



SCHEDA



MENTA MAROCCHINA MENTHA MAROCCAN

Famiglia: Labiate
Genere: Mentha

SCHEDA CULTURALE

Nome latino: Mentha Maroccan
Vita media: 4/5 anni
Temperatura min: 2° c
Esposizione: sole/mezz'ombra
Irrigazione: regolare
Fertilizzazione: regolare
pH terreno: 6.50 / 7.00

DESCRIZIONE

La menta marocchina è una pianta erbacea, perenne, di 30-60 cm di altezza fino a 100cm con rizoma legnoso, ramificato dal quale si formano numerosi stoloni; alla base è di color violetto; foglie opposte, picciolate di colore verde scuro nella pagina superiore, più chiaro nella pagina inferiore, lanceolate, glabre o poco pelose, fiore viola rossiccio; Pianta molto aromatica e mellifera. Si accresce in una gran varietà di suoli. Preferisce terreni umidi, ma ben drenati.

La pianta è sensibile alla salinità. Si può coltivare in terreni di media consistenza ma si deve concimare abbondantemente e irrigare durante la stagione calda.

La menta marocchina può essere usata per aromatizzare dei cocktail o delle bevande fresche, ed è usata in cucina per insaporire le frittate o le insalate di frutta. Per sfruttarne i benefici si può adoperare fresca oppure la si può raccogliere in mazzi e metterla a seccare per poi ricavarne tisane che sono un ottimo digestivo, utile anche contro la gastrite e gli spasmi dolorosi. Sarebbe utile anche per chi soffre il mal d'auto ed è anche un ottimo diuretico.

I più esperti possono cimentarsi nella distillazione per trarne gli oli essenziali. L'olio essenziale alla menta può essere utilizzato per massaggi energizzanti, per rinfrescare la pelle, per curare il cattivo odore dei piedi e per dei bagni tonificanti. L'olio essenziale alla menta può essere inoltre utilizzato come blando analgesico contro le cefalee, basta massaggiarne poche gocce sul collo e sulle tempie. Si sa per certo che la sua azione balsamica è molto utile in caso di raffreddore e di tosse è difatti decongestionante e fluidificante, se ne possono versare alcune gocce in un fazzoletto e poi respirarne l'aroma. Le foglie di menta marocchina fresche possono essere applicate sui morsi e le punture di zanzara per alleviare gonfiore e prurito.