



### Nepitella a foglie di menta.

Preferiamo utilizzare in italiano la semplice trasposizione di un sinonimo della denominazione scientifica, ma la specie si ritrova in letteratura anche con altri nomi comuni, fra i quali quello di mentuccia maggiore. Il lettore interessato ad ulteriori informazioni va anche avvertito che, per motivi che qui non è il caso di approfondire, la sinonimia fra le Lamiaceae aromatiche è talvolta particolarmente abbondante, e vale anche in questo caso. Le entità date nel genere *Calamintha* ad esempio, come parecchie altre fra i timi e le santoregge, si troveranno spesso attribuite a un genere diverso (*Clinopodium*, *Satureja* e non solo).

Questa specie si trova infatti anche come

*Clinopodium menthifolium* (Host) Stace o *Satureja menthifolia* (Host) Fritsch, oltre che come sottospecie di diversi generi. Si tratta comunque di una specie erbacea perenne simile nella forma alla nepitella, a stoloni striscianti e fusti suffruticosi ascendenti e poi eretti, alti anche fino a un'ottantina di centimetri, caratterizzata rispetto all'altra specie soprattutto dal fatto di prediligere luoghi ombrosi, oltre che da foglie alla base seghettate e fiori portati fino all'autunno, ascellari, un po' più grandi e di un rosa intenso. Si tratta anche di una pianta presente in tutte le regioni, Sardegna esclusa, e di cui si può fare grande uso in cucina come aromatica, avendo peraltro un aroma più originale rispetto alla nepitella, sfumato di menta, persistente nel tempo anche se essiccata. Per questo le foglie possono essere ottimamente utilizzate anche per fare un buon tè, dall'aroma rinfrescante. I toni dolci e delicati, fra quelli della maggiorana e della menta, anche se piacevolmente pungenti, la rendono buona per ogni preparazione, salse e creme composte, a crudo ma anche in cottura, aggiunta magari polverizzata nel finale.