

Conoscere le erbe Settembre 2021

EGK Newsletter

Menta cioccolato

Menta cioccolato = *Mentha x piperita* «Chocolate» // Labiate = Lamiaceae
Altre denominazioni: Chocolate Mint

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

In varie parti della Scozia da secoli si tramanda la questa leggenda sui tipi di menta più disparati: «Le persone piuttosto ricche prendono spesso i figli di donne sporche, pigre e di malaffare. Riportano poi però i bambini alla sera – naturalmente molto più belli, dopo essere stati lavati dagli elfi con la rugiada del mattino e la menta fresca».

Siccome la menta in tutte le sue varianti è utilizzata da millenni ed è quindi molto nota, si possono trovare numerose storie e leggende in cui è presente. Nella mitologia greca la ninfa Myntha era un'amante di Plutone. Fu uccisa dalla moglie Persefone in un momento di feroce gelosia e trasformata nell'erba profumata della menta.

Un antico proverbio greco afferma che in guerra non si deve né seminare né raccogliere la menta. Questo perché la menta risveglia nei soldati la passione sensuale che li rende deboli. L'erba dell'amore veniva chiamata anche «la corona di Afrodite». Il dio Hermes consigliava di consumare la menta come protezione da molte malattie e disturbi.



Botanica e cultura

Con il suo caratteristico e rinfrescante aroma di After Eight, la menta cioccolato appartiene al gruppo della menta piperita. Produce numerosi rami laterali e, a seconda dell'ubicazione, raggiunge un'altezza compresa tra i 30 e gli 80 cm. All'inizio i fusti quadrati sono semplici, ma nel corso della crescita si ramificano. La foglia è di forma allungata. I fiori sono viola e molto ravvicinati tra loro.

In giardino le piante si propagano tramite gli stoloni o con la divisione dei ceppi. È preferibile trapiantare la menta cioccolato ogni due o tre anni. Come quasi tutte le varietà di menta, anche la menta cioccolato predilige in giardino una posizione assolata o in mezza ombra e leggermente umida. A causa del suo intenso profumo, la menta cioccolato può inibire la crescita delle piante vicine. Per questo motivo è consigliabile prevedere una distanza sufficiente da altre erbe e piante. È consigliabile irrorare di tanto in tanto la menta cioccolato con una tisana di ortica che è un vero toccasana per questa pianta vigorosa.

La menta cioccolato può essere coltivata benissimo anche in grandi vasi. Alla pianta in vaso è importante garantire un apporto sufficiente di sostanze nutritive, ad esempio sotto forma di fertilizzante organico completo e cornunghia. In autunno è consigliabile dividere i ceppi e metterli a dimora in nuovi vasi. Le piante possono così sviluppare bene le radici e rifornirsi di sostanze nutritive. In questo modo sono ben equipaggiate per affrontare la fredda stagione invernale e la nuova crescita in primavera.

Che sia piantata in giardino o tenuta in vaso, un taglio regolare e attento favorisce una crescita sana.



Impiego nella medicina naturale

Ci si domanda spesso quale sia la menta più efficace.

Nella fitoterapia, come pianta officinale si utilizza in genere l'autentica menta piperita (*Mentha piperita*). Anche la menta al cioccolato, con il suo inconfondibile aroma, rientra nelle varietà di menta piperita. Seppure le sue proprietà non siano descritte e confrontate in letteratura con quelle della menta piperita, la menta cioccolato può comunque – con alcune limitazioni – essere utilizzata anche a fini medici. Una tisana a base di foglie di menta cioccolato, bevuta a piccoli sorsi, è un efficace rimedio gastrico contro nausea, vomito, crampi allo stomaco e all'intestino.

I preziosi principi attivi quali il mentolo, i tannini, le sostanze amare e i flavonoidi stimolano l'attività epatica e biliare. Nella medicina popolare la tisana viene impiegata anche in caso di cefalee, palpitazioni e disturbi del sonno. L'azione positiva esercitata sulle vie respiratorie in caso di tosse, bronchite, alitosi e sinusite è generalmente nota.

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

La menta è generalmente conosciuta per la preparazione di tisane gustose e digeribili, ma in realtà si presta a un'ampia gamma di utilizzi in cucina.

La menta cioccolato – come altre varietà di menta piperita – si accompagna ad esempio molto bene con il cioccolato fondente. Basti pensare alla famosa specialità di cioccolato inglese After Eight.

Con l'erba aromatica della menta cioccolato si possono però realizzare anche sciroppi rinfrescanti, salse di menta delicate e digeribili o un aceto speziato alle erbe. Le insalate, le pietanze a base di verdure e carne cosparse di menta cioccolato fresca non sono solo squisite, ma anche altamente digeribili. Una salsa al quark con foglie finemente tritate di menta cioccolato, servita con patate lesse o grigliate, promette un'esperienza estiva a tutto tondo.

A questo punto, ancora un piccolo suggerimento: i suoi bei fiori possono essere usati anche in cucina o come decorazione per la tavola, per es. come piante decorative profumate, oppure i rametti possono essere legati in mazzetti.



Ricetta

Sciropo di menta cioccolato

ingrediente

- 1 tazza di foglie di menta cioccolato
- 5dl di acqua
- 500 g di zucchero
- 1 limone, scorza e succo
- 2-3 bottiglie

Tagliare finemente le foglie di menta.

Mettere le foglie, l'acqua, lo zucchero e la scorza di limone in una padella. Portare a ebollizione, mescolare di tanto in tanto. Coprire la padella e lasciarla riposare per 24 ore.

Lavare le bottiglie. Far bollire l'acqua in una grande pentola e immergervi le bottiglie.

Appoggiare un colino fine su una pentola. Filtrare lo sciropo e portare ad ebollizione ancora una volta. Aggiungere il succo di limone.

Versare lo sciropo bollente nelle bottiglie bollenti e tappare subito.