

---

## Menta piperita

Famiglia: Labiate

Origine: Europa

Già usata dagli antichi Egizi e dagli Ebrei, la menta trova da secoli impiego in cucina come condimento, nella preparazione di molte salse e come aromatizzante del tè. Viene usata anche per preparare liquori e sciroppi ed è sfruttata su scala industriale. L'essenza più pregiata è quella prodotta in Inghilterra. Nel nostro paese viene coltivata come specie orticola. Allo stato selvatico sono reperibili diverse specie (per esempio *M. arvensis* e *M. pulegium*) che prediligono terreni umidi e ricchi di humus. Si tratta di piante contenenti alta concentrazione di mentolo, una sostanza aromatica dall'odore caratteristico.

La menta ha fusto a sezione quadrangolare, di colore violaceo o rossastro, che raggiunge i 50-80cm di altezza. Le foglie sono picciolate e opposte, di color verde intenso e talvolta porpora. I fiori formano strette spighe di colore viola pallido; la fioritura avviene in estate. Si raccolgono le foglie da giugno ad agosto, nelle giornate asciutte e soleggiate, quindi si fanno seccare all'ombra, in luogo ben ventilato.

Infuso per le affezioni delle vie biliari: 1 o 2 cucchiaini di foglie fresche o secche in una tazza di acqua bollente; coprire e lasciar riposare per 10-15 minuti; da prendere due o tre volte al giorno.

Infuso contro la nausea: mescolare in parti uguali foglie di menta, fiori di camomilla e foglie di melissa. Versare 2 o 3 cucchiaini di questa miscela in una tazza d'acqua bollente e lasciar riposare coperto per circa 10 minuti; da prendere una o due volte al giorno.

Tè lassativo e diuretico: tritare e mescolare foglie di mento e di senna, rizomi di gramigna, semi di anice, di cumino e di finocchio. Prenderne un cucchiaino in una tazza d'acqua bollente.