

LA MENTA

(*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 aquatica*, 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, terpeni e tannini che la rendono una pianta dalle virtù antispasmodiche, stimolanti, rigeneranti e rinfrescanti, oltretutto 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.