

# LA MENTA



# LA MENTA



La menta, da sempre simbolo della freschezza, è una pianta aromatica, perenne che appartiene alla famiglia delle Lamiacee ; è molto diffusa nell'area mediterranea, in zone temperate raramente in quelle tropicali.

L'origine del nome è incerto. Alcuni autori lo collegano a quello della ninfa Mintha divinità dei fiumi, trasformata per vendetta da Persefone in umile piantina.

Altri a quello del monte Minthe in Elide, dove era un tempio dedicato al dio degli inferi. Altri ancora al nome mens, mente (intelletto), nella convinzione che la Menta possa giovare alla memoria.

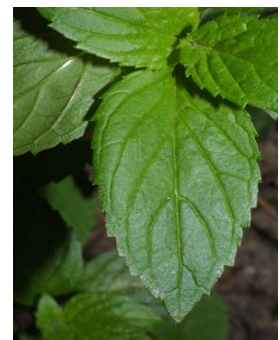
Plinio scrive che ai suoi tempi la Menta era anche chiamata hedyosmon, con una parola greca derivata dai termini hedys "soave" e osmé "profumo".

Questa pianta dai mille significati, varietà, qualità decorative e straordinarie virtù e proprietà terapeutiche, è provvista di un fusto sotterraneo, ramificato dal quale si dipartono le appendici da cui si sviluppano radici e rami.



Il fusto ha una lunghezza variabile da 30 cm fino ad un metro, in genere è molto ramificato e può avere una colorazione che va dal verde al violetto.

Le foglie hanno un corto picciolo; sono opposte, ellittiche, seghettate e acuminata all'apice, di colore verde più o meno intenso con nervature rossicce e ricoperte da una leggera peluria.



Nella maggior parte delle specie contengono delle ghiandole ricche di oli essenziali che conferiscono il caratteristico aroma.



I fiori sono raggruppati su brevi spighe e possono essere bianchi o roseo-violacei.

Il calice dalla forma tubolare, ha cinque denti lanceolati; la corolla, violetta, è divisa alla fauce in quattro lobi, di cui uno molto più grande degli altri . Il frutto è dato da quattro acheni ovoidali bruno lucenti, racchiusi nel fondo del calice persistente.

La menta cresce in pianura ma la si può trovare anche fino a 700 m d'altezza ma deve essere coltivata al riparo dal vento e con media esposizione solare.

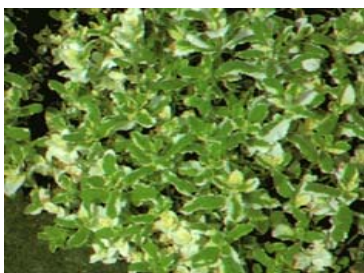
Della menta ne esistono molte specie, spesso difficile distinguerle l'una dall'altra. Tutte, comunque, hanno lo stesso intenso profumo e possiedono virtù benefiche per l'organismo. Quelle più conosciute e di uso più comune sono la menta piperita, la menta romana, la mentuccia ed il mentastro.



mentuccia



menta romana



mentastro



menta piperita

# COLTIVAZIONE



Questa pianta viene coltivata sia in vaso che in piena terra. Predilige terreni sciolti, alluvionali, freschi e ricchi di humus mentre rifugge terreni argillosi con ristagni di acqua.

Necessita di irrigazione costante, soprattutto nel periodo estivo.

Resiste a temperatura molto rigide.

Il metodo più semplice di moltiplicazione consiste nel dividere i cespi in primavera o in autunno, ma anche il metodo della talea dà solitamente buoni risultati. Se si desidera seminare qualche varietà particolare, è necessario farlo in primavera.

Le foglie vanno raccolte a Giugno, prima della fioritura, mentre le sommità fiorite in Luglio-Agosto.

Si raccomanda di raccogliere in mattinata o nel tardo pomeriggio ma mai in una giornata piovosa.

# UN PO' DI STORIA



La menta è una pianta nota fin dai tempi più antichi: pare che i cinesi la coltivassero già molti anni prima della venuta di Cristo.

In Giappone, il rinfrescante e ristoratore profumo della menta era talmente apprezzato che la gente si adornava di sfere preziose, riempite di foglie.

Nell'Egitto antico l'era considerata fra le erbe più preziose.

Secondo il papiro di Erbes del 1550 a.C., la menta era sacra al dio Thot (Hermes greco), ed era riservata ai sacerdoti e agli iniziati

che con essa preparavano un unguento denominato Kifi, che serviva a mantenere attivo il processo vitale e quindi la longevità, contribuendo a rendere anche lucida la mente.



I Cartaginesi usavano il succo della pianta mescolandolo nelle masse resinose per l'imbalsamazione dei cadaveri.

L'Antico Testamento attesta che gli Ebrei si servivano delle foglie di questa pianta per profumare le mense, i pavimenti delle sinagoghe ed elevare lo spirito.



Fu molto utilizzata anche dagli antichi Romani e dai Greci che, nella loro mitologia, le attribuirono un'origine mitica: Ovidio nelle sue leggende racconta che Minta, figlia del fiume infernale Cocito e amata da Plutone, fu trasformata in vegetale dalla gelosissima Proserpina.

C'è però un'altra leggenda che vede protagonista Giove. Questi, vistosi rifiutare dalla ninfa Mintha, decise di castigarla, trasformandola in una pianta. Una pianta "fredda", così come fredda era stata la ninfa nei suoi confronti.



Ma la menta è anche simbolo di ospitalità tant'è che sempre Ovidio racconta come due contadini, Filemone e Bauci, usassero strofinare con la menta la tavola di servizio prima di dar da mangiare ai loro ospiti divini Giove e Mercurio. E non è tutto...

I Greci e i Romani usavano molto la menta per profumare la persona, le acque per il bagno, per prepararsi infusi e rinfrescarsi l'alito.

Così si racconta che quando le donne dedite al vino erano minacciate di morte, queste mascheravano il loro alito masticando una pasta di menta e miele.

Le virtù di questa pianta erano tali che Plinio raccomandava di appendere rametti di menta nelle stanze degli ammalati, per rianimare il loro spirito.

Dioscoride diceva che la menta aveva la proprietà di riscaldare, restringere, disseccare; Marziale la raccomandava contro gli spasmi e le flatulenze.



Ippocrate considerava la menta un afrodisiaco.

Forse per questo le spose, per essere gradite agli sposi, ne intrecciavano i fusti fioriti ed odorosi nelle corone nuziali.

Diversi testi riportano credenze secondo le quali i Latini vietavano il consumo di menta ai soldati, perché se resi schiavi del suo potere afrodisiaco avrebbero preferito impegnarsi nelle battaglie amorose anziché in quelle con il nemico.

A conferma delle virtù "stimolanti" della pianta, presso alcuni popoli del Mediterraneo era tradizione la prima notte di nozze distribuire moltissime foglie di menta sul pavimento della camera da letto.

Ma la menta fu utilizzata dagli antichi romani, anche per preparare aperitivi, per aromatizzare vini e sale. Apicio l'apprezzava per insaporire piatti rustici e campagnoli.



Nel Medioevo la sua coltivazione era obbligatoria poiché ad essa venivano attribuite nuove e sorprendenti proprietà analgesiche e disinfettanti. Carlo Magno, per contenerne lo spreco e proteggerne la specie, emise feroci editti.

Pare infine che il forte liquore a base di menta piperita, ancora diffuso in tutta Europa e distillato in molti conventi, ebbe origine nel Medioevo e fu prodotto allo scopo di purificare l'acqua, diluendone alcune gocce.



La Scuola Salernitana, prima Università medica istituita nel mondo da Federico II, riconobbe alla menta non solo qualità eccitanti ma anche galattofore, cioè utili a favorire la produzione del latte materno.

L'opinione che la pianta possedesse qualità corroboranti rimase tale fino al XVII sec.;

poi nell'Ottocento si affermò il convincimento che questa erbacea avesse solo la virtù di stimolare l'apparato digerente.

Attualmente la scienza moderna riconosce alla menta molte delle proprietà indicate dagli antichi autori ed altre ancora.

Per questo..."In vista di tante virtù curative, questa pianta non dovrebbe mancar nell'orto di ogni buona massaia"

## USO IN CUCINA



L'uso della menta è molto diffuso in India, Medio Oriente ed in Nord Africa; è comune anche in Spagna ed in Italia. Ottima con l'agnello, la menta si abbina a tutte le carni con sapore deciso come anatra e montone.

Il suo è un aroma inconfondibile e penetrante ed è apprezzato soprattutto in estate sposandosi bene alle verdure estive: pomodori, cetrioli, patate novelle,



melanzane e zucchini. Le sue foglie sono il principale componente di sciroppi tè rinfrescanti e tisane. La menta è anche un'ottima aggiunta alle preparazioni a base di frutta con lamponi, fragole ed altre bacche e nei dolci al cioccolato.

## CONSERVAZIONE

Le foglie e le estremità fiorite della menta, dopo la raccolta vengono essiccate all'ombra, su dei graticci. Il prodotto va stagionato per circa un mese e conservato in recipienti ermetici, al riparo dalla luce e dal calore. I rametti di menta possono anche venir congelati. La conservazione non deve mai superare l'anno.



# PROPRIETA' TERAPEUTICHE



Tutte le specie di menta hanno praticamente le stesse proprietà medicinali, dovute, principalmente, a un alcool estratto dall'essenza di menta, il Mentolo, che sembra sia stato scoperto nei Paesi Bassi alla fine del XVIII secolo.

Il mentolo si è rivelato un ottimo stimolante per lo stomaco, con proprietà spasmolitiche nei disturbi gastrointestinali.

Favorisce la digestione, l'appetito, cura i crampi e l'aerofagia, la nausea, il vomito, il meteorismo, l'affaticamento generale, l'insonnia, il mal di testa, mal di denti, nervosismo moderato, disturbi epatici e digestivi.

Le sue proprietà antispasmodiche e antisettiche si rivelano utili per lenire la tosse e le altre affezioni dell'apparato respiratorio.

Il mentolo è anche un analgesico pertanto ha la proprietà di lenire contusioni, piaghe, infezioni, infiammazioni, dolori localizzati da reumatismi, gotta prurito cutaneo e come collutorio è utile per tutte le forme gengivarie della bocca.

E' da usare però con moderazione, in quanto se usato in forti dosi può avere effetti collaterali sul sistema nervoso.

## LO SAPEVATE CHE...?

Per tenere lontane le zanzare, è sufficiente mettere qualche goccia di essenza di menta, sul guanciale o sulla finestra.

## CONSIGLI UTILI

Contro singhiozzo e crisi di nervi, mettete in infusione per 10 minuti 10 g di foglie secche (di menta selvatica) in una tazza di acqua bollente.