

19 Luglio 2021

## Mentuccia: fresca protagonista in cucina

Questa varietà di menta è utilizzata in cucina per dare sapore a tantissimi piatti



Erbe aromatiche

La **mentuccia** è una pianta dal profumo caratteristico e i toni freschi. Il suo aroma appartiene alla **tradizione culinaria** di molti territori italiani. Ecco perché non basta dire "menta" per questa varietà che risponde al nome scientifico di *Clinopodium nepeta*, ed è chiamata comunemente mentuccia. Distinguerla dalle altre è abbastanza semplice: la mentuccia ha **foglie** più piccole e allungate, inoltre i suoi **fiori** che compaiono in estate si riuniscono in piccoli conici all'estremità più alta della pianta, mentre per la menta le infiorescenze sono tondeggianti. Lo **stelo** è leggermente peloso e verde, mentre per altre varietà è marrone e quasi legnoso. Il resto è una questione di sapore e di **aroma**, che per la mentuccia risulta meno intenso e più delicato.

### **Menta: un aroma intenso da sperimentare in cucina [1]**

La mentuccia è una **pianta perenne** che fiorisce da giugno a ottobre e cresce soprattutto nelle zone montane, nei boschi, e sui terreni calcarei. Come la menta, si può agevolmente **coltivare in giardino** o in vaso, prediligendo esposizioni soleggiate o a mezz'ombra. La mentuccia è inoltre molto resistente: rinasce anche se recisa drasticamente, e non teme eccessivamente il freddo. Foglie e fiori si possono raccogliere freschi durante il periodo estivo per poi lasciarli **essiccare** in piccoli mazzetti appesi in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

### **Proprietà**

La mentuccia condivide con la menta diverse proprietà benefiche. È una pianta con virtù **digestive e carminative**: aiuta ed evitare la formazione di gas nell'apparato digerente. Inoltre, per la sua ricchezza di fibre, è utile per regolarizzare l'intestino. Grazie alle sue doti **espettoranti e balsamiche**, la mentuccia è inoltre un'ottima alleata dell'apparato respiratorio in caso di raffreddori o congestione delle vie aeree. È impiegata anche come **rinfrescante** del cavo orale in collutori e dentifrici. Si può assumere sotto forma

d'infusione da preparare utilizzando le foglie. Il suo **olio essenziale** ha proprietà energizzanti, antibatteriche e antistress e viene utilizzato anche per favorire il benessere della pelle e depurare il cuoio capelluto con una piacevole azione rinfrescante. Per impiegarlo nel modo corretto, ed evitare eventuali effetti collaterali, è bene però consultare il medico o l'erborista.

### Usi in cucina

La mentuccia è molto amata in cucina per aromatizzare **primi piatti** come la pasta con pesce spada, mentuccia e melanzane; oppure **secondi** a base di pesce, funghi, verdure e carne, come testimoniano ricette come la trippa alla romana o la cotoletta alla palermitana. La mentuccia si utilizza inoltre fresca per valorizzare **insalate miste**, ma anche capresi, magari preparate con **burrata** e pomodorini, oppure per **aromatizzare le olive**. La mentuccia va d'accordo anche con i **dolci**: è ottima nel gelato, abbinata di norma al cioccolato, così come nelle torte o nei biscotti in cui va spesso a braccetto con il cocco. Da provare anche sminuzzata e aggiunta a fresche macedonie di frutta. Non da ultimo, questa aromatica sa fare da protagonista nella preparazione di **liquori e cocktail estivi** tra cui spiccano il celebre **Mojito** a base di rum, e l'elegante **Hugo** che unisce sciroppo di fiori di sambuco, mentuccia (o menta) prosecco e seltz.

---

### Links

[1] <https://territori.coop.it/benessere/menta-un-aroma-intenso-da-sperimentare-cucina>