

Carta d'identità***Mentha sp. pl.*****Famiglia:** Lamiaceae

Etimologia: Sull'origine del nome *Mentha* le ipotesi si sprecano. Fra quelle che vanno per la maggiore fin dall'antichità ci sono il riferimento mitologico alla ninfa dallo stesso nome; al monte Minthe, dove sorgeva un tempio dedicato a Plutone; e diversi riferimenti che hanno a che fare con l'idea di profumo. I nomi delle specie sono ovviamente assai più facilmente spiegabili: *piperita* dal *piper* latino, pepe; *spicata* per via del tipo di infiorescenza; *pulegio* dal latino, in virtù della proprietà supposta di tenere lontane le pulci; ecc., ecc.

Nomi comuni in Italiano: Se il nome comune menta, come la pianta del resto, è usato in tutta Italia, pure non mancano quelli locali italianizzati con radici diverse e tanto meno i termini dialettali.

Somiglianze e varietà: Con diverse centinaia di specie, numero peraltro in aumento visto che continuano a ibridarsi tra loro, è difficile predisporre una scheda, pur sintetica, che parli delle mente e del loro utilizzo. Cerchiamo di fare il possibile, facendo riferimento generico solo alle specie più comuni in Italia, più o meno spontanee e più o meno utilizzate in cucina (non tutte le specie e sottospecie in effetti hanno un aroma gradevole e un loro utilizzo alimentare).

La menta

Le varie specie di menta differiscono soprattutto nelle forme delle foglie e dei fiori, che possono presentarsi in forme assai diverse, anche se quelle più comuni per la cucina sono facilmente riconoscibili.

La menta è pianta stolonifera e dal rizoma legnoso, in genere molto ramificata e con portamento per lo più eretto, con foglie opposte come nelle altre lamiaceae aromatiche, che variano dall'essere oblunگو-lanceolate, con margine variamente dentato, a ovate o rotonde, lucenti od opache, glabre o leggermente pelose.

I fiori variano dal bianco al rosato al viola pallido, riunite spesso in spighe, anche uniche, o in piccole pannocchie in cima a steli laterali.

La menta c. d. *piperita* è piuttosto alta, con fusto quadrangolare ed eretto, foglie acute all'apice, più chiare nella pagina inferiore e con evidenti nervature, e fiori raccolti in spighe terminali. La *Mentha pulegium* L. ha piccole foglie ellittiche e fiori rosati in mazzetti ascellari.



Mentha sp. pl.

L'uso della menta

La menta è nota ovunque per il suo aroma dovuto alla ricchezza di oli essenziali e di conseguenza per il suo uso alimentare, cosmetico e officinale, per i quali si utilizzano le parti verdi ma, a scopo terapeutico, anche le foglie fatte seccare. Capita anche di vedere in vendita fra gli aromi menta secca, ma è meglio lasciar perdere perché non funziona come l'origano o altre lamiaceae.

In medicina l'uso è stato ed è ancora ampio, anche per le scarse o nulle controindicazioni correlate all'uso, almeno per quanto se ne sappia oggi. Alla menta in genere sono state attribuite eccezionali capacità, quasi miracolose in certi casi, guardate oggi con evidente distacco, ma vengono attribuite ancora più realistiche funzioni di analgesico, antisettico, rimedio negli stati febbrili, antispasmodico, carminativo, e anche funzioni digestive, toniche, stomachiche, antireumatiche, ecc.



Nell'antichità andava per la maggiore l'uso come afrodisiaco, ma nel Medioevo funzionava già al contrario. La presenza di mentolo la fa ritenere indicata anche come anestetico e sedativo.

La menta viene anche utilizzata in cosmetica esercitando molteplici e benefici effetti sulla pelle. Come è noto, molteplici, anzi pressoché infiniti, sono gli utilizzi come profumo, aroma o additivo nell'industria farmaceutica o alimentare.

La menta ha ancora oggi nella cultura popolare un gran numero di usi tradizionali, più o meno efficaci per gli scopi che si vogliono raggiungere, tanto che è quasi impossibile elencare tutti quelli noti, e per i quali sono disponibili un'ampia letteratura e molti siti web attentibili.

La menta ha un uso antico quanto l'uomo, tanto che il nome si ritrova nella mitologia greca più antica, in cui Mentha appare come ninfa amata da Plutone e trasformata in pianta profumata per proteggerla dalla gelosia della moglie Proserpina. Si ritrova anche nella Bibbia, come pianta fra le altre per le quali veniva pagata la decima. Ovviamente è spesso citata a vario titolo dai classici.

Le specie già presenti in Italia sono state arricchite nel numero con l'introduzione di altre specie, cominciata fin dall'Alto Medioevo grazie alla presenza islamica, presso cui la menta godeva e gode di una specie di culto e di un uso quanto mai diffuso.

Nei secoli la menta ha assunto anche un ruolo importante come simbolo ed è stata oggetto di credenze e funzioni magiche e rituali. Per secoli molti luoghi sacri sono stati cosparsi di menta o ripuliti con essa: tavole da imbandire, pavimenti delle chiese e delle sinagoghe, case dove si attendevano ospiti importanti.

Mentha sp. pl.

In cucina

Delle mente si utilizzano in tutto il mondo soprattutto le foglie, potendosi aggiungere in funzione aromatica a una infinità di preparazioni. Tuttavia si possono utilizzare anche i fiori o la pianta aerea per intero.

Si utilizza la menta in moltissimi paesi di aree geografiche e di culture diverse per arricchire del suo profumo insalate, frittate, marinate, salse di ogni genere, piatti di carne e soprattutto di pesce, verdure e ortaggi cotti, confetture e marmellate, ripieni, cocktails, vini e liquori, ecc., tanto che non è quasi possibile fare degli esempi neanche in una scheda che ha intenti divulgativi.

Note

Le mente sono ampiamente diffuse in tutta Italia, dal piano fino a quote diverse a seconda delle specie e in habitat diversi, ancorché la maggior parte delle specie prediligano i luoghi umidi.

Fra quelle più usate in cucina e presenti pressoché ovunque segnaliamo la *Mentha aquatica* L. che si trova nei luoghi umidi, dai fiori rosei, raccolti in capolini quasi globosi, e diverse sue sottospecie e ibridi, fra i quali la *piperita*, la *M. sylvestris* L., la *M. spicata* L. e sue sottospecie, la *M. suaveolens* Ehrh. e sua sottospecie. Ovunque presente è anche la *M. pulegium* L., che ha piccole foglie ellittiche e i fiori rosa riuniti in mazzetti, ma sul cui uso in cucina andrebbe detto a parte. Altre specie comuni sono la menta cresspa (*Mentha crispa* L.), con foglie quasi sessili, rugose, pelose inferiormente; la menta

romana o gentile (*Mentha longifolia* Huds. var. *viridis* L.) a foglie lanceolate, ghiandolose; il mentastro silvestre (*Mentha longifolia* Huds.), con foglie pelose, lanceolate, acute e fiori rosei riuniti in spicastri.

Sono poi presenti molte specie e sottospecie in aree più ristrette, anche se la loro diffusione complica davvero l'esercizio di classificazione e divulgazione, anche per il frequente utilizzo di sinonimi.

Naturalmente la presenza delle specie non implica un'uguale diffusione, così che spesso capita che ognuno usi quello che trova e in presenza di più mente venga preferita per lo più solo una specie, secondo l'abitudine e il gusto personali.

Le indicazioni circa i nomi e l'utilizzo sono poi ulteriormente complicate dalla presenza di numerosi ibridi e varietà commerciali e da specie che derivano dal loro inselvaticimento.

