utile in caso di nevralgia e mal di testa, applicato alle tempie e come repellente degli insetti.

La menta piperita è largamente usata per aromatizzare dentifrici e colluttori, profumi e deodoranti. In pasticceria come aromatizzante di caramelle, gelati e liquori.

Una pianta di menta è presente nell'orto di via Paganini

Cucina:

Zucchine alla menta e basilico.

Ingredienti: zucchine 800 gr., basilico 4 foglie, menta 4 foglie, sale grosso 1 cucchiaio O. EVO q.b., sale fino q.b., pepe nero q.b., aglio 1 spicchio.

Procedimento: tagliare le zucchine per la lunghezza in strisce da 1 cm e mezzo, farle bollire per 10 minuti in acqua salata, scolarle e lasciarle raffreddare, aggiustare di sale, aggiungere il pepe e lo spicchio d'aglio, le foglioline di menta le foglie di basilico spezzettate. Lasciare raffreddare, mescolare il tutto e tenere in frigo fino al momento del consumo.

A piacere aggiungere scorza di limone grattugiata, o mandorle tostate tritate o aceto balsamico.





Sorbetto alla menta.

Ingredienti: acqua 750 ml, zucchero 300 gr, foglie di menta 100gr **Procedimento**: dopo aver lavato e asciugato le foglie di menta, cuocerle assieme allo zucchero e all'acqua facendole bollire a fuoco dolce per 2 minuti; in seguito far raffreddare il tutto in frigorifero per 2 ore. Filtrare lo sciroppo con un colino e

frullarlo con metà delle foglie, fino ad ottenere un composto liscio. Questo andrà filtrato ancora con un colino a maglie strette e poi mescolato con l'altra metà dello sciroppo conservato, ora sarà pronto per essere messo nella gelatiera. Dopo 40 minuti è pronto. Se non fosse disponibile la gelatiera, mettere il composto in freezer per 3 ore, mescolando ogni mezz' ora per romperne la compattezza. Servire decorando con foglioline fresche di menta.