

# Nepeta cataria L.

**Lamiaceae (Labiatae)**

Sinonimi: *Cataria vulgaris*, *Glechoma cataria*,  
*Nepeta vulgaris*

## NEPETA

**Altri nomi comuni e regionali:** Cataria, Erba dei gatti,  
Gattaia, Menta dei gatti

**Dialetti savonesi:** Erba gatta

### ■ IL NOME

Nepeta: dal latino *nepeta(m)*, di origine preindeuropea. Alcuni fanno derivare il nome dalla città etrusca di *Nepet*, dove pare la Nepeta fosse coltivata.

Cataria: dal latino *catus*, gatto, per la predilezione che questi animali hanno per il forte aroma della pianta, che li eccita, particolarità a cui si devono altri nomi comuni con i quali la pianta è anche conosciuta.

### ■ L'USO DECORATIVO

È una pianta erbacea perenne il cui aspetto ricorda un po' la Melissa, particolarmente adatta per bordure; di 40/80 centimetri di altezza, con foglie grigioverdi, cuoriformi, dentate, tanto pelose nella pagina inferiore da sembrare quasi bianche; i fiori, bianchi, azzurro pallido o porpora chiaro, riuniti in spighe come quelli della lavanda, fioriscono da maggio ad agosto.

Il forte aroma della Nepeta è tanto particolare e caratteristico che non si può fare a meno di trovarle un posto in giardino; ne esistono ibridi diversi ed una varietà *Citriodora* che ha sentore come di limone.

Le piantine di Nepeta si possono trovare presso le aziende produttrici, direttamente o presso i garden ed i vivai meglio forniti, in vasi da 14 centimetri di diametro, durante tutto l'anno, ma con maggiore disponibilità da marzo a maggio.

### ■ LE PROPRIETÀ MEDICAMENTOSE

All'infuso preparato con le sommità fiorite della Nepeta, si attribuiscono proprietà anticatarrali, carminative, utili cioè per prevenire la formazione e favorire l'eliminazione dei gas intestinali, emmenagoghe, sedative, spasmolitiche e stimolanti.

In tempi trascorsi si masticavano foglie fresche di Nepeta nella speranza di alleviare il mal di denti; l'infuso si ritiene possa risolvere l'acidità di stomaco,



### L'AREA DI DIFFUSIONE

Originaria del Mediterraneo orientale e delle steppe asiatiche temperate e tropicali, la Nepeta vegeta allo stato naturale, vicino ai muri delle case e negli incolti, nelle aree submontane dell'Italia settentrionale, raramente nel meridione, non nelle isole. È coltivata e si è naturalizzata quasi ovunque.

### L'IMPIEGO NELLA COSMESI

L'infuso preparato con le sommità fiorite può essere utilmente impiegato nei pediluvi per la sua azione detergente e deodorante.

## Nepeta

<b>Cinese</b> .....	Chih'ueh-ts'ao
<b>Danese</b> .....	Katteurt
<b>Francese</b> .....	Cataire, Herbe aux chats, Népeta
<b>Giapponese</b> .....	Inu hakka
<b>Inglese/Americano</b> ...	Catnip, Catmint, Catnep
<b>Olandese</b> .....	Kattenkruid
<b>Polacco</b> .....	Kocia Mieta
<b>Portoghese</b> .....	Néveda dos gatos
<b>Russo</b> .....	Kotovnik košajj
<b>Spagnolo</b> .....	Hierba gatera, Menta de gato, Nebeda
<b>Suomi</b> .....	Aitokissanminttu
<b>Tedesco</b> .....	Echte Katzenminze, Katzenmelisse, Katzenminze
<b>Turco</b> .....	Yalanci kediotu

## L'IMPIEGO IN CUCINA

Con i germogli di *Nepeta* si possono arricchire di sapore particolare le insalate; si usano anche per aromatizzare carni e selvaggina, per salse e per preparare una bevanda alternativa al tè.

Le ricette tramandate dal mitico gastronomo Apicio ci dicono che gli antichi romani con sedano verde e *Nepeta* (*apio viridi et nepeta*), preparavano una salsa per condire gli uccelli, sempre che la *nepeta* di Apicio identifichi l'attuale *Nepeta cataria*.

## CARATTERISTICHE ED ESIGENZE DELLA PIANTA

Una buona terra da giardino e poche cure sono sufficienti per coltivare la *Nepeta* con successo.



Forma di propagazione  
**Da talea**



Ambiente di coltura  
**Piena aria**



Portamento  
**Ricadente**



Illuminazione  
**Preferisce le esposizioni soleggiate**



Temperatura  
**Sopporta il freddo**



Umidità  
**Preferisce un basso tenore di umidità**

alcune forme di amenorrea, la tosse asinina ed altro ancora; i cataplasmi sono raccomandati per la cura dell'acne e negli Stati Uniti si fumano sigarette con foglie secche di *Nepeta* contro il singhiozzo.

La *Nepeta* è presente in una antica ricetta per preparare i *Trochisci Isterici*, che "vagliano per le bruttezze de' colori delle Putte, & Vedove, & ne sollevano tutti quegli accidenti, gli quali sono cagionati dagli vapori cattivi, che s'nalzano dall'Utero verso il Cuore".

## ■ ALTRI USI

Le foglie di *Nepeta* sono talvolta impiegate per aromatizzare il tabacco.

*NEPETA* IIII. Tragi,  
*Calamintha menthastris*  
folio, Penn.



*CALAMINTHA*  
II. & III. Dioscor.

