

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

MENTA

Pianta dall'intenso profumo, perfetta per dare carattere ai nostri piatti



NEL MERAVIGLIOSO POEMA di Ovidio, Le Metamorfosi, viene narrato il mito di Myntha, una ninfa di straordinaria bellezza che aveva fatto innamorare il dio degli Inferi, Plutone. Proserpina, moglie del dio, andò su tutte le furie e, pervasa da una incontenibile gelosia, trasformò la bella ninfa in una pianta senza frutti. Plutone, affranto dal dolore, non potendo riportarla in vita, donò all'amata (ormai pianta, poverina) il suo particolare e inebriante odore. Straordinaria la mitologia, per come riesce a trasformare le caratteristiche di una pianta in una storia romantica e avvincente!

ALL'INEBRIANTE FRESCHEZZA della menta sono stata associate fin dall'antichità virtù afrodisiache: pensate che le spose intrecciavano ramoscelli di menta per farne coroncine profumate e che foglie di menta fresca venivano sparse sul pavimento della camera nuziale! E ancora: sembra che un tempo alcuni popoli proibissero il consumo di menta ai soldati proprio per evitare gli effetti afrodisiaci su di loro!

CERCHIAMO DI CAPIRE perché la menta ha questo odore così forte e caratteristico. Le foglie delle piante di menta contengono oli essenziali, ovvero composti naturali fortemente odorosi. Ebbene, occorre spiegare subito che il termine "essenziale", in questo caso, non significa "indispensabile" come quando parliamo di alcuni aminoacidi o di alcuni acidi grassi. Nel contesto della menta, infatti, il termine essenziale significa "che contiene l'essenza" della pianta. L'aroma caratteristico della menta infatti è ampiamente usato nei

prodotti dolciari, come agente fortificante del sapore nei dentifrici, nelle gomme, nelle bevande, nella cosmetica, nei prodotti per l'igiene orale, nei pesticidi. Io ne propongo l'uso specialmente nei mesi estivi per preparare un'acqua dall'aroma rinfrescante, magari con l'aggiunta di succo di limone.

CHEF E APPASSIONATI DI CUCINA (e anch'io in qualche suggerimento culinario ai miei pazienti!) la consigliano per dare un tocco di carattere al piatto che stiamo preparando. Così, proprio per imparare che ci sono altri modi di rendere allegro e invitante un piatto, senza bisogno di aggiungere salse e condimenti eccessivi, che più che rallegrare il gusto, lo stordiscono, sbilanciando il rapporto tra tutti i nutrienti.

TRADIZIONALMENTE le foglie di menta erano usate negli infusi per trattare la cefalea, la febbre, i disordini digestivi e altri disturbi minori, mentre gli oli essenziali estratti dalle foglie venivano usati anche per la loro attività antibatterica e antifungina.

NOI, DA PARTE NOSTRA, però, teniamoci sempre caro il nostro buonsenso, ricordando che la quantità usata per insaporire un piatto o una bevanda non è mai sufficiente per dare un effetto terapeutico! Perciò abituiamoci a usare la menta e tutto quello che di sano ci offre la natura per rompere la monotonia dei piatti che siamo soliti preparare, per riuscire a coniugare il concetto di "sano" con quello di "buono e gratificante".