

## Il liquore alla menta è una bevanda che ha molte proprietà.

Il colore verde, il profumo, il gusto, sono stuzzicanti. Si beve fresco e nelle giornate calde è rilassante. La menta è una pianta erbacea aromatica, facile da trovare nei campi. Le foglie sono larghe, di un bel colore verde vivo, coperte da una leggera peluria e dal profumo intenso. Lo sapevate che la menta oltre al mentolo contiene anche potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, acqua, fibre, proteine, rame, manganese, sodio, vitamine (del gruppo A, B, C e D), polifenoli e aminoacidi?

È diuretico, collutorio contro l'alito pesante, è un balsamico della tosse. La tisana alla menta è un ottimo digestivo ed è utile contro la gastrite e gli spasmi dolorosi. Le foglie di menta possono essere applicate sulle punture delle zanzare per alleviare il gonfiore e il prurito. Per la cura del corpo, è un utile rimedio per i capelli grassi, per la forfora, nella pulizia dei denti. In cucina è l'erba aromatica più usata, per insaporire il pesce, la carne, il sugo, gli ortaggi lessi.

La ricetta per il liquore:

- 100 grammi di foglie di menta fresca o 20 grammi secca
- 1 litro di alcol 95 gradi
- La buccia di un limone
- 1 stecca di cannella
- 5 chiodi di garofano

In una pentola a chiusura stagna (va bene la pentola a pressione) o un barattolo, unire gli ingredienti e far maturare per dieci giorni. **Ogni giorno agitare la pentola.** Al decimo giorno preparare uno sciroppo facendo bollire 500 grammi di zucchero e 1.300 litri di acqua. Filtrare l'alcool con gli ingredienti e volendo si possono torchiare le foglie con una pressa. Raffreddato lo sciroppo, unire l'alcool, mescolare, far riposare ed imbottigliare. **Si può bere anche dopo una decina di giorni, meglio fresco**

Le foto sul link:

<https://picasaweb.google.com/102927067766305302836/LiquoreAllaMenta>

**Luciano Pellegrini agnpell@libero.it**

**cell +393404904001**