

Mentha piperita

Mentha piperita caratteristiche

La menta è una pianta erbacea perenne, stolonifera, fortemente aromatica, che appartiene alla famiglia delle Labiate è simile alla menta piperita, ma per una maggiore concentrazione di mentolo, il sapore della menta è più pronunciato. Ecco altre differenze. La menta e la menta piperita sono due piante aromatiche ampiamente utilizzate in cucina e in profumeria che, a prima vista, possono essere difficili da distinguere., la menta ha una maggiore concentrazione di mentolo, il sapore della menta è più pronunciato. Dunque la menta e la menta piperita sono due specie di piante appartenenti allo stesso genere che vengono chiamate entrambe allo stesso modo. Inoltre, la specie della menta deriva dalla specie della menta piperita, perciò nessuna delle due potrebbe esistere senza l'altra.

Esistono diverse forme di menta e menta piperita,

Esistono quattro differenze fondamentali tra queste specie di erbe aromatiche che ci aiuteranno a distinguerle facilmente.

Le foglie di menta sono leggermente più grandi delle foglie di menta piperita e, inoltre, i loro tronchi sono notevolmente più spessi, il che consente loro di mantenere l'aspetto e il colore di un bastoncino. Le foglie di menta piperita sono più sottili e delicate, con dentellature più pronunciate



Scheda erboristica

Nome comune	Menta piperita
Nome scientifico	<i>Mentha × piperita</i> (ibrido tra <i>Mentha aquatica</i> e <i>Mentha spicata</i>)
Famiglia	Lamiaceae (Labiatae)
Parte utilizzata	Foglie e sommità fiorite
Periodo di raccolta	Da giugno a settembre, prima o all'inizio della fioritura
Principi attivi	Olio essenziale (mentolo, mentone), flavonoidi, acido rosmarinico, tannini, sostanze amare
Proprietà principali	Digestiva, carminativa, antispasmodica, antisettica, analgesica, rinfrescante
Uso interno	Forma: Infuso, tintura, estratto Indicazioni: Cattiva digestione, meteorismo, crampi intestinali, nausea, alitosi
Uso esterno	Forma: Olio essenziale, pomate, impacchi Indicazioni: Cefalee, dolori muscolari, pruriti, infiammazioni cutanee
Controindicazioni	Evitare l'uso dell'olio essenziale puro su bambini piccoli, mucose e zone delicate. Sconsigliata in caso di reflusso gastroesofageo.



Menta comune
(*Mentha spicata*)



Menta piperita



Menta acquatica

Descrizione delle foglie

Le foglie della Menta piperita sono uno spettacolo della natura. Di forma lanceolata, con margini dentati e nervature ben evidenti, spesso assumono una tonalità rossiccia che le rende particolarmente affascinanti. Al tatto, rivelano una texture leggermente rugosa, mentre l'aroma inconfondibile di mentolo emerge non appena vengono sfiorate. Ogni foglia è un piccolo serbatoio di oli essenziali, donando alla pianta il suo profumo penetrante e rinfrescante, che la rende così amata in erboristeria.

Le foglie della Menta piperita sono di un verde intenso, con una superficie leggermente lucida che riflette la luce del sole. Le loro nervature ben marcate donano un aspetto quasi scultoreo, mentre il margine dentato aggiunge un tocco di eleganza naturale. Quando vengono strofinate tra le dita, sprigionano un profumo fresco e penetrante, grazie agli oli essenziali ricchi di mentolo. Queste foglie non solo sono utilizzate in erboristeria per le loro proprietà lenitive e digestive, ma sono anche un elemento essenziale nella cucina, aggiungendo un tocco aromatico a numerosi piatti e bevande.



Mentha piperita descrizione dei fiori



I fiori della Menta piperita sono piccoli ma distintivi, e variano dal bianco al rosa o viola. Crescono in infiorescenze a forma di spighe situate all'apice dei fusti. Ogni fiore è simpetalo e irregolare, con una corolla parzialmente fusa in un tubo che si apre in due labbra: il labbro superiore presenta un solo lobo, mentre quello inferiore è suddiviso in tre lobi disuguali.

La fioritura avviene in piena estate e può proseguire fino all'autunno, attirando numerosi insetti impollinatori, grazie al loro delicato profumo.

Ogni fiore presenta sfumature di colore che vanno dal rosa al violaceo, aggiungendo un tocco di bellezza ai giardini e ai prati dove cresce. Questi fiori non solo contribuiscono alla bellezza della pianta, ma sono anche un indicatore del loro stato di salute e vigore.

Le infiorescenze sono composte da numerosi fiori disposti in verticilli, che insieme creano una sorta di corona attorno al fusto, rendendo la pianta facilmente riconoscibile.

Mentha piperita proprietà terapeutiche

La Menta piperita è una pianta con un ampio spettro di benefici per la salute, grazie alla presenza di numerosi composti attivi. Compie azione **digestiva e antispasmodica**.

La menta è nota per le sue proprietà digestive, in quanto favorisce lo svuotamento dello stomaco e aiuta a ridurre la sensazione di pesantezza dopo i pasti. Ha un'azione antispasmodica e **miorilassante**, utile per alleviare **crampi e tensioni muscolari dell'apparato gastrointestinale**. Inoltre, facilita la produzione di bile (**azione coleretica**), migliorando la digestione dei grassi e contribuendo al corretto funzionamento del fegato. Grazie alla sua azione carminativa, aiuta a **ridurre il gonfiore intestinale e a contrastare l'aerofagia**.

I flavonoidi presenti nella pianta rafforzano l'attività antispasmodica, rendendola particolarmente efficace nel trattamento del colon irritabile e di altri disturbi digestivi. Ha notevoli effetti **sul sistema nervoso e benessere generale**. In fitoterapia, la Menta piperita è apprezzata per le sue proprietà **neuroprotettive, antivirali e antiossidanti**. Favorisce il rilassamento e aiuta il corpo a rafforzare le difese naturali contro agenti patogeni. Grazie alla sua azione riequilibrante sul sistema nervoso, è utile nei casi di ansia, stress e stati emotivi alterati.

Viene impiegata per lenire disturbi come: Cefalee ed emicranie, insonnia, palpitazioni e tremori, vertigini, azione benefica sulle vie respiratorie. La Menta piperita è un ottimo rimedio per il sistema respiratorio, grazie alla sua capacità di liberare le vie aeree e contrastare la congestione.

È indicata nel trattamento di: Raffreddore e influenza, sinusite, bronchiti e asma, tosse.

Il mentolo contenuto nelle foglie ha un effetto rinfrescante e balsamico, che aiuta a decongestionare le mucose e a facilitare la respirazione.

La Menta piperita viene utilizzata anche per: Lenire le punture d'insetti, alleviare dolori muscolari e nevralgie, regolare il ciclo mestruale e alleviare i crampi, contrastare la nausea e l'alitosi.

▣ Preparazioni e utilizzi della Menta piperita

Tisana: è un rimedio naturale che apporta diversi benefici all'organismo, contrastando:

la cattiva digestione, la diarrea, la nausea (derivante anche dal mal d'auto) il vomito e

mal di testa (andando ad agire direttamente alla sorgente dello stimolo doloroso).

La tisana alla menta si può preparare sia con le foglie fresche che con quelle secche che con le bustine già pronte, aggiungendole in infusione all'acqua bollente. Trascorso qualche minuto, si filtra e si può bere sia calda che tiepida o fredda. si può migliorare aggiungendo del succo di limone o del miele.

L'olio essenziale di Menta è utile per favorire la funzionalità digestiva, la regolare motilità gastrointestinale e l'eliminazione dei gas. Si consiglia di assumere da 2 fino a 10 gocce al giorno diluite in una zolletta di zucchero, in un cucchiaino di miele o in un abbondante bicchiere d'acqua.

Come fare un olio essenziale alla menta?

Sistamate le foglie di menta asciutte dentro ad un sacchetto in plastica, chiudetelo molto bene e con un pestello battete dei colpi decisi sulle foglie. In questo modo tutto l'olio essenziale contenuto nelle foglie di menta sarà libero di uscire.

Oleolito di menta:

2 cucchiaini di foglie di menta, 100 ml di olio extravergine di oliva

una bottiglietta di vetro preferibilmente scuro.

Preparazione

Sminuzzate le foglie di menta e aggiungetele all'olio extravergine di oliva all'interno di un recipiente di vetro protetto da un coperchio. Lasciate macerare per 8 giorni, ricordandovi di agitare il composto una volta al giorno. Infine filtrate l'olio: il vostro oleolito è pronto!

L'oleolito si può applicare sulla pelle utilizzando le mani o un panno di cotone. Perfetto anche come olio da massaggio,



Controindicazioni

L'uso eccessivo di tisane alla menta può causare reazioni allergiche, portare tossicità al fegato, nausea, vertigini, insonnia (stimolando il sistema nervoso) e reflusso gastroesofageo.

Se si stanno assumendo altri farmaci, è bene parlarne prima con il medico, in quanto la tisana alla menta potrebbe interferire con la loro attività. È inoltre sconsigliata l'assunzione se si soffre di ernia iatale, ulcera gastro-duodenale o calcoli biliari.



aiuta a calmare le sensazioni legate all'accumulo di calore.

Aggiungendo dell'acqua, poi, è possibile realizzare uno spray da spruzzare su tutto il corpo per rinfrescarsi dal caldo.

Pomata alla menta piperita

Ingredienti:

30 ml di olio di mandorle dolci

15 g di cera d'api

10 gocce di olio essenziale di menta piperita

(Opzionale) 5 gocce di vitamina E

Procedimento:

Sciogli l'olio e la cera d'api: In un pentolino, scalda a bagnomaria fino a che la cera non si è completamente sciolta

Una volta sciolti, togli dal fuoco e lascia raffreddare leggermente, poi aggiungi l'olio essenziale di menta piperita (e la vitamina E, se la stai usando) e mescola bene. Versa il composto in un barattolo pulito e lascialo raffreddare

Applicare la pomata sulle zone interessate per beneficiare delle proprietà lenitive e rinfrescanti della menta piperita.



Mentha piperita liquore

Liquore alla menta

✿ 300 ml alcool 90°

✿ 50 foglie menta

✿ 300 ml acqua

✿ 300 ml zucchero

lavare e asciugare le foglie di menta (se possibile passarle nella centrifuga lavaverdure)
Versare in un barattolo di vetro l'alcool e di seguito le foglie chiudere ermeticamente e lasciare in fusione per un mese in un luogo al buio.
Passato il mese di fusione mettere a bollire l'acqua, spegnere e versare lo zucchero, mescolare finché non si sarà sciolto tutto. Mettere da parte fino a completo raffreddamento

Sciroppo alla menta

✿ 200 ml acqua

✿ 50 gr foglie di menta fresca

✿ 160 gr frutto

✿ 1 cucchiaino succo di limone

✿ 1 cucchiaino bicarbonato

Iniziate staccando le foglie dai rametti e mettetele in acqua e bicarbonato per qualche minuto. Sciacquate bene le foglie, asciugatele tamponandole con un canovaccio pulito e inseritele in un boccale idoneo al frullatore a immersione. Tritate le foglie di menta insieme al succo di limone e in un pentolino versate l'acqua e il fruttosio.



Unite anche la menta tritata e mettete la pentola sul fuoco, mescolando e mantenendo la fiamma bassa, fino a quando il fruttosio sarà completamente sciolto. A questo punto, spegnete il fuoco e coprite la pentola con della pellicola. Lasciate riposare per 24 ore a temperatura ambiente.

Trascorse le 24 ore, filtrate lo sciroppo attraverso un colino foderato da una garza.

Lo sciroppo può essere utilizzato subito o conservato in frigo fino a una settimana.

Se volete si conservi più a lungo potrete pastorizzarlo.

✿ 200 ml acqua

✿ 50 gr foglie di menta fresca ✿ 160 gr fruttosio

✿ 1 cucchiaino succo di limone

✿ 1 cucchiaio bicarbonato



Iniziate staccando le foglie dai rametti e mettetele in acqua e bicarbonato per qualche minuto.

Sciacquate bene le foglie, asciugatele tamponandole con un canovaccio pulito e inseritele in un boccale idoneo al frullatore a immersione. Tritate le foglie di menta insieme al succo di limone e in un pentolino versate l'acqua e il fruttosio.

Unite anche la menta tritata e mettete la pentola sul fuoco, mescolando e mantenendo la fiamma bassa, fino a quando il fruttosio sarà completamente sciolto. A questo punto, spegnete il fuoco e coprite la pentola con della pellicola. Lasciate riposare per 24 ore a temperatura ambiente.

Trascorse le 24 ore, filtrate lo sciroppo attraverso un colino foderato da una garza.

Lo sciroppo può essere utilizzato subito o conservato in frigo fino a una settimana.

Se volete si conservi più a lungo potrete pastorizzarlo.

Mentha piperita curiosità

La menta piperita (*Mentha × piperita*) non cresce spontaneamente in natura, ma è un ibrido tra la menta acquatica (*Mentha aquatica*) e la menta spicata (*Mentha spicata*). È stata scoperta in Inghilterra nel XVII secolo e da allora è diventata una delle piante medicinali più utilizzate al mondo.

Nome e mitologia – Il nome “menta” deriva dal mito greco di Menthe, una ninfa amata da Ade, il dio degli inferi. Secondo la leggenda, Persefone, gelosa di questa relazione, trasformò Menthe in una pianta. Ade, addolorato, le donò un profumo dolce e rinfrescante, affinché fosse ricordata per sempre.

Simbolo di ospitalità – Nell'antichità, i Greci e i Romani usavano la menta per profumare le case e preparare infusi rinfrescanti per gli ospiti. Era considerata un simbolo di benvenuto e amicizia.

Rimedio antico – Gli Egizi già conoscevano la menta piperita e la usavano per problemi digestivi. Sono stati trovati fasci di menta essiccata persino nelle tombe dei faraoni!

Effetto rinfrescante – Il mentolo contenuto nella menta interagisce con i recettori della pelle, dando una sensazione di freschezza, anche senza abbassare realmente la temperatura.

? Leggende sulla Menta

La leggenda del pastore e della ninfa

Un'antica storia popolare racconta di un giovane pastore che si innamorò di una bellissima ninfa che danzava vicino a un ruscello. Per conquistarla, intrecciò una corona di menta e gliela donò. La ninfa, incantata dal profumo, accettò di restare con lui, e da allora la menta divenne simbolo d'amore e di freschezza.

La menta e le streghe

Nel Medioevo, si credeva che la menta avesse il potere di allontanare gli spiriti maligni. Veniva spesso coltivata vicino alle porte delle case o bruciata nei rituali di protezione.

Il segreto dei monaci medievali

I monaci benedettini erano tra i primi a coltivare la menta piperita nei loro orti medicinali. Usavano le sue foglie per creare infusi digestivi e per aromatizzare liquori, tra cui l'antenato della grappa alla menta.