

La menta

cos' è la menta?

La menta è una pianta erbacea perenne con un odore forte e aromatico.che arriva dal' Europa,il Medio Orientale e la Cina.

Come si coltiva?

Può essere seminata già a marzo in una serra protetta : altrimenti da aprile a luglio che può essere seminata all'aperto. Ha bisogno di abbondante acqua in estate, soprattutto se coltivata in vaso: irrigare appena il terriccio si è asciugato e senza bagnare le foglie.

Come si usa ?

la menta viene impiegata nel trattamento di diversi disturbi, quali: nausea, vomito, raffreddori, infezioni del tratto respiratorio e dismenorrea .

La menta è una spezia incredibile anche per la cucina .Può essere utilizzata per piatti crudi e cotti così come cibi salati o dolci.

Propieta'e benefici

Le principali proprietà benefiche della Menta sono:

Scioglie gli spasmi dell'apparato digerente.

Favorisce la digestione.

Contrasta la formazione di gonfiore.

Favorisce la produzione e il deflusso della bile

• **Tipidi menta:**Quali tipi di menta ci sono?

menta banana ·Menta bergamotto · Menta berries and cream ·Menta cervina (Erba Marocchina) · Menta chocolate ·Menta fruttata ·Menta glaciale · Menta mela.

· **Curiosita':**

· **Il nome “Menta” venne coniato da Gaio Plinio Secondo, naturalista romano. Secondo la leggenda, il termine deriva da un nome greco .mag 2021**

• **Nota fin dall'antichità, questa pianta trova largo uso sia come degli ingredienti naturali per scopi alimentari, che per le sue proprietà terapeutiche.**



•