

Menta piperita



Nome scientifico: *Mentha piperita* L.

Nome inglese: peppermint

Famiglia: Lamiaceae

Distribuzione: è presente in un vasto areale di coltivazione dell'Europa del Nord e tutto il bacino mediterraneo. Attualmente la menta è estesamente coltivata in quasi tutte le nazioni europee, come pure negli Stati Uniti d'America ed in Giappone.

Descrizione: la menta piperita è un ibrido naturale derivato dall'incrocio tra *Mentha spicata* L. (o *viridis* L.) e *Mentha aquatica* L., generalmente non presente allo stato spontaneo. E' una specie erbacea perenne, di odore forte, aromatico, alta 50-80 cm, provvista di rizoma fibroso, ramificato, da cui si dipartono numerosi stoloni sotterranei e radici poco profonde. Il fusto è quadrangolare, eretto, ramificato. Le foglie sono opposte, brevemente picciolate, lanceolate e dentate, di colore verde cupo. I fiori, bianchi o rosso-violacei, quasi sempre sterili, sono raggruppati in verticilli posti su brevi spighe. Il frutto è un tetrachenio.

Al genere *Mentha* appartengono numerosissime altre specie spontanee e coltivate, tutte più o meno utilizzate per le loro proprietà. Tra le specie più coltivate vi sono la *M. crispa* L., *M. arvensis* L., *M. spicata* L. ed i loro ibridi.

La menta romana (*Mentha spicata* L.) nota anche come menta gentile, menta verde, menta dolce, è probabilmente la specie più coltivata negli orti casalinghi dopo la celeberrima menta piperita. Ha foglie sessili, lanceolate e acute, dal colore vivace di un bel verde brillante ed i fiori sono raccolti in una spiga apicale a forma piramidale appuntita. Ha un odore gradevole e penetrante.

Fioritura: giugno-agosto

Frutto: tetrachenio

Coltivazione: è una coltura erbacea da rinnovo pluriennale; la propagazione può essere eseguita o con l'impiego di stoloni, in autunno o alla fine dell'inverno, o con piantine già formate nella tarda primavera. La menta preferisce terreni profondi, leggeri, freschi, di buona struttura, ricchi di sostanza organica e subacidi. Si adatta bene a condizioni di clima temperato. La coltura è particolarmente esigente in potassio ed azoto.

Droga: foglie e parti aeree

Tempo balsamico: giugno-luglio

Principi attivi: olio essenziale (mentolo, acetato e isovalerianato di mentolo, mentone, mentofurano), tannini, flavonoidi, acido ursolico e oleanolico

Impiego terapeutico: è da sempre usata come rimedio nei disturbi dell'apparato gastrointestinale per le proprietà stomachiche, coleretiche, antispasmodiche, analgesiche e carminative. A ciò si aggiunge l'azione di tonico-stimolante generale a carico del sistema nervoso centrale. La menta è usata per combattere la nausea, in particolare quella che dipende da discinesia delle vie biliari, e quella della gravidanza.

L'olio essenziale di menta viene impiegato nelle flogosi delle vie aeree superiori: vaporizzazioni di olio essenziale possono risolvere alcuni stati infiammatori dei seni frontali e agire come antisettico bronchiale. Anche l'infuso di menta viene consigliato quale calmante della tosse ed espettorante nei postumi di bronchiti influenzali.

Se applicata sulla pelle e sulle mucose determina un senso di freddo localizzato e anestesia locale, inoltre, risulta antisettica. Rientra nelle preparazioni per l'igiene della bocca, degli analgici dell'orofaringe, e dei composti antipruriginosi per le affezioni dermatologiche. Piccole quantità di olio essenziale frizionate sulle tempie manifestano azione anticefalgica, in altre parti interessate hanno effetto antireumatico e rilassante della muscolatura.

In diversi prodotti cosmetici l'essenza è usata come detergente per l'igiene del corpo, preparati per massaggi e per l'igiene dei capelli e della bocca.

Altri usi: nel settore alimentare è molto utilizzata in pasticceria, nella preparazione di liquori, bevande, integratori alimentari e prodotti alimentari. Le foglie di menta, fresche o essiccate, sono utilizzate in cucina per condire insalate, salse, frittate e carni.

La menta possiede anche un uso tintorio.

Controindicazioni: la menta è controindicata per chi soffre di reflusso gastroesofageo e di ulcera gastrica e l'uso dell'olio essenziale deve essere evitato nei soggetti con gravi epatopatie, insufficienza renale e favismo. L'uso prolungato può indurre insonnia. Da evitare inoltre l'applicazione diretta di preparati di olio di menta, contenenti elevate quantità di mentolo, nell'area nasale o al torace di lattanti e bambini piccoli.

Curiosità: il termine generico *Mentha* ha un'origine mitologica, deriva da latino *Myntha*, ninfa bellissima amata da Plutone, che per gelosia, fu trasformata in pianta da Proserpina, alla quale tuttavia fu dato un gradevole profumo, e da *piper* con il significato di pepe, pepato, piccante.