

Conoscere le erbe Aprile 2016

# EGK Newsletter

## Menta bergamotto

Menta bergamotto – *Menta x piperita* var. *citrata* / Lamiaceae = Lamiaceae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Nella mitologia greca la ninfa Minta era l'amante di Ade. Fu uccisa dalla gelosia di sua moglie Persefone, ma Ade le consentì di trasformarsi in erba profumata, la menta. Secondo un antico detto greco, in guerra non si doveva seminare, né raccogliere la menta. Questo perché la pianta accendeva una passione tale da divorare i soldati. L'erba dell'amore fu denominata anche la «corona di Afrodite». Inoltre il dio Ermes consigliava di consumare la menta per proteggersi dalle malattie.



## Botanica e cultura

La menta più comune alle nostre latitudini è la menta piperita (*Mentha piperita*). Si tratta di un ibrido nato per la prima volta in Inghilterra intorno al 1695 in un campo di menta. Grazie al suo profumo rinfrescante e stimolante, da ricondurre al notevole contenuto di mentolo, presto divenne uno dei tipi di menta più apprezzati ben oltre i confini dell'Inghilterra. Altri tipi di menta, come ad esempio la menta bergamotto (*Mentha x piperita* var. *citrata*), descritta in modo particolareggiato in questa newsletter della EGK, sprigionano un aroma specifico e fruttato ideale per variare il sapore di tè e pietanze in cucina. A seconda della fonte, il genere menta comprende 20-30 specie con alcune centinaia di varietà.

Tutte le varietà di menta formano numerose propaggini che, a seconda dell'ubicazione, possono raggiungere da 20 a 80 metri di altezza. Gli steli quadrangolari inizialmente singoli si diramano nel corso della crescita. Le foglie possono essere allungate, tonde o increspate e il colore degli steli e delle foglie varia da verde chiaro a verde scuro, arancione e brunastro. Alcune varietà hanno una folta peluria, altre invece hanno le foglie lisce e brillanti. I fiori di questa lamiacea resistente all'inverno sono di colore da lilla a rosa e spesso sono molto ravvicinati.

In giardino la pianta si riproduce mediante propaggine e divisione del ceppo. È opportuno espianare e ripiantare la menta ogni due-tre anni affinché non si incroci con altre specie e torni lentamente allo stato originario di menta selvatica. In giardino la menta predilige un'ubicazione soleggiata o di penombra, leggermente umida. La menta può anche essere coltivata efficacemente in vasi grandi. Occorre prestare attenzione che ci siano sufficienti sostanze nutritive, ad es. in forma di fertilizzanti completi organici e trucioli di corna. In autunno è consigliabile effettuare la talea della menta e rinvasarla. Così facendo la pianta può mettere nuove radici e assorbire le sostanze nutritive necessarie per affrontare la stagione invernale fredda e la nascita dei nuovi germogli in primavera.



## Impiego nella medicina naturale

Quale specie di menta è più efficace? Come pianta officinale, nella fitoterapia gode di considerazione soltanto la menta piperita. L'effetto di altre specie e varietà di menta non è sufficientemente documentato, perciò – salvo poche eccezioni – non vengono impiegate nella medicina naturale.

A questo proposito, ecco alcune indicazioni sulla menta piperita. Oltre ad avere un buon sapore, se bevuta a sorsi la menta piperita è un efficace rimedio per lo stomaco in caso di nausea, vomito, crampi allo stomaco e all'intestino. Nella medicina popolare il tè alla menta viene impiegato in caso di mal di testa, tachicardia, disturbi del sonno e dolori mestruali. È universalmente noto l'effetto positivo sulle vie respiratorie in caso di tosse, bronchite, alitosi e sinusiti. Anche l'aromaterapia sfrutta i vantaggi dei preziosi oli eterici e li impiega, oltre che per le suddette indicazioni, anche in caso di problemi nervosi e dermatologici come acne o dermatite.

## Impiego in cucina

Le varietà di menta sono universalmente note per i tè deliziosi e digeribili che vengono realizzati con l'infusione delle foglie. Offrono anche numerose possibilità d'impiego nella preparazione dei cibi. La menta bergamotto si sposa molto bene ad esempio con il cioccolato amaro. Con questa erba aromatica si possono realizzare anche sciroppi rinfrescanti, raffinate salse o dessert. Insalate, verdure e ricette a base di carne cosparse con foglioline di menta fresca, oltre ad essere deliziose sono molto rinfrescanti e digeribili. Una salsa al quark aromatizzata con menta bergamotto e servita con le patate bollite con la buccia e le grigliate promette il massimo piacere estivo.





## Ricetta

### Insalata con mango e vinaigrette alla menta bergamotto Per 4 persone

#### ingrediente

- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico bianco
- un po' di sale alle erbe
- 2 – 3 rami di menta bergamotto
- lattuga o altra insalata a scelta
- 1 mango

Per la vinaigrette, mondare le foglie della menta bergamotto e tagliarle a striscioline sottili. Unire l'olio d'oliva, l'aceto balsamico e la menta tagliata.

Preparare l'insalata e distribuirla nei piatti. Tagliare il mango a pezzettini e distribuirlo sull'insalata. Versare la vinaigrette sull'insalata e servire.