



di GIOVANNA BERGANTIN

Il Sapore delle vacanze

Menta: il gusto della freschezza

La più famosa delle piante aromatiche vive al sole e una volta raccolta sprigiona tutto il suo aroma

NON ditemi di non aver mai provato un arido piacere nell'arrivare tra boschi e prati le verdi foglioline che sprigionano il tipico profumo di menta. È un verde color bandiera, e, di questi tempi, è bene portarsene appresso un rametto, come si fa con i cornetti contro i cattivi pensieri di qualche amico vicino. E poi quest'esplosione di vitamine, dall'aroma forte, dolce-amaro e molto penetrante, lo usiamo in cucina per quei piatti dai sapori freschi e gustosi, ovviamente, light. La pianta, una aromatica della famiglia delle Lamiaceae ha bisogno di vivere al sole, ma può crescere anche a mezza ombra.

Tra le tante varietà, le più conosciute sono piperita, romana, mentuccia ed il mentastro. Le sue prerogative sono note dai tempi più antichi: secondo la mitologia greca Menta Mintha era una ninfa amata da Ade, dio degli inferi, la cui moglie, Persefone, per gelosia, la trasformò in un'erba, lasciando l'aroma che le è tipico. Ippocrate ed Aristotele la consideravano anafrodisiaca, mentre Plinio ne vantava le proprietà analgesiche. In Fabetino la cavano addirittura come forma di pagamento delle tasse. Nei secoli la menta continuò ad essere oggetto di grande consumo tanto è vero che Carlo Magno emise feroci editti per contenerne lo spreco e proteggerla.

Si raccomanda di raccogliere le foglioline di menta in mattinata e nel tepore del giorno, meglio in una giornata piovosa. Dopo la raccolta, che avviene tra giugno e luglio, prima della fioritura, sia le foglie che le estremità fiorite, vengono seccate in un luogo all'ombra, su dei graticci. Il grado di stagionalità per circa un mese si conserva, ma oltre un anno, al riparo dalla luce e dal calore per limitare la perdita di oli essenziali per evaporazione. Essi, ancora preliminarmente essiccati, sono ottimi mescolati con pomodori, carciofi, patate novelle, melanzane e avvinchiate di una, inoltre, per aromatizzare salse, frittate, piatti di carne e pesce. Essi, così, si usano per tutti



usati, mentre nei secondi è facilmente abbinata con tutte le carni dal sapore deciso. In cucina mente è utilizzata per impreziosire moltissimi piatti, sia dolci che salati, ottimi nelle salse, nelle salse, sulla carne. In special modo per cucinare il pesce, per preparare liquori, sciroppi e caramelle. Noi proponiamo un primo piatto d'autore, dove il profumo di menta diventa, con melanzane e pesce spada, il ripieno di un tortello di pasta all'uovo insaporito con crema di olive nere, dallo Chef Luigi Ferraro, Risoriale Il Cavallino, Marina di Bibari.

Ingredienti

TORTELLI DI PASTA ALL'UOVO CON PESCE SPADA, POLPA DI MELANZANA E MENTA IN PESTO DI OLIVE NERE

Ingredienti: per il tortello, foglie di uovo per pasta ripiena, 50 g di pesce spada, 50 g di polpa di melanzana, 2 g di menta. Per il pesto: 50 g di olive nere decapate, pizzicotti di sale pepe, olio extravergine.



Preparazione

Preparate una sfoglia all'uovo da completare con il ripieno che farste con il pesce spada tagliato a cubetti, la polpa di melanzana cotta precedentemente all'aroma e tagliata di misura. Condite con sale e pepe, impalginate per fare il tortello, pizzicotti e riempite i tortelli. Intanto preparate il pesto mescolando con l'oliviera di olive nere, un pizzico di sale e pepe, tritate il tutto con il pesto di olive nere e guarnite con menta trita.

I consigli di Lucia

Una torta al cioccolato con quel tocco di verde



COME utilizzare, prima che appassiscano, tutte le profumate foglioline di menta che crescono copugliose nelle nostre aiuole e finanche nei vasi sui nostri balconi? Risposta sicura. La nostra fedele amica Lucia, che nel suo B&B a Frascati deve preparare per gli ospiti colazione sempre diverse, se ne inventa una al giorno per far ricordare le magnifiche vacanze in Calabria anche d'inverno.

«Con la menta preparo un bellissimo tortone o sembrano cioccolato - ci suggerisce volentieri, presa cura al forno di casa - la trovo fresca di gran effetto cremoso, servita con una hita di althea aromatizzata con uno dei suoi succhi di frutta. Carta e penna per confermarla: 1 vasetto di yogurt bianco, 1 bicchiere di marmellata, 1 bicchiere di olio di semi, 1 bicchiere di sciroppo di menta, 1 bicchiere di farina di cacao, 2 bicchieri di farina, 3 uova intere, 1 bustina di lievito, 1 bustina di vanillina. Amalgamare ben bene tutti gli ingredienti, mettendoli insieme in quest'ordine: prima lo yogurt, poi marmellata, uova, olio, sciroppo di menta, cacao, farina ed infine il lievito. Versare il composto in un contenitore dentro una teglia imburrata ed infarinata (in preferenza usare la carta forata) e cuocerla al forno caldo per 35 minuti. Fata raffreddare e servita spolverando con dello zucchero a velo ricoprendo con una lettera



La torta suggerita da Lucia

foglia di cioccolato. I succhi di frutta "fai da te" li preparo con un litro di acqua, 1 limone, 8 cucchiaini di zucchero e mezzo chilo di frutta a piacere. Mettere a bollire l'acqua per 10 minuti con mezzo limone spremuto e 4 cucchiaini di zucchero e lasciarla raffreddare lo sciroppo. A parte cuocere la frutta per 15 minuti con 4 cucchiaini di zucchero e mezzo limone. Frullate, poi, la frutta, versata in un boccale con lo sciroppo e mettetela in frigo».

Cucina in viaggio

In Sila c'è un'oasi profumata nel giardino della Guardia di Finanza

ESISTE una zona in Piemonte, fra le province di Cuneo e Torino, in cui la menta viene coltivata in pieno campo per la produzione del suo olio essenziale: a Prazosoli, de-

finita, l'olio d'erba per gli oltre 50 ettari di piantagione di menta, esiste addirittura un museo dedicato. In Calabria, invece, è facile ammirarla nella sua livrea verde brillante, oltre che allo stato spontaneo, coltivata in giardini e orti in posizioni soleggiate per evitare che, data la sua natura infestante, si propaghi con i suoi stoloni a tutto disseminato. Nella Sila Piccola, poi, e precisamente a Monastero, nei pressi di Villaggio Marone, la menta fa bella mostra nel giardino delle erbe aromatiche ed officinali, curato dalla Guardia forestale all'interno del Centro visitatori del Parco nazionale della Sila "Antonio Garuso".

Dietro, che di recente si è arricchito di due nuovi Musei tematici multimediali, "Le Foreste della Sila" e "Le Foreste e l'Uomo", immerso in un secolare bosco di pini la-

ricio, è un vero e proprio laboratorio all'aperto in cui si possono svolgere una serie di attività dedicate alla protezione della natura, alla didattica, alla ricreazione ed alla ri-



seca. Vi si possono visitare un centro ambientamento e diffusione per capricci, cervi, gatti rossi e un centro dimostrativo "chini".

Per conoscere il territorio Didiatico ci si immerge nella cultura agro-silvo-pastorale della civiltà contadina calabrese. Si potranno osservare le ricostruzioni di antichi ponti e case rurali e di un villaggio di capanne tipico dell'area Silana per giungere, poi, ad uno splendido laghetto montano. Una sosta salutare e tranquilla merita Villaggio Marone, in comune di Taverna, costruita negli anni '30 per iniziativa dell'industria industriale, con le sue tipiche costruzioni in legno, fabbricate con listelli di legno bianchi e scuri che richiamano lo stile architettonico delle baite nord-europee, crea davvero un'atmosfera fiabesca.



Piani di menta e il lago Argentino in Sila