

Freschezza di menta

Profumo d'estate

L'aria dell'orto o del balcone di casa si inebria di estate con il profumo della menta.



Nella classifica dei sapori più facili da riconoscere, molto probabilmente la **menta** occuperebbe uno dei primi posti. Un aroma e un gusto da "leggenda", tanto più che la menta deve il suo nome ad un mito greco: la **ninfa Myntha**, amata dal dio Ade, fu trasformata per gelosia in pianta da Persefone, moglie di Ade. Persefone però ebbe pietà di Myntha e decise di consolarla regalandone l'intenso aroma che oggi riconosciamo.

La menta è una **pianta erbacea perenne** che fiorisce nel pieno dell'estate anche se le sue foglie sono raccolte già a giugno. Ama sì il sole, a patto che sia annaffiata di frequente, ma cresce bene anche all'ombra e a temperature più basse, inoltre è così resistente che si adatta perfettamente alla coltivazione urbana sul balcone di casa. La menta ha però un "bel caratterino" visto che si sviluppa in modo massiccio e quindi bisogna periodicamente ridimensionarla.

Che sia menta piperita o mentuccia, menta acquatica o romana, nelle sue diverse specie la menta deve il suo sapore unico al **mentolo**, un tipo di alcol impiegato in Giappone già duemila anni fa come ingrediente di profumi e medicinali. Al mentolo si devono le proprietà non solo organolettiche ma anche benefiche della menta. Le sue foglie hanno **effetto astringente e purificante** per l'intestino, oltre a possedere delle riconosciute **qualità digestive**. La menta presenta anche **virtù antisettiche, antinfiammatorie e disinfettanti** e per questo è considerata perfetta per stomatiti, afte e herpes. Non è un caso quindi se il mentolo compare in diversi prodotti per il trattamento della tosse e del raffreddore.

La menta è anche nota per essere il rimedio ideale per chi soffre di mal d'auto o di mal di mare. Basta berla in infuso prima e durante il viaggio per **alleviare la nausea**.

Non solo benefici, la menta presenta anche delle controindicazioni: è, infatti, **sconsigliata a chi soffre di gastrite** e di reflusso gastroesofageo in quanto aumenta la secrezione di succhi gastrici. Non bisogna esagerare soprattutto con il suo olio essenziale perché, contenendo mentolo puro, può provocare insonnia oltre che stati intensi di agitazione. Inoltre l'impiego di prodotti e preparati contenenti menta e mentolo potrebbe **interferire con le cure omeopatiche**. È consigliabile consultare il proprio medico in proposito.

A parte questi piccoli accorgimenti, le foglioline di menta si possono usare liberamente in cucina, come ci insegna la tradizione mediterranea. Possono essere aggiunte fresche a **piatti estivi a base di verdure** come pomodori, cetrioli, patate, melanzane e zucchine, ma sono perfette anche accanto a legumi, cereali integrali e nei secondi piatti. La menta è ottima anche nella macedonia oltre che in freschi ghiaccioli e granite.

Oppure si può scegliere di **essicare le foglie**, lasciandole all'aria aperta per preparare delle tisane rinfrescanti: basta lasciare in infusione nell'acqua bollente due cucchiaini per tazza di foglie essiccate sminuzzate, lasciare raffreddare e aggiungere alla fine del succo o della scorza di limone.

Si può sfruttare l'aroma della menta anche per "uso esterno": basta strofinare sulle mani delle foglioline di menta fresca per **eliminare i cattivi odori** da cucina lasciati sulle dita, per esempio, da aglio o cipolla.