



*Mentha Officinalis*

- 1 S S. Dino \_\_\_\_\_
- 2 D S. OTORINO \_\_\_\_\_
- 3 L S. Tomàs \_\_\_\_\_
- 4 M S. Nadàlia \_\_\_\_\_
- 5 M S. Filumena ☺ \_\_\_\_\_
- 6 J S. Maria Goretti \_\_\_\_\_
- 7 V S. Eda \_\_\_\_\_
- 8 S S. Andriano \_\_\_\_\_
- 9 D S. VERONICA \_\_\_\_\_
- 10 L S. Rufina \_\_\_\_\_
- 11 M S. Benedet \_\_\_\_\_
- 12 M SS. Ermacora e Fortunât ☺ \_\_\_\_\_
- 13 J S. Enrico \_\_\_\_\_
- 14 V S. Camilo \_\_\_\_\_
- 15 S S. Bonaventura \_\_\_\_\_
- 16 D MADONA DAL CARMELO \_\_\_\_\_
- 17 L S. Alessio \_\_\_\_\_
- 18 M S. Federic \_\_\_\_\_
- 19 M S. Tecla ☺ \_\_\_\_\_
- 20 J S. Aurelio \_\_\_\_\_
- 21 V S. Elio \_\_\_\_\_
- 22 S S. Maria Madalena \_\_\_\_\_
- 23 D S. BRIGIDA \_\_\_\_\_
- 24 L S. Cristina \_\_\_\_\_
- 25 M S. Jacum \_\_\_\_\_
- 26 M SS. Ana e Joachin \_\_\_\_\_
- 27 J S. Arnalt ☺ \_\_\_\_\_
- 28 V S. Davide \_\_\_\_\_
- 29 S S. Marta \_\_\_\_\_
- 30 D S. ABELE \_\_\_\_\_
- 31 L S. Ignazi di Lojola \_\_\_\_\_



Centro conservazione e valorizzazione  
tradizioni popolari BORG SAN ROCCO



*la Banca di casa tua*

CASSA RURALE ED ARTIGIANA DI LUCINICO FARRA E CAPRIVA



## MENTA

### *Pianta erbacea*

NOME LATINO: *Menta piperita*.

FAMIGLIA: Labiate.

HABITAT: diversi.

CARATTERISTICHE GENERALI: la caratteristica più saliente della Menta è il polimorfismo, cioè l'estrema variabilità delle specie. Si è arrivati a descriverne un centinaio che risultano essere forme ibride di 5 mente originarie: *aquatica*, *sylvestris*, *spicata*, *suaveolens* e *pulegium* o Mentuccia.

ALTEZZA: da 30 a 80 cm.

FIORI: azzurro chiaro o porpora.

FOGLIE: ovate oblunghe con margine seghettato

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE: digestiva, analgesica, antispasmodica, tonica.

PARTE UTILIZZATA: foglie, talvolta fiori.

USO INTERNO: tisana, alcolato, succo. Pianta fresca in cucina.

USO ESTERNO: nessuno.

NOMI POPOLARI: Menta; (fr.) Menthe; (ingl.) Peppermint; (ted.) Pfefferminze.

SEGNATURA PLANETARIA: Mercurio.

Si parla di erba menta perché di «mente» ve ne sono così tante varietà da potersi scrivere un libro in proposito.

Essendo comune il principio attivo, risulta uguale il loro impiego, anche se dobbiamo notare che ciascun tipo di menta ha un aroma leggermente diverso l'una dall'altra per la non uguale concentrazione, varietà per varietà, dell'olio essenziale e delle diverse proporzioni della sua costituzione: la base è sempre un alcol secondario (il mentolo) e un chetone (il mentone), però variano le percentuali. Avremo allo stato secco dallo 0,7 all'1,5% di olio etereo, che conterrà a sua volta dal 50 al 60% di mentolo e dal 9 al 12% di mentone, poi, dal 3 al 10%, sempre di mentolo esterificato con acido acetico e valerianico, cineolo, «pulegone» e altri derivati terpenici. Inoltre, tra le sostanze attive dell'erba menta, vi sono principi amari e resinosi che completano la sua azione farmacologica.

Le diverse mente sono divise in maniera sistematica secondo la forma della loro infiorescenza. Avremo così mente «spicate» con i fiori proprio disposti a spiga allungata, come ad esempio nella *Menta rotundifolia*, la *Menta longifolia* e la *Menta viridis* o *Mentastro verde*.

Le mente «capitate», dove i fiori sono raccolti a forma sferica, come ad esempio nella *Menta aquatica* o *Mentastro d'acqua*.

Le mente «arvenses» dove i fiori si trovano distribuiti lungo il fusto in verticillastri ascellari, come ad esempio nella *Menta arvensis*.

Altra varietà è la *Menta pulegium*, detta anche puleggio o menta romana.

Il nome di menta le viene dalla mitologia. Si chiamava così una bellissima ninfa di cui si era perduto invaghito Ades, il Dio degli Inferi. La gelosa Persefone la trasformò nella umile pianticella dandole quel suo proprio grato profumo per ricompensare l'innocente ninfa della trasformazione cui la sua gelosia l'aveva sottoposta.

Questa pianta, per le sue preclare virtù, era conosciuta sin dalla più remota antichità. Veniva sicuramente coltivata dagli egiziani e sembra che in Giappone il mentolo si conoscesse già dal I secolo a.C. La storia ci riporta l'uso della menta quale stomaco sin nelle ricette di Ippocrate. Quale diuretico invece la consigliava Dioscoride.

I latini chiamavano la menta selvatica «mentastro».

Ne parla Teofrasto e poi Plinio. Ovidio la consiglia agli amanti per profumarsi l'alito. Carlo Magno ne impose la coltivazione accanto alla salvia e altre piante di grande importanza medica ed alimentare.

Una sistematica coltivazione della menta è di epoca relativamente recente. Incomincia per ragioni strettamente industriali in Inghilterra verso la seconda metà del XVIII secolo. In Italia, coltivazioni di menta si trovano in provincia di Cuneo, soprattutto nella zona di Pancalieri, Casalborgone ecc.

In Inghilterra le coltivazioni più famose sono quelle di Mitcham nel Surrey dove si produce il famoso liquore *Papper Mint*.

In Francia sono famose le piantagioni di Milly la Fôret.

Nell'antichità la menta era considerata uno degli specifici più portentosi.

Per Dioscoride e per Galeno, azione confermata dalla moderna farmacologia, risultava un buon afrodisiaco, specialmente quella più profumata che Mattioli chiama «menta domestica», per distinguerla dalle altre varietà che invece cita quali «mentastri».

Il decotto di menta e il suo sugo, con efficacia più limitata il primo nei confronti di quest'ultimo, era consigliato, oltre che quale vermifugo, quale stimolante della respirazione; poi, quando sparso per terra, il suo odore serviva per tenere lontano i serpenti e tutti gli altri animali nocivi; bevuto o usato quale topico per impacchi sui testicoli evitava nei giovani intemperanti le polluzioni notturne.

Il sugo veniva usato anche contro le punture degli insetti oltre che, preso a piccole dosi, molto utile negli ingorghi epatici.

La farmacopea moderna restringe lo spettro d'azione della menta che però rimane, in primo luogo, quello di ristabilire le funzioni dello stomaco e facilitare la digestione; indicazione questa tra le più antiche e da sempre conosciuta, concludendo che questa pianta ha proprietà eueptiche, carminative e leggermente anestetiche. L'effetto antisettico e anestetico è dovuto al mentolo contenuto nell'essenza che, applicato sulla pelle e sulle mucose, esercita questa azione producendo una sensazione precisa di freddo dovuta alla stimolazione delle estremità termico-sensorie dei nervi cutanei.

Per uso interno il mentolo eccita i centri vasomotori e respiratori, aumentando così l'energia cardiaca, la pressione vasale, ma, a forti dosi, avremo, dopo un periodo di eccitazione sensoriale, con tremore e agitazione, una paralisi dei riflessi provocando così spossatezza e sonnolenza. Alcuni vogliono, per tale azione farmacologica, considerare il mentolo alla stregua di uno stupefacente.

Per uso interno lo stesso mentolo, a debole posologia, aumenta le secrezioni delle mucose della bocca e del naso oltre a stimolare il deflusso biliare.

I preparati a base di menta e del suo olio essenziale verranno dunque impiegati contro i disturbi gastrointestinali (meteorismo, spasmi, gastriti, enteriti, diaree, colecistiti), oltre che antispasmodico in varie affezioni del sistema cardiovascolare, soprattutto a carico del cuore, come la debolezza cardiaca. Il mentolo viene usato in dermatologia in polveri contro il prurito, quale disinfettante nelle punture di insetti, anestetico e antisettico. Deboli soluzioni di mentolo, generalmente a base alcolica, quando frizionate con delicatezza sulle tempie, sono utili contro le emicranie e neuralgie.

Risulta quale presidio stomatologico in odontalgie, mentre l'essenza fa parte di molti colluttori, tinture, usato per pennellazioni nelle infiammazioni della bocca e delle gengive. Viene usato utilmente nelle riniti, tracheiti, per promuovere l'emissione di catarri e liberare le vie aeree.

**Giovanni Antonio Scopoli** nacque a Cavalese nel Trentino il 13 giugno 1723. Studiò medicina ad Innsbruck indi passò a Venezia dove si occupò di medicina e di scienze naturali, specie di botanica. Dopo essere ritornato a Trieste ed avere a Vienna conseguito il diploma che gli permetteva di esercitare la medicina in tutti gli stati austriaci, fu nominato protomedico a Idrja in Carniola dove rimase sedici anni, cioè fino al 1766 allorché venne nominato professore di mineralogia a Chemnitz. Aveva pubblicato, prima di andare ad Idrja, il suo nuovo *Methodus plantarum*; negli anni in cui ebbe residenza in quella regione compilò la *Flora la Entomologia carniolica* che interessano da vicino anche il Friuli, almeno dal suo lato orientale. Della *Flora carniolica exhibens plantas Carnioliae indigenas et distributas in classes, genera species, varietates ordine linnaeano*, abbiamo due edizioni, la prima del 1759, la seconda del 1772. Dice nella prefazione di avere nell'anno 1764 peregrinato a scopo botanico i dintorni di Gorizia, di Duino, i monti vicini ed il lido del mare, escluso il suolo insalubre intorno ad Aquileia. Vi sono citate molte specie di Gorizia, di Medea, ecc. Descrive siccome nuove la *Centaurea kartschiana* ed il *Carpinus duinensis*. Nel 1781 vide la luce quest'altra operetta di lui: *Res naturales noviter detectae aut illustratae in itinere goritensi, caes. reg. societatis agriculturae comitatum Goritiae et Gradiscae, suscepto, decima octava septembris 1766*. (Goritiae, typis Valerii de Valeriis, pag. 20 in-4). Le molte altre opere che pubblicò, non interessano in modo speciale il Friuli. Il suo principale lavoro ha per titolo: *Introductio ad historiam naturalem sistens genera lapidum, plantarum et animalium* etc. del quale il Moretti disse che è l'opera più classica nel suo genere non escluso il *Systema Naturae* del grande Linneo.