



MENTA

Nome scientifico: Mentha Species

Nome italiano: Menta

Nome inglese: Peppermint

Nome francese: Menthe Poivrée

Nome dialettale: Menta Piperita,
Menta Piperina, Menta Viperina

Scheda realizzata da:

Ciferni Lorenzo
Ripani Alessandro
Di Matteo Mattia
Marinelli Simone

Famiglia Botanica: Lamiaceae

Etimologia:

Il nome menta deriva dalla parola latina "Mentis" che significa mente. Una delle principali proprietà della pianta è la sua capacità di fortificare le funzioni intellettive.

Descrizione Botanica:

La menta è una pianta erbacea perenne, alta fino a 60 - 80 cm. Le foglie di menta sono verde scuro ed hanno la forma della punta di una lancia, con il margine dentato. I fiori di menta, sono di colore viola e formano una piccola spiga sulla punta dei rami.

Periodo di Fioritura e raccolto:

La pianta fiorisce tra la primavera e l'estate, fino ad arrivare, in alcuni casi, fino all'autunno; la piena fioritura, però, è ad agosto e le foglie in questo mese hanno una maggiore quantità di olii essenziali.

Habitat e Distribuzione Geografica:

E' una pianta molto resistente e cresce in terreni freschi, ricchi di sostanze nutritive. Le specie di questo gruppo crescono in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa.

Etnobotanica:

Il nome menta ha un'origine mitologica, deriva dal nome della ninfa Mintha, figlia del Dio dei fiumi che venne trasformata dalla Dea Persefone, gelosa di lei, in una misera pianta alla quale però non potette togliere il soave profumo. Gli Egizi utilizzavano il succo di menta nella preparazione di unguenti usati per la conservazione dei cadaveri.

Proprietà:

Strofinata sui denti aiuta a prevenire e a combattere il cattivo odore dell'alito. Il Mentolo, contenuto nelle sue foglie, ha proprietà che aiutano contro l'indigestione.

E' un rimedio naturale per:

- Digestione lenta e difficile;
- Gonfiore;
- Tosse, mal di gola;
- Stanchezza;
- Infiammazioni;
- La nausea causata dal mal d'auto.

Usi culinari e curativi:

In cucina è utilizzata come pianta aromatica per insaporire varie tipologie di piatti della tradizione mediterranea. Molto adatta alla preparazione di liquori, prodotti dolciari, cocktail (il mojito) e tisane.

Curiosità:

Se ci puzzano le mani dopo aver toccato e tagliato cipolla e aglio basta strofinare foglie di menta fresca tra le mani e l'odore sparirà!!!!

Una curiosità importante è che l'olio ottenuto dalla menta non è verde, ma bianco trasparente; per questo nella produzione alimentare si utilizzano dei coloranti naturali per suggerire la tinta naturale della pianta.

Viene utilizzata, anche, nella preparazione di:

- Colluttori naturali;
- Saponi;
- L'olio essenziale;
- Dentifricio;
- Infusi per combattere la pelle grassa.

