

Mentuccia - *Calamintha nepeta*

>Erba Off



Classificazione scientifica

Regno: Plantae
Divisione: Magnoliophyta
Classe: Magnoliopsida
Ordine: Lamiales
Famiglia: Lamiaceae
Genere: Clinopodium
Specie: *Calamintha nepeta*
Provenienza: Mediterraneo

Utilizzo e proprietà curative

Il nome botanico della mentuccia è *Calamintha nepeta* altri nomi comuni sono anche Nepetella o Poggio. In Toscana è chiamata "nepetella o nepitella", in Emilia "Calameinta", in Campania "nepeteja", in Sicilia "nipitedda", in Sardegna "nebidedda". La pianta di mentuccia appartiene alla famiglia Lamiaceae (Labiatae), è una specie perenne che produce abbondanti stoloni attraverso i quali si diffonde sul terreno. Le sue foglie emanano un penetrante aroma di menta, anche se la mentuccia non ha nulla a che fare con la menta che appartiene al genere *Mentha* (*piperita*, *spicata*, *cervina* ecc.). Conosciuta già dai Romani, le sono state attribuite proprietà digestive ed eccitanti. Nella cucina è l'ingrediente fondamentale dei carciofi alla romana, è usata per aromatizzare funghi, piatti con le lumache, panzanella ed acquacotta.

Proprietà medicinali

Digestive - Espettoranti - Carminative

Descrizione Botanica e profilo pianta

Pianta perenne molto aromatica, munita di rizoma strisciante e di stoloni. I fusti, quadrangolari e pelosi sugli angoli, sono prima sdraiati poi eretti, ramosi in alto, e possono raggiungere i 70 cm di altezza. Le foglie sono opposte, ovate, pelose, con apice subacuto e margine revoluta debolmente dentato. I fiori sono riuniti a 3-9 su un peduncolo all'ascella delle foglie superiori e formano nel loro insieme un'infiorescenza composta. Il calice è tubuloso, peloso alla fauce, con cinque denti apicali; la corolla è rosea o violacea. Il frutto è un tetrachenio, racchiuso dal calice persistente.

Habitat

Pianta erbacea perenne originaria delle zone montane del Mediterraneo. Molto comune in tutta Italia, si trova nei prati e negli incolti.