

RICETTE CON LA MENTA **(a cura di Mariuccia Porto)**

La mitologia greca racconta che la menta sia frutto di una metamorfosi voluta dalla potente dea degli inferi Proserpina. Accortasi che il marito Plutone, travolto dalla passione, si era invaghito di una fanciulla di nome Mintha, colta da gelosia e valendosi dei suoi poteri ultraterreni, tramutò la giovane in una piccola piantina, a cui diede un profumo capace di calmare i bollenti spiriti! La menta fiorisce in estate nei boschi, nei prati, sulle rive dei fossati e ai margini delle strade, e contiene oli con qualità digestive e calmanti. Tante sono le ricette che si possono realizzare con questa piccola ma odorosa pianta che facilmente potremo trovare lungo i sentieri in occasione di una breve escursione.

SALSA ALLA MENTA

75 gr di foglioline di menta
1 bicchiere di aceto bianco
25 gr di zucchero

Lavate con cura le foglioline di menta e fatele asciugare bene disponendole sopra un telo. Quando saranno perfettamente asciutte tritatele molto fini e mettetele in una ciotola. Portate ad ebollizione l'aceto, quindi unite lo zucchero, mescolate bene e togliete subito dal fuoco. Fate raffreddare e poi versate l'aceto dolcificato poco alla volta sulla menta tritata. Mescolate bene e lasciate riposare almeno un'oretta prima di servire la salsa ottenuta. Potrete conservare per parecchi giorni questa salsa in un vasetto a chiusura ermetica ricordandovi di mescolare bene ogni volta che la userete. Questa salsa serve ad accompagnare l'arrosto e la cacciagione come fanno gli inglesi.

SPAGHETTI ALLA MENTA E EMMENTHAL

Ingredienti per 4 persone:
350 g di spaghetti
un mazzetto di menta fresca
100 g. di burro
100 g di emmenthal grattugiato
1 tuorlo d'uovo
sale

Lavate e asciugate la menta, poi tritatela grossolanamente. Fate cuocere la pasta, scolatela e versatela in una padella dove avrete fatto sciogliere il burro. A fiamma molto bassa unite l'emmenthal, il tuorlo d'uovo e la menta, dopo un minuto spegnete il fuoco e mescolate in modo che si formi una crema uniforme. Servite subito.

SPAGHETTI ALLA MENTA E RICOTTA

Ingredienti per 4 persone:
350 g di spaghetti
20 foglie di menta fresca + tre rametti
1 spicchio d'aglio
4 cucchiaini di pane grattugiato
20 g di burro
Ricotta dura grattugiata

Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata e qualche minuto prima di scolarla aggiungete i tre rametti di menta. Nel frattempo in una padella fate rosolare il burro con l'aglio

pestato, aggiungete le foglie di menta ed il pangrattato sino a fare dorare gli ingredienti. Scolate la pasta, eliminate i rametti di menta e versatela nella padella rigirandola nel sugo che ancora sta friggendo. Servite con abbondante ricotta grattugiata.

SPAGHETTI ALLA MENTA E BASILICO

Ingredienti per 4 persone:

350 g di spaghetti

10 foglie di menta

30 foglie di basilico

olio

grana padano grattugiato

In una zuppiera mettete una buona quantità di olio, mescolate con la menta e il basilico che avrete in precedenza tritato, insistendo fino ad ottenere una densità simile al pesto: Aggiungete 2 cucchiaini di formaggio grana e salate un pochino. Nel frattempo cuocete la pasta al dente, scolatela e versatela fumante nella zuppiera. Coprite e lasciate riposare alcuni minuti, mescolate ed aggiungete ancora un po' d'olio se necessario prima di servire.

CROCCHETTE ALLA MENTA

Ingredienti:

1 manciata di foglie di menta

140 g di pane raffermo (senza la crosta)

4 uova

50 g di formaggio grana grattugiato

olio sale e pepe

Mettete il pane raffermo in ammollo in acqua tiepida, poi schiacciatelo bene con la forchetta ed eliminate più acqua possibile. In una terrina sbattete le uova, aggiungete il formaggio grattugiato e poco alla volta il pane. Salate e pepate. Tritate le foglie di menta abbastanza sottili ed unitele al composto che lascerete riposare per almeno 20 minuti. In una padella fate scaldare l'olio e quando è caldo friggete le crocchette che preleverete a cucchiaiate. Lasciate dorare in tutte le parti, fate asciugare su carta assorbente, e servitele molto calde cosparse di formaggio grattugiato.

POLPETTINE ALLA MENTA

Ingredienti:

50 g di menta

1 kg. di patate

3 uova

40 g di burro

50 g di formaggio grana grattugiato

farina

olio e sale

Lessate le patate e quando sono ancora calde sbucciatele e passatele con lo schiacciapatate facendole cadere in una terrina nella quale avrete già messo le foglie di menta ben tritate. Aggiungete i tuorli, il burro ammorbidito e il formaggio grattugiato regolando di sale il composto. A parte battete a neve ben ferma gli albumi (un pizzico di sale vi aiuterà a renderli ben sodi) ed aggiungeteli con delicatezza al resto. Dovete ottenere un impasto ben sodo e se non lo fosse aggiungete del pane grattugiato. Con le mani infarinate, formate delle piccole

palline che ripasserete nella farina prima di friggerle nell'olio bollente. Le polpettine vanno servite ben calde e fatte asciugare su carta assorbente.

SALSA PICCANTE ALLA MENTA

Ingredienti:

una grossa manciata di menta

1 piccola cipolla

1 mela

50 g di zucchero

peperoncino

sale

In un frullatore mettete la menta che dovrà essere in precedenza lavata ed asciugata e alla quale avrete tolto il piccolo gambo; unite la cipolla sbucciata e tagliata a pezzi, la mela a pezzi alla quale avrete tolto solo il torsolo, e lo zucchero. Quando il composto sarà ben amalgamato toglietelo e regolate di sale, aggiungete un pizzico di peperoncino in polvere che deve dare il gusto piccante ma non deve prevaricare il gusto della menta. Potete conservarla per alcuni giorni in un vasetto in frigorifero ed usarla per insaporire il pesce e i bolliti.

INSALATA DI POMODORI ALLA MENTA

Ingredienti:

50 g di fiori e foglie di menta

1 limone

1 cucchiaino di farina di cocco

1 tuorlo

olio (circa 1 bicchiere)

pomodori da insalata

Frullate tutti gli ingredienti tenendo da parte un pochino d'olio, che potrebbe servirvi per eventualmente ammorbidire la salsa prima di versarla sui pomodori che nel frattempo avrete lavato, tagliato a fette e disposti su un piatto da portata.

SORBETTO ALLA MENTA

Ingredienti:

50g di foglie fresche di menta

120 g di zucchero

½ l d'acqua

1 limone

1 albume

Fate bollire l'acqua con lo zucchero e lasciatela raffreddare. Frullate nello sciroppo le foglie di menta

ed aggiungetevi il succo del limone. Mettete il composto in un recipiente di metallo che lo contenga molto bene, riponetelo nel freezer e lasciate congelare per circa ½ ora. Togliete il recipiente e mescolate con forza il composto in modo da rompere i cristalli di ghiaccio che si saranno formati. Rimettete il composto nel freezer e dopo 15 minuti ripetete l'operazione una seconda volta. Aggiungete molto delicatamente l'albume montato a neve fermissima e rimettete il composto nel freezer. Dopo altri 15 minuti rimescolate e rimettete in freezer.

Questa operazione deve essere ripetuta più volte e comunque fino a quando il sorbetto avrà

preso la giusta consistenza. Quando lo servirete guarnite ogni coppetta con listerelle di scorza di limone aiutandovi con il riga-limoni.

PENNETTE ALLA MENTA

Ingredienti per 4 persone

360 g di pasta
2 zucchine
250 g di ricotta
1 bella manciata di menta
Olio
Sale e pepe

Tagliate le zucchine a rondelle non troppo sottili e fatele cuocere insieme alla pasta. Nella ciotola di portata stemperate la ricotta con l'olio, salate, pepate ed aggiungete la menta tritata. Scolate la pasta con le zucchine e unitela alla salsa, mescolate e servite.

CARCIOFI ALLA MENTUCCIA

Ingredienti per 4 persone

8 carciofi
2 spicchi d'aglio
1 manciata di menta
Olio
Vino bianco
Sale e pepe

Mondate i carciofi dalle foglie più dure e tagliate le punte, lasciando un pezzo di gambo. Tritate la menta con l'aglio e con questa andate a riempire il cuore dei carciofi. Metteteli capovolti in una padella con olio e 1 bicchiere d'acqua, copriteli e lasciateli cuocere a fuoco lento. A metà cottura aggiungete ½ bicchiere di vino bianco, aggiustate di sale e pepe e continuate la cottura fino a che i carciofi saranno morbidi.

LIQUORE ALLA MENTA

Ingredienti

100 g di foglie di menta
10 g di frutti di anice
1 stecca di vaniglia
350 g di alcool puro a 90°
650 g di acqua
200 di zucchero

In un vaso a bocca larga mettete l'alcool, diluito con 150 g di acqua bollita e raffreddata ed aggiungete le foglie di menta e i frutti di anice. Lasciate macerare per una settimana agitando ogni giorno. Fate bollire 500 g di acqua con lo zucchero, aggiungete la stecca di vaniglia aperta a metà e lasciate raffreddare. Versate nel vaso della menta e lasciate ancora il tutto per altre due settimane.

Filtrate ed imbottigliate spremendo bene la menta, l'anice e la cannella. Lasciate riposare al buio per almeno 6 mesi prima di gustarlo.