



**Nome scientifico:** *Mentha rotundifolia* e *Mentha spicata*

**Famiglia:** LABIATAE

**Altri nomi:** Menta piperita, mentuccia, menta romana, menta acquatica, e molti altri in base alle diverse specie.

**Habitat:** E' una pianta erbacea perenne, fortemente aromatica ed esistono più di 600 varietà. Cresce in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa e predilige sia le posizioni in pieno sole che a mezza ombra, ma può resistere anche a basse temperature. Molto conosciuta già dal tempo degli Egizi e dei Romani, veniva usata da Galeno come pianta medicinale.

**Caratteristiche:** La menta, secondo la specie, è un'erba alta da qualche centimetro a poco più di un metro, con steli eretti e radici rizomatose che si espandono notevolmente nel suolo, fiorisce in tarda primavera sino all'inizio dell'autunno. Le varietà erette vanno potate spesso per mantenere compatti i cespi e rinnovare la crescita, quelle striscianti sono perfettamente adatte alla formazione di profumati tappeti erbosi.

**Etimologia:** Il termine, secondo il mito, deriva dal nome della ninfa Minta di cui era innamorato Plutone, dio degli Inferi. Per gelosia Proserpina, moglie di Plutone, l'aveva tramutata in pianta, rendendola presente tra i boschi e nei campi solo mediante il suo profumo.

**Curiosità:** La menta è una pianta che è nota fin dai tempi più antichi. Anche nell'Antico testamento viene citata come essenza utilizzata per profumare le mense ed elevare lo spirito. I Cinesi la utilizzavano per le sue proprietà calmanti e antispasmodiche. Ippocrate considerava la menta afrodisiaca mentre Plinio ne vantava le proprietà analgesiche.

**Cucina:** L'uso della menta in cucina è molto diffuso nei paesi mediterranei. Per il suo sapore molto intenso deve essere impiegata con parsimonia, e si abbina molto bene a tutte le carni dal sapore deciso. Col suo aroma fresco fa sì accosta bene alle verdure estive, ed è ottima aggiunta alle preparazioni di macedonie e dolci vari. Essiccata, viene usata anche per infusi e per aromatizzare il the, è usata nella preparazione di caramelle, sciroppi e molti liquori oltre che nei cocktail.

**Salute:** La menta contiene fibre, proteine e carboidrati; molti i minerali tra cui, il calcio, il potassio, il magnesio, il rame, il manganese, il sodio ed il fosforo. Per quanto riguarda le vitamine sono presenti in discreta quantità vitamine del gruppo A, B, C e D, molto abbondanti invece le tipologie di aminoacidi presenti.

La menta è un ottimo rimedio nei disturbi gastrointestinali, grazie alle sue proprietà digestive, ed è utile per chi soffre di colon irritabile. Inoltre ha una attività decongestionante e balsamica e fluidifica le secrezioni dell'apparato respiratorio. Le proprietà sedative ed antiemetiche di questa essenza, la rendono un ottimo rimedio per il mal d'auto, il mal di mare e il mal d'aria, e può arrestare il vomito in breve tempo. Ha inoltre proprietà antipruriginose, che la rendono un ottimo rimedio contro le punture di zanzare ed altri insetti.