

## Salus in erbis

**Mirto, un aiuto per l'ansia** Il mirto (nome scientifico *myrtus communis*), è una pianta aromatica, sempreverde della famiglia delle Mirtacee, che cresce nelle zone del Mediterraneo. In Italia il mirto, pur crescendo in vari territori della Penisola, è associato prevalentemente alla Sardegna dove è ampiamente diffuso e chiamato in modi diversi: *multa*, *murtha*, *mustha* o *murta durci*. Nelle regioni italiane è anche conosciuto con nomi diversi: *mortella* nel Lazio e in Campania, *murteddra* in Puglia, *murtedda* in Sicilia. Il fusto è ricoperto da una corteccia di colore vario, in base all'età della pianta, mentre le foglie sono lucide e lanceolate e i fiori, bianchi o rosa pallido, emanano un piacevole profumo. I frutti del mirto sono piccole bacche bluastre simili a quelle del mirtillo. La differenza tra i due è che le bacche di mirto sono leggermente più allungate e non tondeggianti come quelle del mirtillo.

Le origini del mirto e del suo utilizzo, sia in cucina che come rimedio popolare a vari malanni, sono molto antiche. I Romani lo consideravano una pianta simbolo di gloria, prosperità e amore eterno, motivo per cui i fiori erano spesso presenti durante i banchetti nuziali, come segno bene augurante e propiziatorio. Le bacche, inoltre, contengono zuccheri, vitamina C, antociani (responsabili del colore viola) e varie sostanze tanniche. Sono ricc

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

11/07/2023