**MENTA PIPERITA (***Mentha piperita L.)*

**Nome Comune:** menta piperita

**Famiglia:** Laminacee

il nome Menta deriva dalla parola latina “mentis” che significa mente. Una delle principali proprietà della pianta è la sua capacità di stimolare e fortificare le funzioni intellettive.

**Origine Geografica:** originaria dell’Europa

**Coltivazione:** la menta piperita è un’erba aromatica molto resistente ed infestante che cresce ovunque, si sviluppa facilmente se coltivata nel proprio giardino. Tollera suoli sabbiosi e l'esposizione in pieno sole, che deve essere controbilanciata da annaffiature frequenti. Le foglie si raccolgono prima della completa fioritura della pianta (Maggio - Giugno).

**Caratteristiche Botaniche:** è una pianta erbacea perenne, alta fino a 60-80 cm, dotata di stoloni sotterranei, striscianti provvisti di nodi da cui si sviluppa da parte aerea della pianta. Gli stoloni e i fusti, pelosi, sono di colore verde. Le foglie sono lanceolate, con margine dentato e venature rossicce/violacee ben evidenti, che emanano un caratteristico profumo fresco e aromatico. I fiori, rosati, sono disposti in verticilli.

**Componenti:** olio essenziale (mentolo), flavonoidi, acidi fenolici, terpeni, tannini, vitamina C

**In ...Salute:** scioglie gli spasmi dell’apparato digerente, favorisce la digestione, favorisce la produzione e il deflusso della bile, ha azione antisettica e antinfiammatoria, espettorante e mucolitica, tonico-stimolante.

**In… Cucina:** è una delle piante aromatiche utilizzate nella tradizione mediterranea per insaporire varie tipologie di piatti. Molto adatta alla preparazione di liquori e prodotti dolciari. Nei paesi arabi si prepara il tradizionale the alla menta. Le foglie sono uno degli ingredienti di un famoso cocktail, il mojito.

**In… Cosmesi:** in campo cosmetico viene utilizzato soprattutto l’olio essenziale. Grazie alle sue proprietà rinfrescanti, antipruriginose, disinfettanti, antidolorifiche ed anestetiche rientra in prodotti per l’igiene orale, disinfettanti della gola, deodoranti, per contrastare il prurito ed i dolori artro-muscolari. Applicato sulle tempie opportunamente diluito (2%) in una crema o in un olio vegetale oppure diffuso nell’ambiente aiuta ad alleviare il mal di testa e a favorire la concentrazione.

**Curiosità:** il nome latino *mentha* rimanda a un antico mito greco raccontato da Ovidio, secondo cui una ninfa d’acqua dal nome Myntha, figlia del dio dei fiumi Cocito, avesse una relazione con Ade e che la moglie di questi, Persefone, travolta dalla gelosia, usò i suoi poteri per trasformarla in una pianta insignificante e a bassa crescita, sottoposta al calpestio dei passanti. Ade nulla poté per annullare quella trasformazione, ma conferì alla pianta una straordinaria fragranza di modo che, quando calpestata, la sua vera bellezza potesse manifestarsi sotto forma di aroma.