

MENTA

(*Mentha piperita*)



Esistono numerosissime varietà di menta. Quelle più conosciute e di uso più comune sono la **menta piperita**, la **menta romana**, la **mentuccia** ed il **mentastro**.

È una pianta aromatica della famiglia delle **Lamiaceae** (*Labiatae*). È provvista di un fusto sotterraneo ramificato dal quale si dipartono le appendici da cui si sviluppano radici e rami. I fusti sono alti circa 50-60 cm, eretti, ramificati e di colore viola o verde. Le foglie sono opposte, ellittiche e seghettate, ricoperte da una leggera peluria. I fiori sono raggruppati su brevi spighe e possono essere bianchi o roseo-violacei. Cresce in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa, soprattutto in pianura ma la si può trovare anche fino a 700m d'altezza; predilige sia le posizioni in pieno sole che la mezza ombra, e può resistere anche a basse temperature. La sua fioritura avviene in piena estate e prosegue fino all'autunno.

Raccolta e conservazione

Le foglie vengono raccolte a giugno, prima della fioritura, mentre le sommità fiorite in luglio-agosto. Vanno essiccate entrambi in luogo fresco e arieggiato.

Proprietà

Ricca di olio essenziale, resine e sostanze amare, è **espettorante**, **carminativa**, **digestiva**, **antisettica** e **antispasmodica**. Il **mentolo**, presente nell'olio essenziale, ha effetto raffreddante e viene ampiamente impiegato in prodotti lenitivi, per sciacqui gengivali, contro pruriti di varia origine e anche come anestetico.

Uso in medicina

- *Infuso e tintura vengono impiegati in caso di nervosismo, dolori addominali, diarrea e mestruazioni irregolari.*
- *In olio da massaggio lenisce gli indolenzimenti e, frizionato sul petto, è utile in caso di disturbi respiratori.*
- *Stimola il sistema nervoso e la mente, favorisce la concentrazione.*
- *Vaporizzato nell'ambiente o sui vestiti, tiene lontane zanzare e mosche.*
- *In caso di nausea è utile annusare ripetutamente qualche goccia di olio essenziale su un fazzoletto.*
- *Per calmare nausea e vomito, succhiare lentamente una zolletta di zucchero con una goccia di olio essenziale di menta.*
- *In caso di flatulenze e aerofagia, sorseggiare ½ bicchiere d'acqua con 1 goccia di olio essenziale di menta.*
- *Gargarismi con l'infuso sono utili per disinfettare bocca e gola*
- *Si consigliano lavaggi con l'infuso per decongestionare il viso e combattere la pelle grassa.*

***! L'olio essenziale può essere irritante ; diluire sempre opportunamente !
! L'utilizzo dell'olio essenziale è sconsigliato a donne incinte e che allattano !
! Tutti i preparati a base di menta sono incompatibili con i trattamenti omeopatici !***

Preparazione e uso

Vino di menta: ponete 20g di foglie di menta e la scorza di un limone a macerare in 1 litro di vino bianco per 2 settimane. Filtrate e conservate in bottiglia.

Consumarne un bicchierino dopo i pasti principali come tonico, calmante e digestivo.

Tintura di menta piperita: ponete a macerare per 8 giorni 20g di menta piperita (foglie e sommità fiorite) in 1 dl di alcool a 70°gradi. Utilizzate per frizionare le zone colpite da nevralgie, ma badando a non metterla in contatto con occhi e mucose.

Infuso alla menta piperita: Lasciate riposare per 5 minuti in 2,5 dl di acqua bollente 1 cucchiaino di menta piperita essiccata, quindi filtrate. Consumatene 2 tazze al giorno, mattino e sera. È ottimo per i soggetti nervosi.

Un po' di storia

Menta era il nome di una ninfa mitologica: Ovidio nella sua leggenda racconta che Minta, figlia del fiume infernale Cocito e amata da Plutone, fu trasformata in vegetale dalla gelosissima Proserpina.

L'antico Testamento ci tramanda che la menta veniva usata per profumare le mense ed elevare lo spirito; il ' papiro di Ebers' la annovera tra le erbe più preziose, era sacra ad Iside ed al dio della medicina Thot.

Nei secoli la menta continuò ad essere oggetto di grande consumo tanto è vero che Carlo Magno emise feroci editti per contenerne lo spreco e proteggerne la specie.

Uso in cucina

L'uso della menta è molto diffuso in India, Medio Oriente e Nord Africa; è comune anche in Spagna e in Italia. Ottima con l'agnello, la menta si abbina a tutte le carni con sapore deciso. Il suo aroma si sposa bene con le verdure estive come pomodori, cetrioli, patate novelle, melanzane e zucchine. È anche un'ottima aggiunta alle preparazioni a base di frutta con lamponi, fragole e altre bacche. Essiccata si presta bene per tisane e thè.

Riso con zucchine alla menta

(per 4 persone)

350g di riso padano

400g di zucchine

1 limone

una decina di foglie di menta

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

Pulire le zucchine, lavarle e grattugiarle con una grattuggia a fori larghi. Mettere in un tegame 3 cucchiai di olio d'oliva, fare scaldare leggermente, unire le zucchine, la buccia grattugiata e il succo di ½ limone. Salare, unire una presa di pepe e cuocere a fiamma viva per 3-4 minuti circa. Spegnerne il fuoco e aggiungere la menta tritata.

Lessare il riso in acqua bollente salata, scolarlo al dente e condirlo con le zucchine alla menta, mescolare e servire caldo.

Triglie o dentice con salsa alla menta

I tranci di dentice e/o le triglie vanno infarinati e fritti in abbondante olio caldo, sgocciolati, lasciati raffreddare e poi spalmati con la salsa così preparata:

250g di mollica di pane

2 alici salate (pulite e diliscate)

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

2 cucchiai di foglioline di menta

1 cucchiaio colmo di capperi (dissalati)
1 cucchiaio raso di zucchero
sale
olio d'oliva
aceto

La mollica di pane va bagnata con aceto, strizzata e unita al prezzemolo e alla menta tritati finemente. Nel mortaio (o nel mixer) si pestano i capperi e le acciughe aggiungendo man mano l'olio per rendere il composto fluido. Si mischiano i due composti, si aggiunge lo zucchero, un cucchiaino di aceto e tanto olio quanto basta per ottenere una salsa morbida, omogenea e dalla consistenza cremosa.

Cosciotto d'agnello alla menta

2Kg di agnello
½ l di vino bianco secco
10 foglie di menta
1 spicchio d'aglio
½ bicchiere di olio extravergine d'oliva
1 limone
sale, pepe

Disossare il cosciotto d'agnello, porre la carne ricavata in una terrine e cospargerla con sale e pepe appena macinato, bagnarla con il vino, unire l'aglio e la scorza di limone, infine coprire il recipiente e fare marinare al fresco per un giorno, rimestando di tanto in tanto.

Scolare la carne e farla rosolare per 10 minuti in un tegame con l'olio d'oliva, a fuoco medio, rigirandola continuamente in modo che si colorisca in modo uniforme.

Bagnare l'agnello con il liquido della marinata filtrato e lasciare cuocere a calore moderato fino a quando il fondo si sarà ridotto della metà e l'agnello risulterà tenero.

A questo punto mescolare al fondo di cottura il succo di un limone, togliere il tegame dal fuoco e sistemare la carne in un vaso, alternandola alle foglie di menta lavate e asciugate. Chiudere ermeticamente e sterilizzare per un'ora.

Conservare non oltre i 3 mesi e, al momento dell'uso, riscaldare a bagnomaria..

Gelato alla menta

3 tuorli d'uovo
2dl di latte
2dl di panna liquida
4 cucchiaini di zucchero
una stecca di vaniglia
1 cucchiaio di estratto di menta

*qualche goccia di colorante verde
foglioline di menta fresca*

Unire il latte alla panna e alla stecca di vaniglia; far bollire rimestando con un cucchiaino. A parte in una terrina sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a renderli spumosi. Togliere la stecca di vaniglia dal latte e, quando sarà freddo, unirlo alla crema di uova, quindi far cuocere il tutto a bagnomaria per 8 minuti (senza lasciar prendere l'ebollizione), finchè la crema si sarà addensata. Lasciar raffreddare il composto, versarlo con l'estratto di menta e il colorante nella gelatiera. Servire in coppe guarnite da cialde al cioccolato e foglioline di menta.

Liquore alla menta

*70g di foglie di menta piperita
400ml di alcool per liquori
200ml di zucchero
300ml di acqua*

Lavare bene le foglie di menta, asciugarle accuratamente e metterle in un vaso a chiusura ermetica; coprire con l'alcool, chiudere bene e porre per 7 giorni al buio.

Preparare uno sciroppo facendo fondere a fuoco dolcissimo lo zucchero con l'acqua e lasciandolo poi raffreddare completamente a temperatura ambiente (se è ancora tiepido il liquore diventa torbido).

Filtrare l'alcool e mettere le foglie di menta in uno straccio bianco pulito. Strizzare con molta forza il "fagottino" per estrarre tutto il succo e l'aroma della menta, unirlo all'alcool e poi mescolarlo bene allo sciroppo di zucchero.

Imbottigliare il liquore e lasciar riposare almeno 3 mesi prima di gustarlo.

♥ Ogni vostro suggerimento è gradito ♥