

# MENTA



Famiglia Lamiaceae

Genere Mentha

## ETIMOLOGIA DEL NOME

Il nome "Menta" deriva dal greco "Μίνθη" (Minthe o Myntha) di una ninfa dei fiumi che è stata trasformata, secondo alcuni miti, in un'erba da Persefone perché amante di Dite.

Secondo un'altra versione la ninfa era amata dal dio degli Inferi Ade e venne trasformata in pianta da Persefone, moglie di Ade.

## CARATTERISTICHE BOTANICHE

Le piante di questo genere arrivano ad una altezza di 30 - 120 cm. I portamenti variano da erbacei annuali perenni a arbustivi.

Queste piante in genere sono pubescenti per peli semplici e diritti, ma anche per peli ghiandolosi. Sono presenti sostanze aromatiche (oli eteri) contenute all'interno di peli ghiandolari. Tutte le piante sono fortemente aromatiche, dal tipico sapore pungente e piccante, ma con ben definite sfumature che possono essere percepite anche tra una e l'altra popolazione.

e radici sono secondarie da rizoma, il quale può essere strisciante.

**FUSTO:**La parte aerea del fusto è ascendente con la superficie più o meno pubescente e striata. Il fusto ha una sezione quadrangolare a causa della presenza di fasci di collenchima posti nei quattro vertici, mentre le quattro facce sono concave.

**FOGLIE:**Le foglie sono sessili ma anche picciolate e sono disposte in verticilli alternati a 2 a 2 in modo opposto. La superficie è percorsa da semplici nervature.

**FIORE:** I fiori sono ermafroditi (ma anche solo femminili), zigomorfi, tetrameri (4-ciclici), ossia con quattro verticilli (calice - corolla - androceo - gineceo) e pentameri (5-meri: la corolla e il calice - il perianzio - sono a 5 parti). I fiori sono proterandri (protezione contro l'autoimpollinazione).

**FRUTTO:** Il frutto è composto da 4 nucule con forme da ovoidi a cilindroidi con la superficie da liscia a rugosa. La deiscenza è basale o laterale.

## HABITAT, DISTRIBUZIONE E DIFFUSIONE

Le specie di questo gruppo crescono in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa e prediligono sia le posizioni in pieno sole che la mezza ombra, ma possono resistere anche a basse temperature. Delle otto specie presenti sul territorio italiano, sei si trovano nell'arco alpino.

## PROPRIETÀ E PRINCIPI ATTIVI

La Menta viene usata in fitoterapia ad uso interno per le sue proprietà: antispasmodiche, analgesiche, carminative, coleretiche ed antisettiche, mentre per uso esterno vanta proprietà: aromatizzanti, rinfrescanti, analgesiche, antipruriginose ed antinfiammatorie. I principi attivi caratterizzanti sono: olio essenziale (mentolo, esteri del mentolo, mentone, mentofurano), monoterpeni, sesquiterpeni, tannini, sostanze amare, flavonoidi, triterpeni (acido ursolico ed acido oleanolico) ed azuleni.

## USO

In medicina ha funzioni di digestivo, stimolante delle funzioni gastriche, antisettico ed antispasmodico, tonificante; si possono preparare decotti e infusi. Di sera potrebbe causare disturbi del sonno, inoltre sarebbe da evitare nel caso si stia facendo una cura omeopatica perché ridurrebbe l'assorbimento dei preparati omeopatici.

Presenta controindicazioni come il reflusso gastroesofageo e l'ulcera gastrica e

l'uso dell'olio essenziale si deve evitare nei soggetti con gravi epatopatie, insufficienza renale e favismo.

In cucina si usa nelle zuppe, nelle salse, nella carne, in special modo per cucinare l'agnello, per preparare liquori, sciroppi, caramelle. Le caramelle alla menta sono largamente usate per il loro gusto e per la loro capacità di rinfrescare l'alito e lenire il mal di gola.

Molto usata per aromatizzare alcune varietà di tè verde: tipico il tè verde maghrebino.

Dalla menta si estrae il mentolo, che è un ingrediente di molti profumi, cosmetici, medicinali e viene usato persino per aromatizzare le sigarette.

Per chi soffre il mal d'auto o mal di mare la menta è l'ideale, basta fare un infuso e berne due o tre giorni prima del viaggio, oppure conservarla nel thermos e berla durante il viaggio, appena si sentono i primi sintomi di nausea e vomito.

## ESIGENZE PEDOCLIMATICHE E COLTIVAZIONE

Di facile coltivazione, predilige una zona poco ombrosa e umida.

La moltiplicazione avviene a fine settembre. Alla base della pianta si formano degli "stoloni" da cui hanno origine nuovi germogli che verranno usati per rinnovare le colture. Se coltivata in zone di scarsa umidità, la pianta guadagnerà in ricchezza di essenza ma perderà in sviluppo.

La pianta della menta è facilmente attaccata da funghi parassiti; i suoi steli e le foglie si riempiono di rigonfiamenti e puntini rossastri che poi si evolvono in macchioline nerastre, le piante infette vanno eliminate e bruciate. Viene, inoltre, attaccata dalle lumache.

La raccolta della menta viene fatta quando la pianta è completamente fiorita e portata nelle apposite distillerie, mentre per uso domestico viene essiccata in luogo fresco e arieggiato.