

29 Luglio 2020

## Menta: un aroma intenso da sperimentare in cucina

Un'erba ricca di fascino, ottima per preparare dolci o insaporire ricette e bevande. Le sue proprietà digestive e antisettiche erano note già nei tempi antichi



Erbe aromatiche

La **menta** è un ingrediente dall'aroma intenso e le virtù benefiche. Seguendo le suggestioni dell'antica Grecia, questa pianta perenne sarebbe nata dal sacrificio della ninfa Mintha, tramutata in un'erba tanto odorosa da Persefone per un regolamento di conti divini, se così si può dire. Le versioni del mito sono tante e chiamano in causa ogni volta attori diversi, ma di una cosa si può essere certi: le **proprietà** digestive, antisettiche e antispasmodiche della menta erano note già nei tempi antichi. Basti pensare ai **gesti dei monaci** che, da un lato all'altro dell'Europa, la raccoglievano per farla seccare e preparare infusioni, olii e decotti, magari con l'aggiunta di altre erbe officinali. Questa pianta aromatica che appartiene alla famiglia delle Labiate, cresce in luoghi umili e ombreggiati ed è considerata l'emblema della sobrietà e della temperanza, ma anche della forza del sentimento ? come riporta Alfredo Cattabiani nel suo "Florario?". Inoltre, per le sue proprietà salutari, la menta incarna da sempre anche la saggezza.

Le **varietà** della menta sono centinaia. La pianta tende infatti a incrociarsi in modo spontaneo, dando vita a molteplici declinazioni di caratteristiche e profumi. Tra quelle più utilizzate in gastronomia spicca la **Menta Piperita**, dal sapore molto forte e l'elevato contenuto di mentolo, ideale per preparare dolci e aromatizzare bevande. Si tratta di un ibrido naturale di origine europea che sopravvive in ogni stagione e cresce bene anche in **giardino**, o coltivata in **vaso**. Ama il clima temperato ma non troppo fresco, poiché rischierebbe di perdere parte del suo aroma. Si può **essiccare** facilmente in ambiente areato, e poco illuminato, per poi conservarla in contenitori ermetici al riparo dalla luce.

### Proprietà

La menta è rinfrescante ed è una grande alleata dell'**apparato digerente**. Il segreto sta nel **mentolo**, un principio attivo che stimola l'attività gastrica oltre ad avere proprietà antisettiche, analgesiche e carminative.

Tra gli effetti benefici della menta c'è dunque quello di attenuare **spasmi e dolori addominali**, poiché questa pianta aiuta il deflusso della bile e le funzioni gastriche, e anche di evitare la formazione di gas nello stomaco e nell'intestino, facilitando inoltre l'espulsione di quelli già presenti. Le proprietà **antisettiche e balsamiche** della menta la rendono inoltre un buon rimedio per combattere e prevenire infezioni delle vie aeree superiori, catarro, e mal di gola. Per lo stesso motivo è molto utilizzata anche in cosmetica e nella preparazione di colluttori e dentifrici. Questa pianta ha inoltre **virtù stimolanti** e, per questo, in certi casi, è meglio non inserirla in una tisana della buonanotte, così come è bene evitarla durante la gravidanza e l'allattamento.

## **Digestione difficile? Aiutati con le erbe [1]**

### **Utilizzi**

La menta si utilizza per **profumare piatti dolci e salati**; per aromatizzare il tè, o come protagonista di tisane, infusi, liquori e bevande rinfrescanti mescolata magari a scorza di limone o sedano. Che sia **essiccata o fresca**, la menta si può usare come spezia per insaporire insalate e verdure, tra cui spicca l'abbinamento delizioso con il peperone. Questa aromatica si sposa bene anche con legumi e cereali e paste fredde. Le **tisane** a base di menta hanno un sapore fresco e delicato, oltre ad avere qualità digestive e dissetanti sono preziose anche da gustare fredde nella stagione estiva. Infatti, la menta è anche un perfetto tonico e stimolante contro l'affaticamento fisico. Con il suo tocco intenso e freschissimo, la menta è inoltre protagonista di **cocktail e long drink**. Si può allora ritrovare in un (ormai) classico Mojito che strizza l'occhio ad atmosfere caraibiche, oppure in un audace Moscow Mule a base di ginger beer, vodka e lime. Per chi preferisce invece giocare in casa, può scegliere di dedicarsi all'Hugo: aperitivo dell'Alto Adige fatto con sciroppo di fiori di sambuco, prosecco, seltz e immancabili foglie di menta.

## **Che differenza c'è tra... infuso e decotto? [2]**

## **Sciroppo di sambuco per il benessere e il relax, anche after hour! [3]**

---

### **Links**

[1] <http://territori.coop.it/benessere/digestione-difficile-aiutati-con-le-erbe>

[2] <http://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-infuso-e-decotto>

[3] <http://territori.coop.it/territori/sciroppo-di-sambuco-il-benessere-e-il-relax-anche-after-hour>