

Conoscere le erbe Maggio 2017
EGK Newsletter
Menta banana

Menta banana – *Mentha arvensis* 'Banana' / Famiglia delle Labiate = Lamiaceae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La menta viene collegata da sempre all'idea di freschezza, pulizia e purezza. Innumerevoli sono i racconti e le leggende sulla menta, a dimostrazione della grande importanza di questa pianta erbacea. Il nome del genere "Mentha" deriva dal greco Mintha, nome di una ninfa dei fiumi che nella mitologia greca era stata amata da Plutone. Dato che il dio dell'Ade la bramava e voleva sedurla, Mintha fu tramutata nella pianta profumata dalla moglie di Plutone.

Un antico detto greco recita inoltre che in guerra non si deve né seminare né raccogliere menta e veniva così interpretato: la passione accesa da questa pianta è tale da logorare i soldati. L'erba dell'amore fu chiamata anche la "corona di Afrodite". Il dio greco Hermes raccomandava inoltre di consumare la menta per proteggersi dalle malattie.



Botanica e cultura

La menta predilige luoghi piuttosto umidi con esposizione dal pieno sole alla mezzombra e si trova fino ad un'altitudine di 1800 metri. È una pianta che produce molti stoloni e può crescere in genere da 30 a 100 cm. La forma delle foglie è varia e si presenta allungata, arrotondata ma anche arricciata mentre il colore di fusti e foglie va dal verde chiaro al verde scuro fino al rossastro. Alcune specie hanno una fitta peluria, altre si distinguono per le foglie lisce e lucenti. I fiori di questa Labiata in prevalenza resistente ai rigori invernali vanno dal lilla al rosa e si presentano quasi in forma di spiga.

In orti e giardini le piante vengono riprodotte impiantando gli stoloni e dividendo i cespi. Si trapiantano preferibilmente ogni 2-3 anni in modo che non si affollino e possano lentamente svilupparsi ritornando allo stato della menta selvatica. La menta predilige una posizione soleggiata o in mezzombra in giardino, con terreno leggermente umido. Per il loro profumo intenso le piante di menta possono anche influire sulla crescita della vegetazione circostante e quindi suggeriamo di provvedere ad interrarele piuttosto distanti da altre erbe e piante.

La menta può essere ottimamente coltivata anche in grandi vasi, prestando però attenzione ad aggiungere il substrato con sufficienti sostanze nutritive, ad esempio utilizzando concime organico e trucioli di corno. È consigliabile dividere i cespi in autunno e ripiantarli in vaso.

La menta banana (*Mentha arvensis* 'Banana') descritta in questa newsletter di EGK si distingue per un fresco aroma che ricorda la banana. I fusti e le foglie verde chiaro della menta banana si adattano molto bene alla decorazione di pietanze ricercate o a profumare mazzolini di erbe.



Impiego nella medicina naturale

Nella medicina popolare si utilizza un infuso di menta piperita per mal di testa, palpitazioni, disturbi del sonno e altri problemi di salute. Queste proprietà salutare non riguardano però la menta banana che appartiene alle specie non contraddistinte dallo spiccato aroma tipico della menta piperita. Un buon tè di menta banana è comunque una gradevole bevanda estiva rinfrescante e salutare, per la quale si possono utilizzare le foglie, i germogli in fiore e i fusti. La stagione di maggiore raccolta della menta va da giugno a ottobre.

Impiego in cucina

La menta è comunemente nota per i suoi gradevoli tè, ma ci offre anche tante opportunità per impiegarla nella preparazione di pietanze: con quest'erba si possono infatti realizzare sciroppi rinfrescanti, salse raffinate o un aceto aromatico. Insalate, verdure e piatti di carne cosparsi di menta tritata fresca non sono solamente eccellenti, ma anche molto digeribili. Una salsa al quark arricchita con menta banana è una promessa di puro piacere in estate se gustata su patate lesse e con le grigliate. Le specie di menta fruttata, alle quali appartiene anche la menta banana, sono perfette inoltre per decorare coppe, bowle e torte.



Ricetta

Fragole con crema alla menta banana Per 4 persone

ingrediente

- 500 g di fragole
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 180 g di crème fraîche
- 3-4 cucchiaini di sciroppo di agave
- ½ bustina di zucchero vanigliato
- 3-4 cucchiaini di foglie di menta banana tritate finemente
- 4-8 foglie intere di menta banana per decorare

Preparare le fragole e tagliarle a pezzetti. Aggiungere 2 cucchiaini di sciroppo d'agave e di succo di limone, mescolare e lasciar riposare per mezzora.

Per preparare la crema mescolare la crème fraîche, 1-2 cucchiaini di sciroppo d'agave, lo zucchero vanigliato e la menta banana tritata.

Versare la crema nei bicchieri, quindi unire le fragole. Decorare infine con le foglie intere.