



## Satureja nepetoides Famiglia LAMIACEAE

### MENTUCCIA, NEPETELLA

**ETIMOLOGIA** - L'etimologia del nome *Satureja* è incerta. Forse deriva dalla radice latina "*satura*" che significa "sazia", in riferimento alle supposte proprietà digestive dei succhi delle piante di questo genere. Un'altra etimologia farebbe derivare il nome da *saturejum*, "salsa", "intingolo", ad indicare le proprietà aromatizzanti di questa pianta in cucina. *Nepetoides* significa, invece, "avente l'aspetto della *Nepeta*", pianta citata da Plinio e forse proveniente dall'etrusca Nepi. La pianta è nota anche come *Calamintha nepetoides*, *Satureja calamintha*, *Satureja nepeta* e *Clinopodium nepeta*.

**AMBIENTE** - Originaria delle zone montane del bacino mediterraneo, in Italia è molto comune su tutto il territorio. Cresce nei prati poveri, nei pascoli, nei luoghi erbosi, nelle radure boschive, dal piano a 1500m.

### CARATTERI BOTANICI

**FUSTO** - La parte aerea del fusto è ascendente (legnosa in basso). La superficie è ricoperta di peli inclinati. I fusti sono alti 30-80 cm.

**FOGLIE** - Le foglie, opposte, sono ovato-ellittiche e crenato-serrate ai margini.

**FIORI** - I fiori hanno una grande corolla bilabiata e sono azzurro-violacei o rosa, riuniti in infiorescenze ascellari. Fioritura: maggio-ottobre

**FRUTTI** - Il frutto è uno schizocarpo composto da 4 nucule glabre e lisce. Le nucule sono provviste di areole di colore marrone.

**USI** - La pianta ha proprietà terapeutiche digestive, diaforetiche, carminative, febbrifughe, stomachiche ed espettoranti. I suoi principi attivi si trovano in oli essenziali, mucillagini e tannini e si consumano sotto forma di infusi o tinture. È usata anche contro la depressione, l'insonnia e i dolori mestruali.

Le foglie tritate insaporiscono, con un gradevole aroma simile a quello della menta, numerosi piatti di carne, pesce e funghi. Vi si può produrre del miele, ma è rarissimo, perché la pianta, anche se abbastanza comune, non è mai abbondante; comunque è molto bottinata dalle api ed è buona una fonte di nettare e polline. In Sicilia entra a far parte dell'aromatizzazione delle olive da tavola. Nel Lazio si usa per la preparazione dei carciofi alla romana.

**STORIA E LEGGENDE** - In base ad una delle numerose interpretazioni, il nome di questa specie verrebbe dal latino "nepeta", derivato a sua volta da "nepa", che significa scorpione. L'antica medicina riteneva la nepetella capace di guarire dalle punture degli scorpioni, così come dai morsi dei serpenti. Veniva inoltre considerata efficacissima contro le itterizie.