

FAMIGLIA: Labiatae

GENERE: *Mentha*

SPECIE: *piperita*

MORFOLOGIA

Pianta erbacea perenne, alta fino a 60 cm, dal caratteristico profumo. Le foglie sono verde scuro, alterne, con margine irregolarmente seghettato.

I piccoli fiori sono riuniti in infiorescenze simili a pannocchie, il frutto è formato da quattro acheni di colore marrone lucente. Le radici sono formate da un rizoma legnoso, che produce numerosi stoloni striscianti, per questo viene considerata pianta infestante.

PROPRIETÀ

Famosa per la sua azione rinfrescante è un tonico generale e uno stimolante del sistema nervoso. Ha proprietà antispasmodiche, viene utilizzata contro gastriti e coliti, anche come antisettico e antiparassitario.

PARTI USATE

Sono utilizzate le foglie e le sommità fiorite sia fresche che essiccate, spesso viene ne viene estratta l'essenza per distillazione.

IMPIEGO

Infuso, tisana, elisir, essenza, pozione stomachica, creme. Usata anche fresca in bevande e insalate, oltre che essere utilizzata insieme a salvia e altre piante nella composizione di molti dentifrici.

MENTA



ECOLOGIA

Specie largamente coltivata in Italia dalla pianura alla montagna, resistente anche agli inverni più rigidi, la menta piperita è un ibrido fra la più comune e la menta acquatica (*Mentha aquatica*) e Menta (*Mentha viridis*).

CURIOSITÀ

La leggenda legata alla pianta delle menta vuole che Proserpina dea delle messi, gelosa dell'amore che Ade, dio degli inferi nutriva per la ninfa Mente, trasformasse la rivale in una pianta. Ade non potendo fare altro per la sua amata come ricordo del suo eterno amore le regalò il profumo intenso che tutti noi conosciamo. Le proprietà della menta erano conosciute già ai tempi dei greci e dei romani.