

Menta (*Mentha*). Famiglia: *Lamiacee* o *Labiatae*.



Pianta con fioriture

Descrizione: E' una pianta erbacea perenne, fortemente aromatica, diffusa in Europa, Asia, Africa e molto abbondante in Italia, nella maggioranza delle sue moltissime varietà.

Ha steli eretti alti fino a 50/60 centimetri, radici rizomatose, che si espandono notevolmente nel suolo; foglie opposte, lanceolate nella maggioranza delle varietà e ricoperte da una soffice peluria verde.

I fiori sono raccolti in spighe terminali, coniche e vanno dal colore bianco al viola; sono piccoli. Il frutto è un tetrachemio che contiene da 1 a 14 semi.

Fiorisce da giugno a settembre.

La pianta è anche coltivata, in molte varietà, per gli usi alimentari ed officinali.

Le varietà più conosciute sono la Piperita, la Acquatica, la Viridis, la Arvensis, la Pelagium detta anche *mentuccia*, la Totundifolia detta *mentastro*.

Curiosità: La leggenda vuole che la pianta prende nome dalla ninfa Myntha, figlia di Cocito, amata da Plutone, che venne trasformata in pianta da Proserpina, per gelosia.

Contiene: Mentolo, mentone, olio etereo con **proprietà** toniche, eccitanti, antispasmodiche, antisettiche, calmanti.

Usi alimentari: Come aroma per insaporire zuppe, carni, liquori, dolci, salse. Per preparare liquori come Centerbe, Mojto, Tajada, Brancamenta. Bevande alla menta, Montebianco, con latte e grappa o altri liquori; per preparare caramelle balsamiche.

Usi e prescrizioni: Le sue virtù medicinali erano note agli antichi Egizi e ai Greci e ai Romani. Galeno la usava come pianta medicinale; Dioscoride, nei suoi Discorsi dice: “ *Ha virtù di scaldare, di ristagnare e di disseccare. Il succo bevuto con aceto ristagna il sangue; ammazza i vermi tondi e stimola venere. Bevuti tre semi di menta con il succo di melograni forti raffrenano il singhiozzo, il vomito, e la cholera... messa pestaimpiastrata in su la fronte alleggia i dolori del capo... messa nella natura delle donne avanti al coito, non le lascia ingravidare. Fregata sulla lingua ne leva l'asprezza.* ”.

Tisana come tonico e digestivo: In un quarto di litro d'acqua bollente mettere 5 gr di foglie fresche per una decina di minuti, colare e bere a tazzine dopo i pasti come digestivo e prima dei pasti come aperitivo.

Questa tisana può essere assunta anche come calmante e per favorire il sonno.

Tintura: mettere a macerare 40 grammi di foglie fresche in 250 gr di alcool a 90° per cinque giorni; si filtra e se ne sprema il contenuto erbaceo risultante; si conserva in bottiglietta da tenere in luogo fresco e si usa a gocce (10/15) da diluire in bicchiere con poca acqua, come calmante e come digestivo.

Per calmare il prurito cutaneo si usa il cataplasma di foglie, pestate e scaldate ed applicate sulle parti.

Sciroppo di Menta: si pongono 30 gr di foglie fresche in infusione in 300 gr di alcool a 90° per 6 o 7 giorni; si filtra e se ne sprema il residuo erbaceo. A parte si prepara uno sciroppo disciogliendo 700 gr di zucchero in 1 litro d'acqua, a fuoco lento, finchè il liquido non venga ben sciroppato. Si lascia freddare e si unisce all'infusione alcoolica. Dopo qualche giorno si può conservare al fresco e usarlo sia come liquore sia per preparare bevande.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.