Menta

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

La menta appartiene alla famiglia delle Lamiaceae ed è originaria dell’Europa.

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.

La menta piperita è un’erba aromatica molto resistente ed infestante che cresce ovunque. 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).

E’ 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. I fiori, rosati, sono disposti in verticilli. Le foglie sono lanceolate, con margine dentato e venature rossicce/violacee ben evidenti, che emanano un caratteristico profumo fresco e aromatico.Le foglie sono ricche di un olio essenziale (mentolo), flavonoidi, acidi fenolici, terpeni, tannini, vitamina C.

**Proprietà**

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

L’olio essenziale 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.

E’ 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.

**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.