

**Carta d'identità*****Calamintha nepeta* (L.) Savi****Famiglia:** Lamiaceae**Sinonimi:** *Calamintha parviflora* Lam., *Satureja calamintha* Scheele, *Satureja nepeta* Scheele.**Etimologia:** L'origine del nome comune e del termine usato per indicare la specie si farebbe derivare dall'antica Nepe o Nepete (città etrusca nell'odierna Tuscia laziale, conquistata dai Romani dopo la caduta di Veio), nel cui territorio la pianta cresceva molto abbondante come in altre località etrusche (e probabilmente ampiamente utilizzata come oggi). Per altri farebbe riferimento a *nepa*, lo scorpione per il Latini, per essere pianta che veniva utilizzata contro gli animali velenosi (Plinio).**Nomi comuni in Italiano:** In Italia il nome comune mentuccia è utilizzato soprattutto in area toско-laziale, ma anche da diversi botanici, che indicano comunemente la pianta e alcune sottospecie proprio come "mentuccia comune". Non meno comune è però il termine nepitella (o nepetella), che qui vogliamo utilizzare perché appare più ampiamente usato nella letteratura specifica e gastronomica, con significativi adattamenti dialettali (*nepeteja*, *nebidedda*, *nipitedda*, ecc). Naturalmente, considerati gli ampi usi e la diffusione della pianta non mancano anche molti altri nomi di uso locale.**La nepitella**

La nepitella è specie presente e diffusa in tutta Italia, dal piano alla montagna, e si trova frequentemente nei prati aridi come in quelli erbosi, lungo i muri, nei ruderi e negli incolti. Pianta erbacea perenne caratterizzata

dall'aroma particolare, alta fino a mezzo metro, e dai tipici fiori delle lamiaceae, piccoli, varianti dal bianco al lilla a seconda delle sottospecie e delle individualità, presenti fino alla tarda estate. Provvista di rizoma strisciante, ha fusti ascendenti e piccole foglie picciolate, opposte, più o meno pelosette, dalla forma variamente ovale e con apice leggermente e variamente acuto.

**L'uso della nepitella**

Conosciuta fin dall'antichità per i suoi usi terapeutici e alimentari (Apicio ne fa ingrediente per salse), la nepitella ha continuato ad essere usata nel tempo sia per le funzioni aromatiche che per le sue virtù medicinali. Gli erboristi le attribuiscono un'azione eccitante, oltre che funzioni digestive, febbrifughe, diaforetiche, espettoranti, stomachiche, carminative, anche se oggi è usata ancora secondo la tradizione popolare piuttosto che secondo le buone pratiche erboristiche.

# Calamintha nepeta e ssp.

Una quantità eccessiva può peraltro provocare problemi nervosi. Se ne estrae anche un olio essenziale ed entra nella composizione di alcune varianti dell'acqua "d'arqueuse", oltre che come eccipiente in diverse preparazioni farmaceutiche. La nepitella viene usata anche in veterinaria, sotto forma di impiastri con cui disinfettare e curare ferite degli animali.

## In cucina

Con il nome di mentuccia caratterizza l'aroma stesso della cucina di mezza Toscana e dell'alto Lazio. Più d'uno la definisce l'odore della Tuscia, un po' come l'origano meridionale per l'estremo Sud e la Sicilia. Si utilizza pressoché dappertutto in Italia anche se in alcune aree dove abbondano usi specifici o altre aromatiche dall'aroma non troppo dissimile (es.: origano) queste le vengano decisamente preferite. Si usa anche essiccata ma è preferibile fresca, essendo peraltro disponibile quasi tutto l'anno e anche coltivabile in vaso. Con essa si insaporiscono numerose preparazioni, a cominciare da frittate, salse, insalate di pomodori, piatti di carne e di pesce, olive, ecc.. In Toscana è chiamata anche "erba da funghi" per il suo stretto e costante accostamento in cucina, specie se porcini. In Maremma e in Tuscia entra nelle acquecotte o per aromatizzare le panzanelle. Nella Tuscia la nepitella viene usata in zuppe di funghi e tipici piatti con le lumache - quest'ultimo accostamento è praticato anche in altre parti d'Italia - ma anche nelle zuppe di pesce di lago, nel pancotto, per aromatizzare ortaggi come zucchine, melanzane e pomodori, o le romanesche "puntarelle". Altro tipico

abbinamento laziale è quello con i carciofi stufati in tegame, detti appunto "alla romana". Nelle Isole Eolie è tipica la "nieputiddata", in cui le foglie sono combinate con aglio, olio, pomodoro, pane raffermo, uova e altri vegetali. La pianta è usata anche in altre regioni mediterranee, come in Spagna, dove si usa per lo più allo stesso modo ma anche per preparare liquori o del tè, o in Corsica, dove accompagna soprattutto i piatti di pesce.



## Note

Meno profumate e assai meno usate, anche se utilizzabili come la nepitella, sono altre specie di *Calamintha*. Ampiamente usata e profunata è invece la sottospecie *C. nepeta* (L.) Savi ssp. *glandulosa* (Req.) P.W. Ball (che ha peraltro diversi sinonimi), diffusissima anch'essa in tutta Italia, dal piano fino alla media montagna con fiori più distanziati e in prevalenza biancastri o tutt'al più rosati.