

## La Menta di Maria Santissima

Esistono diverse specie di menta, questa profumatissima pianta di colore prevalentemente verde intenso. Originaria dell'Europa Mediterranea, la pianticella è assai comune in tutto il territorio italiano e a diverse quote. Cresce persino sui bordi delle strade. Fiorisce da Giugno a Ottobre e se ne utilizzano le foglie, fresche o essiccate, e le sommità fiorite. Viene somministrata sotto forma di tinture e infusi; contiene oli essenziali, sostanze amare, tannini e resine. Ha proprietà terapeutiche digestive, espettoranti e tonico-stimolanti oltre che essere largamente impiegata in gastronomia per aromatizzare pietanze e preparare liquori, sciroppi e molto altro. Sono numerose le leggende legate alla menta, anche di origine pagana, ma la tradizione popolare cristiana vuole che questa pianta fosse particolarmente cara alla Madonna. Si racconta, infatti, che durante la fuga verso l'Egitto della Sacra Famiglia, Maria stanca e stremata dal grande caldo del deserto e dalla sete, si avvide di un piccolo cespuglio di menta profumatissima. Prendendo le foglioline e cominciando a masticarle per rinfrescarsi si accorse che da esse fuoriuscivano copiosamente delle goccioline di acqua con cui anche San Giuseppe e lo stesso Gesù Bambino poterono dissetarsi. Fu allora che la Madonna benedisse la pianta dicendo "Tu sarai chiamata per sempre l'erba santa, l'erba buona". Secondo una leggenda meno nota, invece, la Vergine avrebbe benedetto la menta dicendo che essa non sarebbe mai morta: anche se recisa o colpita dal gelo, sarebbe sempre ricresciuta. Ancora oggi in alcune campagne del Sud Italia, è consuetudine, quando ci si imbatte in una pianta di menta, sfregarne un fogliolina fra le dita per essere assistiti da Gesù nel giorno della morte. Un proverbio, infatti, recita: "Chi incontra la menta e non sente l'odore, non vede Gesù Cristo quando muore".



Il nome: **Maria**

Secondo quanto scritto nel libro "Un nome da scegliere" il nome di Maria, con tutti i suoi derivati e composti, significa "signora". Tra i più comuni nella tradizione cristiana Maria è il nome della Beata Vergine e si è diffuso anche in composizione con altri nomi sia al femminile che al maschile. Durante l'anno sono parecchie le feste in onore della Madonna, tra le più importanti ricordiamo il 15 Agosto, Maria Assunta in Cielo e l'8 Dicembre, Maria Immacolata. Per l'onomastico alcuni preferiscono riferirsi al 12 Dicembre, la festa del Nome di Maria.



Con la menta si preparano sciroppi, pastiglie, tisane, aperitivi e liquori vari. Una buona formula è la seguente: 25 gr. di foglie secche poste in 300 gr. di alcool a 60° per 5-6 giorni; si filtra spremendo bene le foglie, si aggiungono 500 gr. di sciroppo semplice preparato a parte e si lascia riposare in bottiglia ben chiusa. È un liquore gradevole, atto a tutti gli usi. Altra formula per uno sciroppo di menta è la seguente: si mettono 20 gr. di foglie di menta in 100 gr. di alcool a 70°, si lasciano per 24 ore, si aggiungono poi 100 gr. di acqua, 200 gr. di sciroppo semplice, si mescola bene agitando e infine, filtrando il liquido, deve risultare limpido e di un piacevole color verde chiaro. Oltre che rinfrescante è un ottimo ricostituente.