

## Menta

(Mentha sp.)



### in cucina

Pur esistendone molteplici qualità la più conosciuta è quella da mojito che sta alla base del famoso cocktail. Trova, inoltre, impiego in piatti a base di pesce, zuppe, infusi e frittate.

### uso terapeutico

Sotto forma di infuso e tintura è impiegata nel trattamento di nervosismo, dolori ventrali, diarrea e mestruazioni dolorose. È, poi, molto utilizzata nei gargarismi per combattere l'alitosi e disinfettare il palato.