

MENTHA PIPERITA

Nome: Mentha Piperita

Ordine: Tubiflorae

Famiglia: Labiatae

Sottoclasse: Sympetalae

Classe: Dicotyledones

Sottodivisione: Angiospermae

Zona di diffusione: Cresce in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa ma anche nel resto del mondo.

Dove si trova: La Menta piperita è presente in terreni freschi e ombrosi. Come tutte le mente, si può riprodurre facilmente per talea. Può essere coltivata in vaso, in terra piena, negli orti e nei giardini. Talvolta si coltiva a livello industriale. Spesso si incontra anche allo stato selvatico.

Descrizione: La menta piperita ha un apparato radicale alquanto sviluppato e ricco di stoloni. La parte aerea è un cespo composto da ramificazioni erette e striscianti. Possiede foglie oblunghe, brevemente picciolate, con margine dentato. La pianta può superare i 70 centimetri d'altezza. I fiori sono raccolti in spighe terminali e coniche. I singoli fiori sono piccoli, di colore bianco, rosa o viola; la corolla si apre in due labbra, la superiore con un solo lobo, l'inferiore con 3 lobi disuguali. La fioritura avviene in piena estate e prosegue fino all'autunno. Il frutto è una capsula che contiene da 1 a 4 semi.

Parti utilizzate: Le foglie e le sommità fiorite. Può essere essiccata in luogo ombroso e ventilato.

Proprietà terapeutiche: digestive, stimolanti, espettoranti, carminative, antispasmodiche.

Indicazioni: Per il suo sapore molto intenso, in cucina deve essere impiegata con molta moderazione. Largamente usata nella preparazione di caramelle, sciroppi e liquori. Il mentolo, presente nell'olio essenziale, si usa anche come anestetico. Essiccata e sparsa sul cibo ne agevola la digestione; infuso e tintura per nervosismo, dolori ventrali, diarrea e mestruazioni irregolari.

Gargarismi con l'infuso sono utili per disinfettare bocca e gola. In unione a bicarbonato di calcio e di sodio per una pasta dentifricia utile alla pulizia dei denti e per profumare l'alito. Oltre che dall'industria cosmetica, l'essenza viene spesso sfruttata da quella farmaceutica per

rendere gradevoli medicinali di cattivo sapore. Per uso esterno, come deodorante e antisettico del cavo orale.

Modo di impiego: L'uso nella cucina italiana della menta piperita è piuttosto esteso: serve per esempio a dare un tocco di freschezza alle insalate, oppure si adopera nel ripieno di zucchini e peperoni, o ancora per condire i piselli. I piatti più noti sono però quelli dove una salsa di menta fresca accompagna la carne arrostita di agnello o di capretto.

Curiosità: Numerosi sono gli impieghi extra-medicinali. Le sue proprietà rinfrescanti e salutari erano già note a Greci e Romani. Nella mitologia classica deve il suo nome a Mintha, una ninfa figlia del dio fluviale Cocto. La menta è stata usata come condimento aromatico fin dall'antichità: la salsa di menta è stata portata in Inghilterra dai Romani. L'infuso si usa per decongestionare le pelli arrossate e grasse.

