ALLEANZA TERRITORIO E BIODIVERSITÀ

Fiore dell'anno del concorso "Balconi di farfalle" 2021

Mentuccia comune

La mentuccia comune (nome scientifico *Clinopodium nepeta*) è una pianta dai fiori colorati appartenente alla famiglia delle Lamiaceae.
Ha una grande importanza anche dal punto di vista ambientale, essendo mellifera, ossia molto gradita agli insetti.
Emana un forte odore di menta, per cui abitualmente viene chiamata mentuccia comune o selvatica.

Diffusione e coltivazione
È una pianta erbacea perenne originaria delle zone montane miti. Come le mente comunque anche la nepitella appartiene alla famiglia delle Labiate ed è un'erba che ama crescere spontaneamente negli incolti, tra i muri a secco di campagna, nei prati, ai bordi delle strade. È una pianta molto rustica e adattabile.

fioriselvatici

Deve essere seminata in primavera in terriccio leggero. Quando le piantine sono sufficientemente sviluppate è opportuno trapiantarle in vasi o terra piena, in luogo soleggiato. Le piante adulte possono essere moltiplicate per talea di punta o per divisione dei cespi in autunno. La Calamintha è una pianta perenne che cresce in modo ramificato e possiede piccole foglie ovali con margine dentellato, i suoi fiori sono di colore rosa o bianco o lilla che sbocciano da giungo ad ottobre. È questo un periodo scarso di fiori, per cui il nettare e il polline della nepitella rappresentano un'importante fonte di cibo per gli insetti come le farfalle. In altezza la pianta può superare i 50 cm e nel complesso forma un bel cespuglio. I fusti sono pelosetti in superficie e ramificati in alto.

Curiosità
La Calamintha è molto simile alla menta di cui ricorda la forma e persino l'odore delle sue foglie ma botanicamente non è una menta. La sua similitudine comunque le ha dato l'appellativo popolare di mentuccia.

Etimologia
Clinopodium: [Lamiaceae] dal greco κλίνη cline letto e da πόδιον pódion (diminutivo di πούς, ποδός poús, podós piede) piedino, pedicello, stelo: perché i verticilli fiorali ricordano i piedi torniti e arrotondati di certi letti antichi
nepeta: (Clinopodium, Calamintha, Justitia, Melissa, Monechma, Satureja, Thymus) dal genere Nepeta al quale assomigliano queste piante

Utilizzo
La mentuccia comune viene utilizzata dall'uomo a scopo curativo sino dai tempi antichi e già nel Medioevo era conosciuta per le sue proprietà digestive, toniche e antispasmodiche.
Ha proprietà cosmetiche sulla pelle, infatti è utilizzata per la pulizia del viso e per combattere il problema dell'acne. Le foglie vengono messe in infusione in acqua per almeno 10 minuti e successivamente con un batuffolo di cotone viene pulito e disinfettato il viso. Anche bere la sua tisana aiuta dall'interno a detossificare e pulire la pelle.
In caso di escoriazioni e piccole lesioni alla pelle possiamo utilizzare lo stesso infuso per pulire e aiutare la guarigione oppure possiamo anche applicare le foglie fresche direttamente sulla zona ferita
La Calamintha è un'erba aromatica che contiene nelle sue foglie terpeni e oli essenziali oltre ad altri principi attivi.
La mentuccia viene utilizzata per le sue proprietà digestive infatti i suoi componenti sono capaci di regolarizzare la funzione digestiva e anche quella di tutto il tratto gastrointestinale. La presenza di oli essenziali porta un'azione disinfettante e depurativa per il sistema gastrointestinale. Inoltre, sempre grazie a questi oli essenziali abbiamo un effetto eupeptico che stimola la produzione di succhi gastrici e salivari consentendo un miglior processo digestivo. La mentuccia viene anche utilizzata come infuso da bere in caso di problemi di gonfiore addominale. Ha proprietà espettoranti che portano benefici in caso di congestione dovuta al del sistema respiratorio. L'azione degli oli essenziali nella Calamintha è anche attiva come antibiotica naturale per questo motivo diventa un efficace rimedio nel caso di raffreddore, tosse, febbre e altri problemi del sistema respiratorio.
L'uso della Calamintha viene sconsigliato per le donne in gravidanza, per chi soffre di tachicardia e per chi ha problemi del sistema nervoso.
Non da ultimo, viene utilizzata in cucina per aromatizzare i piatti.