



Mentha x piperita

Famiglia LAMIACEAE

MENTA PIPERITA

ETIMOLOGIA - peperita (o piperita), deriva del latino classico piper «pepe»; si tratta di un complesso di ibridi (lat. scient. *Mentha xpiperita*, dove il segno x premesso a piperita indica la condizione di ibrido esistente solo come pianta coltivata e raramente inselvaticata).

AMBIENTE - Di facile coltivazione, predilige una zona poco ombrosa e umida. Se coltivata in zone di scarsa umidità, la pianta guadagnerà in ricchezza di essenza ma perderà in sviluppo. Tollera suoli sabbiosi e l'esposizione in pieno sole, che deve essere controbilanciata da annaffiature frequenti.

CARATTERI BOTANICI

TRONCO - alta da qualche cm a circa 70 cm, con steli eretti

FOGLIE - sono opposte, semplici, lanceolate e ricoperte di una leggera peluria di colore verde brillante.

FIORI - I fiori sono raccolti in cime terminali, coniche, che fioriscono a partire dal basso verso l'alto. I singoli fiori, simpetali e irregolari, sono piccoli, di colore bianco, rosa o viola; la corolla, parzialmente fusa in un tubo, si apre in due labbra, la superiore con un solo lobo, l'inferiore con 3 lobi disuguali.

Fioritura: estate-autunno

FRUTTI - è una capsula che contiene da 1 a 4 semi.

USI - viene raramente utilizzata in cucina dove si preferiscono altre specie di menta; della menta piperita viene perlopiù utilizzata l'essenza nella preparazione di bevande e prodotti dolciari. Nell'aromaterapia viene consigliata come tonificante del sistema nervoso, dell'apparato digerente, del fegato, dell'intestino, per ridurre gli spasmi e la flatulenza.

Si rivela un efficace espettorante, analgesico e antisettico.

Si utilizza nel caso di

cattiva digestione, nausea, diarrea, raffreddore, influenza, acne, mal di denti, emicrania. Viene utilizzata anche in industria farmaceutica come aromatizzante (colluttori, dentifrici, tisane), è antinevralgico e decongestionante delle prime vie aeree.

STORIA E LEGGENDE - la Menta era una pianta presente nella mitologia greca. Secondo i racconti degli antichi, il nome di questa pianta deriva da quello della ninfa Minte, che la dea Proserpina, moglie di Ade, trasformò in pianta per ripicca nei confronti del marito, ammaliato dalla bellezza di Minte.

Anche Ippocrate considerava la menta come una pianta dal grande potere afrodisiaco, mentre secondo Plinio la menta aveva un forte potere analgesico. I Greci, e più tardi i Romani, utilizzavano questa pianta per preparare rimedi naturali cicatrizzanti e infusi da bere; la menta veniva spezzettata e poi messa a macerare nell'olio per preparare rimedi contro il raffreddore, il mal di pancia e diversi disturbi gastrici.