

## **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 cucchiaino colmo di capperi (dissalati)  
 1 cucchiaino 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 cucchiaino 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 ♥**