



Marilena Flury Roversi

**Menta,  
Mentuccia,  
Nepetella**

*Collana "Una pianta per  
amica"*

*Libro 2*

**"Quelli del Mulino"**



***Menta, mentuccia, nepetella***

*Proprietà letteraria riservata©*

*2023 - Marilena Flury Roversi*

[www.marilenaroversi.com](http://www.marilenaroversi.com)

[www.quellidelmulino.it](http://www.quellidelmulino.it)

*tutti i diritti sono riservati a norma di legge e a  
norma delle convenzioni internazionali*

*Progetto editoriale e fotografie: Marilena Flury  
Roversi*

*Prima edizione: aprile 2023*

*Independently published by "Quelli del Mulino",  
Quarna Sotto (VB)*

*Printed by Amazon Fulfillment*



## **Introduzione alla collana "Una pianta per amica": natura, salute e bellezza da balconi, terrazzi e giardini**

L'erboristeria, le piante, le coltivazioni e produzioni biologiche rappresentano un trend in costante crescita. Non tutti possono vivere in campagna ma se hai un balcone, un terrazzo, un piccolo giardino "a schiera" perché non sfruttarlo per avviare una attività che potrà permetterti di **creare ricette sane e autoprodurre cosmetici o prodotti per la casa?**

Il tuo spazio all'aperto diverrà più attraente e tu, quasi senza impegno, potrai vivere in modo

più sano e risparmiare. Una volta appresi i fondamentali del tuo nuovo hobby potrai addirittura trasformarlo in una attività e guadagnarci.

Questa collana, dedicata all'autoproduzione, anche in piccoli spazi, di piante utili in erboristeria, cucina, cosmesi ti permetterà di apprendere come coltivare, anche su un balcone, un seme, una talea, una piantina in modo da ottenere fiori, foglie, rizomi necessari ai tuoi scopi, come conservarli senza disperderne le proprietà, come trasformarli in ricette gourmet, tisane benefiche, creme di bellezza, saponi, detergenti ed altri prodotti per la casa, decorazioni o regali unici.

Con i miei libri ed e-book ti presenterò una pianta per volta,

pensando così anche ad un piccolo balcone, dove è meglio concentrarsi, specializzandosi su un unico tema. Il che ovviamente non esclude che tu possa coltivarla anche in un grande giardino, se ne disponi. Diverrai così, con un impegno minimo colui/colei che "sa tutto" sulla pianta a cui avrai scelto di dedicarti. Lei ti regalerà fioriture stupende e la gioia di creare ricette uniche, creme di bellezza quasi a costo zero, originali saponi, tisane, pot pourri .....Ovviamente se hai più spazio a disposizione potrai diventare un vero/esperto/a, un "quasi-erborista" ed avviando coltivazioni miste. Ma anche se hai un balcone standard, un "balcone di città" trasformarlo in un'oasi dedicata ad una sola pianta lo renderà unico e farà di

te un'invidiata/o esperta/o di  
quella particolare essenza.



## Sommario

Introduzione alla collana “Una pianta per amica”: natura, salute e bellezza da balconi, terrazzi e giardini.....5

La Menta.....11

1. Coltivazione e varietà di menta.....14

2. Cosa si nasconde nella menta: i “principi attivi”.....32

3. Raccolta e conservazione .....37

4. Formulazioni.....40

5. Erboristeria .....44

6. Cucina .....50

7. Cura del corpo .....57

8. Prodotti per la casa.....60

9. Regali per amici e parenti.....62

10. Storie di menta .....65

La Nepetella.....68

1. Coltivazione e varietà di nepetella .....70

2. Cosa si nasconde nella nepetella – i principi attivi.....74

3. Raccolta e conservazione .....76

4. Erboristeria .....78

5. Cucina .....82

6. Cura del corpo.....	86
7. Prodotti per la casa .....	87
8. Regali per amici e parenti .....	88
9. Storie di nepetella .....	89
Bibliografia .....	91

## La Menta



Menta, Mentuccia e Nepetella....  
fate molta attenzione ai nomi e  
non fidatevi di quanto affermano

alcuni siti, soprattutto di cucina o benessere, circa le varietà da utilizzare. E anche di alcuni vivai che vendono senza problemi varietà che sarebbe meglio evitare....

Esiste infatti una menta velenosa, tossica, abortiva, spesso confusa con la menta verde. In campagna non raccogliete ciò che non conoscete, osservate bene le foglie e soprattutto i fiori.

Nel dubbio, per sicurezza, acquistate o raccogliete varietà di menta che presentano fiori in spighe lunghe e strette a cono. Non raccogliete, se non le conoscete, mente che mostrano spighe con fiori globosi, soprattutto se questi crescono più in alto delle foglie e se i piccoli globi si trovano alla

stessa distanza gli uni dagli altri  
e hanno le stesse dimensioni. Ed  
ora vediamo perché.

## **1. Coltivazione e varietà di menta**

La menta è una pianta di origine mediterranea, fortemente aromatica, appartenente alla famiglia delle "Labiata". Il fusto è quadrangolare, le foglie variano da allungate a rotondeggianti, da verde scuro a grigiastro, da dentellate a lisce. I fiori sono di colore diverso a seconda della varietà sfumano dal bianco al lilla al rosa fino all'azzurrognolo. Sono raccolti in glomeruli, una sorta di piccoli globi posti all'ascella delle brattee o delle foglie, che si sovrappongono a formare una pannocchia, in alcuni casi composta da globi florali della stessa dimensione, altre volte dando l'impressione di una vera e propria spiga, le cui dimensioni

si restringono quindi verso l'alto. L'impollinazione avviene tramite insetti dei generi ditteri (mosche) e imenotteri (api, vespe) raramente lepidotteri (farfalle). Il frutto è un achenio, cioè un frutto secco che contiene il seme. I semi sono dispersi dal vento e successivamente dalle formiche. Ma la riproduzione da seme è difficile e sostituita sempre da quella per mezzo di stoloni, prolungamenti delle radici che le varietà di menta producono in quantità. Coltivandola in giardino occorre intervenire ogni 2-3 anni a fine settembre con la divisione dei cespi e la loro piantagione in aiuole o vasi diversi dai precedenti. Questo ovviamente se si era provveduto a delimitare lo spazio delle radici, altrimenti la menta tende ad inselvaticire

allargandosi ovunque. La riproduzione è possibile anche per talea, le talee tagliate in maggio – giugno radicano in 6 – 8 settimane. È possibile concimare la menta in primavera ma troppo concime potrebbe provocare la ruggine della menta, un fungo dannoso. Se accade, deve venir tagliata senza pietà lasciando le radici mentre la parte malata va eliminata fra i rifiuti o, meglio, bruciata. Tutte le mente prediligono terreni sciolti, umidi, ricchi di sostanze nutritive, al sole o in mezz'ombra, crescono anche al margine di strade e prati. Va considerato che tanto meno umido sarà il terreno tanto più aromatica sarà la pianta ma tanto meno si svilupperà.



La menta è diffusa in tutt'Europa nelle sue varietà selvatiche che peraltro tendono ad incrociarsi fra loro.

I vivai hanno approfittato molto della capacità delle diverse varietà e sottovarietà di menta di incrociarsi ed offrono oggi al pubblico una vastissima scelta di aromi, dalla "menta cioccolato" alla "menta ananas" alla "menta marocchina" sino alla "menta glaciale" o alla ora richiestissima "menta mojito". Complessivamente il genere comprende circa 25 specie - una ventina alle nostre latitudini - e 600 varietà.

Partiamo, come base, dalle varietà selvatiche più presenti in Italia, quindi

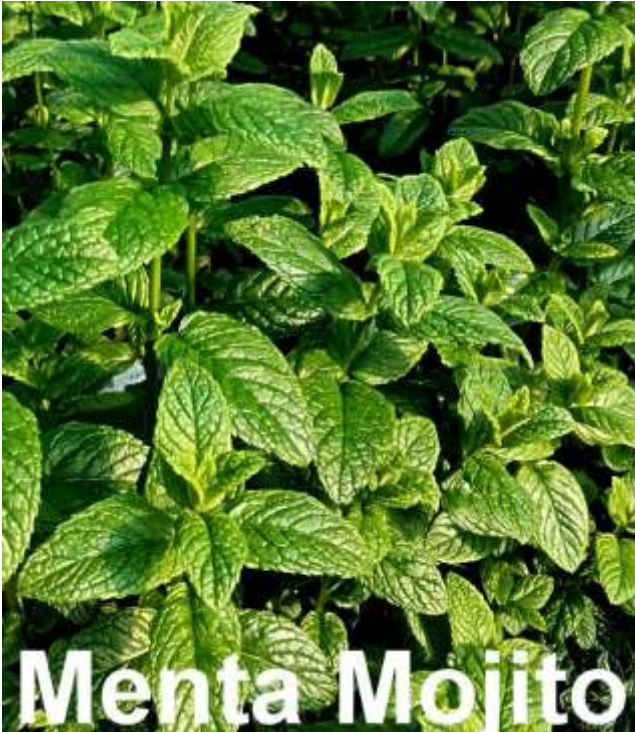
- *Mentha aquatica*
- *Mentha spicata* o *viridis*
- *Mentha arvensis*
- *Mentha silvestris* o *Mentha longifolia*
- *Mentha requienii*
- *Mentha pulegium*

L'incrocio più noto ed anche la menta più utilizzata è invece la *Mentha Piperita*, o menta piperita, o "Peppermint"



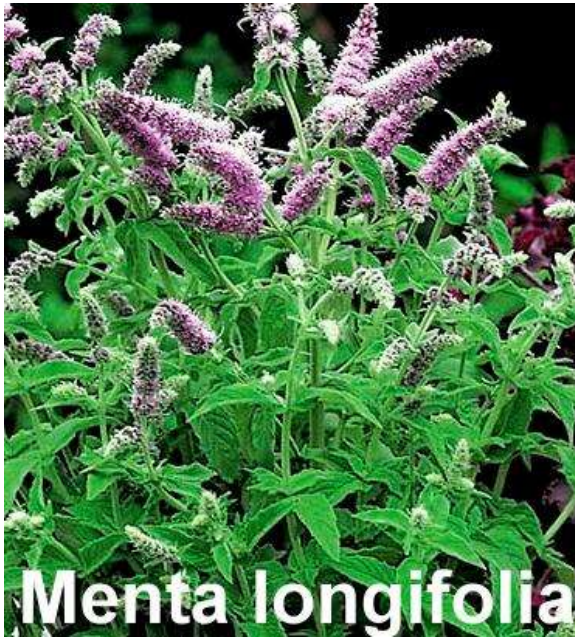
La **menta acquatica**, (“*Mentha aquatica*”) caratterizzata da un ottimo aroma, cresce nelle zone umide, nei boschi di ripa, negli acquitrini di tutta l’Europa. Raggiunge i 75-80 cm di altezza, ha fiori rosa o bianchi, peduncolati e globosi che fioriscono da giugno a settembre e foglie picciolate verdi ovali non molto grandi. Contiene meno mentolo (vedi “principi attivi”)

rispetto alla menta piperita  
(vedi)



**La menta verde** (detta anche "Mentha viridis" **Mentha spicata**, con le nuove varietà **Menta Mojito** e **Menta marocchina**, possiede un gusto

leggermente meno piccante della Menta Piperita, è quindi più adatta alla cucina. Può raggiungere i 60 cm di altezza, ha foglie oblunghie lanceolate sessili, con bordi seghettati, lunghe fino a 9 cm, di un bel colore verde per la quasi assenza di peli. I fiori rosa-lilla sono raccolti in spighe piramidali appuntite. Glabra e caduca, scompare in inverno per riapparire in primavera. Il suo profumo, se diffuso nell'ambiente, rinfresca e stimola la concentrazione. In America è conosciuta come "**spearmint**", tanto usata per fare dentifrici e gomme da masticare. Questa varietà di menta è ideale anche per tenere lontane le zanzare e i moscerini. Se coltivata in piena terra, va accuratamente delimitata in uno



spazio preciso, altrimenti è molto infestante.

La **Mentha arvensis** o menta campestre cresce quasi esclusivamente in Toscana e Abruzzo e ha foglie picciolate lunghe circa 4 centimetri

**La Mentha longifolia** o **Mentha sylvestris**, alta fino a 1 metro, coperta di fitti peli, ha fusto quadrangolare ramificato con foglie ovate o lanceolate, sessili, lunghe da 5 a 10 cm e fiori bianchi

in racemi o rosa in spicacchi a forma di pannocchia. Cresce in prati acquitrinosi, ai margini di ruscelli, in prati umidi. In Italia è comune in montagna.

Una sua sottospecie è la **Mentha rotundifolia**, o mentastro, o Mentha Valdostana, o Mentha Suaveolens, alta circa 30 cm, molto aromatica, con fiori piccoli viola pallido o bianco in lunghe spighe strette. Le foglie sono rotondeggianti, di colore verde acceso con peluria biancastra. La varietà "ananas" ha foglie

variegata di bianco. La pianta è adatta a ricoprire terreni sotto gli alberi e si usa in cucina e per aromatizzare bevande. Rende più digeribili le carni.

Originale per il suo portamento prostrato è la **Mentha requienii** (Menta della Corsica, presente anche in Sardegna e nell'Arcipelago toscano) alta solo 5 cm. con fiori color lavanda e foglie minuscole, che forma folti tappeti dall'aroma di menta piperita e va coltivata in mezz'ombra



La Menta pollegio, o “**Mentha pulegium**” detta anche



“mentuccia” non va confusa con la vera mentuccia, la nepetella (Satureja Calamintha o Nepeta nepetella). Si tratta invece di una varietà cui occorre far

attenzione a causa del suo contenuto in "pulegone", un olio essenziale velenoso e pericoloso per l'uomo se ingerito.

È alta al massimo 30 - 40 cm, con foglie picciolate, verde grigiastro, ovate e quasi intere, quindi con scarsa dentellatura, vellutate perché ricoperte di peli, molto aromatiche e saporite - *il che inganna* - lunghe circa 2 cm, e fiori lilla pallido che si sviluppano al di sopra dell'ultima coppia di foglie, in gruppi ben distanziati. La *Mentha Pulegium* detta spesso erroneamente anche "menta romana" cresce in acquitrini che seccano in estate ma viene spesso tranquillamente venduta nei vivai. Va evitata perché pericolosa.

Attenzione: in molte pubblicazioni e in alcuni vivai si

confonde la "Mentha pulegium" con la "Mentha viridis" e con la "Mentha spicata" (queste due ultime sono la stessa cosa). Inoltre, a volte vengono chiamate "Menta romana" sia la Pulegium che la Viridis. Tanto che si consiglia la Pulegium anche per la salsa inglese, l'agnello arrosto e i piselli. Anche qui c'è probabilmente una confusione per via del nome "menta romana". In cucina vanno utilizzate la Mentha viridis e la Mentha aquatica, MAI la Pulegium. Va bene anche la Mentha Piperita, considerate però che il gusto è molto più forte.

Gli inglesi chiamano la Mentha Pulegium "Pennyroyal". Il the da essa derivato è tradizionalmente una droga abortiva, nonostante

alcune donne siano morte proprio a causa di questo "fai da te medico". Sono bastati loro due cucchiari di olio di Pulegium.

Data la pericolosità della *Mentha pulegium* occorre dunque fare molta attenzione. Se siete in dubbio o i nomi confondono, acquistate solo la *Mentha Piperita*, con essa si va sul sicuro ed è facilmente riconoscibile.

La ***Mentha piperita***, che raggiunge gli 85 cm, è un ibrido sterile spontaneo di menta verde e menta acquatica e si riproduce solo per stoloni.

La si ritiene nata circa nel 1750 in Inghilterra. È la menta classica, quella utilizzata per



## Menta Piperita

aromatizzare caramelle, liquori e quei medicinali il cui gusto proprio è troppo forte per essere coperto da altri aromi. Usata anche per medicinali ad uso esterno contro i raffreddori e le

congestioni nasali. È questa la menta detta in inglese **"Peppermint"**. Il mentolo viene comunemente ricavato dal suo olio, anche se oggi può essere prodotto anche sinteticamente.

La pianta ha fusto quadrangolare, semplice o ramificato, foglie molto più allungate rispetto alle varietà originali, ovate, picciolate e seghettate, I fiori sono viola pallido, pedunculati e disposti all'ascella di brattee, dove formano capolini densi riuniti in spicasteri (sorta di spighe) allungate.

Ne esistono due tipi: la menta piperita nera - *che in realtà è rossa* - (mentha piperita rubescens) con fiori roseo violacei e foglie scure più facile da coltivare e con maggior

contenuto di oli essenziali e la menta piperita bianca o menta piemontese (*mentha piperita pallescens*), dai fiori bianchi con foglie chiare che ha un contenuto superiore di mentolo.

Cresce fino a 900 metri di quota se in zona protetta dai venti e non sopporta gli ambienti umidi. Va ripiantata ogni 2-3 anni in appezzamenti diversi. Si pianta in ottobre-novembre o in primavera, piuttosto presto in modo da avere due raccolti, uno in giugno, prima della fioritura e l'altro in agosto-settembre, ma solo se ben irrigata. Va cimata per favorire la crescita dei rami laterali.

## 2. Cosa si nasconde nella menta: i “principi attivi

La menta contiene lo 0,5 – 4% di oli essenziali, di cui in media il 45% di mentolo, fino al 20% di mentone, 8% di cineolo, 5% di mentofurano oltre a mentilacetato, neomentolo, isomen-tone, limonene e, nella *Mentha Pulegium*, pulegone. Contiene inoltre triterpeni, tannini, glicosidi e flavonoidi, vitamine A, B, C, D, e minerali come calcio, potassio, magnesio, manganese e fosforo.

La sostanza principale è il **mentolo**, che costituisce il 35-55 % dell'olio essenziale di menta, a dipendenza delle specie, localizzato in particolari ghiandole nelle foglie. Chimicamente è un alcool



monoterpene, che a temperatura ambiente si presenta come cristalli bianchi prismatici esagonali dal tipico aroma, amari.

Per l'uso commerciale il mentolo viene estratto dall'olio essenziale della Menta Piperita. Ha proprietà antisettiche, spasmolitiche e anestetiche locali. Favorisce la produzione di bile. Possiede un notevole potere disinfettante. È però fortemente irritante e già un paio di grammi di mentolo possono provocare aritmie del cuore. La sensazione di freddo che esso causa dipende dal fatto che il nostro sistema nervoso possiede un recettore per il mentolo che, venendone a contatto, provoca questo effetto.

Il mentolo si usa per produrre profumi e farmaci, in prodotti

per l'igiene orale per il suo potere rinfrescante e come additivo nelle sigarette, allo scopo di diminuire l'irritazione da fumo che esse provocano. Recentemente però è stata riconosciuta la sua capacità di aumentare l'assorbimento della nicotina e quindi di rinforzare la dipendenza dal tabacco. L'UE, con l'articolo 7, comma 14 della direttiva 2014/40 ha vietato dal 20 maggio 2020 le sigarette al mentolo. Il divieto è valido in tutt'Europa.

Il mentolo è anche considerato un acceleratore del metabolismo, quindi un potenziale agente dimagrante, grazie al fatto che causa un aumento della temperatura del tessuto adiposo.

L'altro componente principale dell'olio essenziale di menta, **il mentone**, viene usato per la produzione di profumi e, per la sua capacità di stimolare la circolazione sanguigna, viene utilizzato anche in alcuni medicinali.

**Il cineolo**, usato in veterinaria, aiuta nella cura delle malattie dell'apparato respiratorio.

**Il mentofurano** è una sostanza velenosa, che conferisce alla menta le sue proprietà antiparassitarie, proteggendo così la pianta dai predatori. Per l'uso in medicinali il mentofurano viene eliminato per filtrazione, ma per l'uso domestico la pianta, considerato che contiene l'olio essenziale in una piccola percentuale (max 4%), di cui il mentofurano costituisce una

percentuale ancor più scarsa, non si riscontrano problemi.

**I triterpeni** sono sostanze usate oggi come antivirali e antiinfiammatori.

**Gli amari e i tannini** contenuti negli oli essenziali stimolano la digestione e favoriscono l'appetito.

### **3. Raccolta e conservazione**



Per l'uso in cucina le foglie delle

diverse specie di menta possono venir raccolte per l'intera stagione. Si consiglia però di raccogliere in giugno soltanto le foglie, mentre a fine stagione, in settembre, andrà raccolta l'intera pianta. La menta può venir essiccata o congelata.

Le piante di Menta Piperita destinata alla distillazione dell'olio essenziale per uso commerciale vengono raccolte tagliandole al piede in giugno e agosto/settembre. Con un buon raccolto si possono ottenere 10 – 20 chilogrammi di foglie ogni 100 mq di coltivazione.

Le foglie ed i fiori di menta necessari per la conservazione per essiccazione e erboristeria vanno raccolti in agosto quando la pianta è fiorita. Vanno essiccati all'ombra a mazzi

appesi a testa in giù o con essiccatori che non devono superare i 30 gradi centigradi. Le foglie non dovranno venir frantumate o polverizzate, pena la perdita immediata del 30-40% di oli essenziali. Verranno conservate in barattoli ben chiusi, per, al massimo, un anno, nel corso del quale esse perderanno comunque circa il 40% dei loro principi attivi. Dopo un anno devono essere sostituite.

## 4. Formulazioni

### Oleolito di menta

Sminuzzate due cucchiai di **foglie di menta** e aggiungetele a 100 ml di **olio extravergine di oliva** all'interno di un recipiente di vetro protetto da un coperchio. Lasciate macerare per 8 giorni, ricordandovi di agitare il composto una volta al giorno. Infine, filtrate l'olio e conservatelo in una boccetta scura, in luogo fresco e buio. Può essere usato per massaggi alle tempie ma fate attenzione, il mentolo può provocare ustioni ..... e si altera facilmente. Evitate il contatto con gli occhi!

Una ulteriore ricetta prevede di far macerare 6-10 cucchiaini di



menta fresca in mezza tazza di olio di oliva per 4 settimane. Filtrare, conservare in bottiglia scura e usare per massaggiare le tempie in caso di cefalea.

### **Olio essenziale**

Ha colore giallo oliva, odore erbaceo e gusto amaro e balsamico. Va distillato con un distillatore in corrente di vapore, decantato e filtrato, quindi rettificato.

Meglio acquistarlo comunque, perché, dopo tutto ciò, può anche alterarsi facilmente. Inoltre, va usato a piccole gocce, tenendo presente il pericolo di ustioni dato dalla presenza del mentolo. La produzione di essenza grezza, prima della decantazione cioè, è comunque

minima, circa 700 grammi per quintale di raccolto fresco.

## **Tintura madre**

Altra tecnica di estrazione della menta, si ottiene lasciando in macerazione la pianta di menta raccolta al momento della fioritura, in una soluzione alcolica di titolo 70°. Le foglie andranno sminuzzate, quindi mescolate una volta al giorno per tutto il tempo di macerazione, quindi filtrate.

Una tintura casalinga si ottiene ponendo 5 cucchiaini di menta fresca in una tazza di alcool per due settimane al riparo dalla luce. Filtrare, conservare in bottiglia scura e usare per massaggiare le tempie in caso di cefalea.

Esternamente olio e tintura possono dunque essere usati sugli adulti contro le cefalee da tensione, perché attivano la circolazione del sangue. Vanno evitati però sui bambini perché troppo forti, possono provocare soffocamento.

## 5. Erboristeria

La menta, in particolare la piperita, ha uso balsamico, anticatarrale, rinfrescante antisettico e viene quindi impiegata contro coliche, crampi intestinali, per ridurre la produzione di latte e come aggiunta a bagni. La menta verde (Spearmint) in particolare per dentifrici e risciacqui della bocca.

Entrambe, Piperita e Verde, possono essere impiegate sotto forma di infuso per stimolare l'appetito, contro disturbi digestivi, alito cattivo, lieve nervosismo.

**Infuso** 1-2 grammi di menta essiccata in 100 ml acqua, una tazza dopo i pasti. Oppure due cucchiaini di foglie essiccate per

5-7 minuti in una tazza di acqua bollente. Quindi filtrare.



L'infuso è utile per favorire la digestione, l'eliminazione dei gas

intestinali, per facilitare produzione e escrezione della bile, nelle irritazioni del colon, contro inappetenza, indigestione, spasmi dello stomaco, dolori mestruali, nausea e contro l'emicrania. Infine, come sedativo della tosse grassa.

Contro gli stessi problemi è utile anche il liquore di menta la cui ricetta trovate al capitolo "cucina". da preparare però senza anice, che può eventualmente venir sostituito da camomilla. Prendetene un solo cucchiaino, diluito in tre cucchiaini di acqua.

Controindicazioni: infuso e liquore vanno evitati in caso di ulcera gastrica, perché aumentano l'acidità dello

stomaco. Da evitare inoltre, nei casi di febbre e infiammazioni.

Secondo il parroco Kuenzle, uno dei maggiori erboristi svizzeri, vissuto fra il 1856 ed il 1945, il consumo costante, per un lungo periodo, di infuso di menta addolcito con miele riduce il "raspo alla gola" e la difficoltà di respiro degli anziani.

In generale si raccomanda l'uso esterno della menta contro tosse e bronchiti, raffreddore, sinusiti, mal di testa, sotto forma di:

**Inalazioni con olio:** Le inalazioni dei vapori ottenuti ponendo qualche goccia di soluzione alcolica di mentolo in acqua bollente, possono alleviare i disturbi bronchiali e le congestioni nasali.

### **Suffumigi con menta secca:**

versare acqua calda su tre cucchiaini di menta essiccata e inalare per dieci minuti sotto un asciugamano.

### **Decotto di menta**

far bollire per 5 minuti 5 cucchiaini di foglie essiccate in mezzo litro d'acqua, lasciar riposare per mezz'ora poi colare. Usare entro breve tempo per frizioni su torace, naso, narici.

### Per un **pediluvio rinfrescante**

nelle giornate calde mescolare invece una manciata di menta piperita, una manciata di lavanda e una di rosmarino. Mettere il tutto in infusione in una pentola di acqua bollente, far raffreddare, filtrare e utilizzare per un pediluvio che "farà rinascere" i vostri piedi.

Una curiosità: sempre il nostro Parroco Kuenzle sosteneva che



inserire **foglie di menta** nelle scarpe aiuti chi soffre di **piedi freddi**.

**Controindicazioni: il mentolo concentrato**, l'olio essenziale cioè, può provocare sensibilizzazione allergica, dermatiti da contatto, ustioni alle mucose. Evitare il contatto con gli occhi. Se utilizzato per uso interno può provocare bruciori gastrici e perineali, vomito, nausea e visione offuscata. Controindicato in caso di danno epatico, ostruzione biliare, infiammazioni e ulcere, reflusso gastroesofageo. Tossico alla dose di un grammo di mentolo per chilo di peso corporeo.

Attenzione: il mentolo assunto la sera favorisce l'insonnia.

## 6. Cucina

**Pesto di menta:** Lavare una manciata di menta, unire 40 grammi di pistacchi tostati (oppure di mandorle) 15 grammi di pecorino e una grattata di buccia di limone non trattato. Tritare il tutto in un frullatore aggiungendo un po' per volta olio extravergine di oliva quanto basta per ottenere una salsa densa e cremosa. Aggiustare di sale e pepe e utilizzare il pesto per condire pasta o bruschette.

**Salsa di menta** (salsa inglese per agnello arrosto): Tritare 20 foglie di menta viridis o di menta acquatica (assolutamente non Pulegium nonostante a volte si trovino indicazioni in tal senso). Portare ad ebollizione 8 cucchiai di acqua con due di aceto bianco

o di mele e uno di zucchero di canna. Insaporire a piacere con pepe e sale. Versare il tutto sulla menta tritata e lasciar riposare un'ora prima di servire con l'agnello arrosto o le costole di agnello.

### **Zucchine "a scapece":**

Tagliare a fette le zucchine e farle asciugare al sole per qualche ora. Friggerle in olio finché sono ben rosolate. Scolarle. Tritare le foglie di menta con una punta di aglio e spargerle sulle zucchine. Coprire il tutto con aceto bianco e lasciar macerare per qualche ora.

**Scioppo di menta:** frullare 30 grammi di foglie di menta fresche con 150 grammi di zucchero. A parte portare a bollore 250 ml di acqua con 150 grammi di zucchero e una

grattugiata di buccia di limone (non trattato). Quando bolle aggiungere il composto di menta e zucchero. Mescolare bene, riportare a bollore e lasciar cuocere per 7 minuti. Far riposare per tutta la notte quindi filtrare mescolando. Se non lo utilizzate subito riporre in vasetti sterilizzati. Lo sciroppo non è colorato. Se lo desiderate verde dovrete aggiungere qualche goccia di colorante alimentare in cottura.

### **Muffin menta e cioccolato:**

Mescolare 150 grammi di farina con 100 grammi di zucchero, mezza bustina di lievito per dolci e un cucchiaino di cacao amaro in polvere. A parte sbattete un uovo con 50 grammi di burro sciolto o morbido, 50 ml di latte, 50 ml di sciroppo di menta fatto

in casa (vedi sopra). Mescolare i due preparati e riempire per 2/3 i pirottini da muffin. Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti (fate la prova coltello per controllare la cottura). Raffreddare e decorare con cioccolato fuso e una foglia di menta fresca.



**The di menta:** 5 foglie fresche in infusione per due minuti in

acqua bollente. Filtrare e zuccherare.

**Liquore di menta:** 50 gr. di foglie di menta piperita (oppure menta verde) fresche e 2,5 grammi di anice. Unire un litro di alcool per liquori e scuotere la bottiglia ogni mattina per otto giorni. Preparare uno sciroppo con un chilo di zucchero e un litro d'acqua, mescolare all'infuso di menta e alcool, filtrare il tutto e imbottigliare.

**Confettura di menta e zucchine:** cuocere a fuoco basso un chilo di zucchine in mezzo litro d'acqua e 500 grammi di zucchero. Aggiungere il succo di un limone e una manciata di foglie di menta piperita. Frullare e rimettete sul fuoco per continuare la cottura per alcuni minuti aggiungendo



una bustina di zucchero gelificante 2:1, sinché la confettura non sarà pronta (prova del piattino, se una goccia fatta cadere su un piattino si rapprende in breve la confettura è pronta). Versare in vasetti sterilizzati, coprire con un cucchiaino di grappa, pulire bene l'imboccatura con carta da cucina imbevuta di grappa, chiudere e capovolgere i vasetti affinché si formi il vuoto. Dopo

una notte, sterilizzarli in acqua bollente per 20 minuti, farli raffreddare nell'acqua, asciugarli e etichettarli indicando contenuto, data di preparazione e data di scadenza (due anni se avete eseguito la seconda sterilizzazione, altrimenti solo uno).

Questa originale confettura è adatta a piatti di formaggio, in particolare formaggi stagionati. Se la desiderate ancora più saporita potete aggiungere in cottura del peperoncino piccante.



## 7. Cura del corpo

La menta si ritrova in molti prodotti di bellezza artigianali e



**Menta Marocchina**  
commerciali, per le sue proprietà sgrassanti e rinfrescanti. In

particolare, la troviamo in shampoo al mentolo, utili a riattivare la circolazione nel cuoio capelluto e come regolatori della secrezione di sebo (grasso).

I **saponi alla menta** hanno effetto emolliente ed energizzante. La troviamo inoltre in **collutori, dentifrici, spray per l'alito**. Per chi vuol provare il fai da te casalingo suggeriamo:

**Tonico detergente per pelli grasse:** 50 grammi di menta fresca in un litro di acqua bollente. Lasciare in infusione trenta minuti e conservare in frigorifero.

Lo stesso infuso diviene una **lozione per rendere lucidi i capelli grassi** se durante la

preparazione si aggiunge anche un bicchiere di aceto di mele. Usare subito ovviamente solo sui capelli, lasciar agire qualche minuto e risciacquare con acqua tiepida.

**Maschera per pelli grasse:**

frullare uno yogurt bianco con 30 grammi di foglie di menta e mezzo cetriolo privato dei semi. Aggiungere un cucchiaino di succo di limone e uno di olio di oliva o crema idratante, frullare ancora e applicare sul viso per una decina di minuti. Risciacquare abbondantemente.

## 8. Prodotti per la casa

**Profumatori per armadi:** porre rametti di menta secca in sacchetti di garza. Sgretolarli con le mani al momento di porli nell'armadio come profumatori. Se desiderate un aroma più intenso aggiungete qualche goccia di olio essenziale di menta.

**Antipulci:** Sacchetti con menta e rosmarino allontanano le pulci dalla cuccia del cane

**Antizanzare:** per eliminare le zanzare lasciar evaporare qualche goccia di olio essenziale durante la notte. Allontana anche altri insetti, topi e formiche.

**Antitarne:** Foglie secche di menta, mescolate a parti

essiccate di lavanda, assenzio, ruta, danno sacchetti profumati adatti a tener lontano le tarme.

Nota 1: per tutti gli utilizzi come antiparassitario la varietà di scelta dovrebbe essere la velenosa *Mentha Pulegium*, sconsigliata per ogni altro uso. Ma è possibile utilizzare anche le altre varietà.

Nota 2: In apicoltura il mentolo è utilizzato per combattere la *Varroa destructor*, un acaro parassita delle api.

## 9. Regali per amici e parenti

**La pianta:** la menta cresce bene e in fretta. Si possono quindi coltivare dagli stoloni piantine da regalare agli amici. Confezionare la pianta coprendo il vasetto con carta crespata colorata, chiusa con nastro adesivo. Quindi inserire il tutto in un sacchetto trasparente di cellophane da fiorista. Stampare su carta colorata o "anticata" una ricetta di cucina con la menta di vostro gradimento, arrotolare il foglio e legarlo con il nastro che verrà usato per chiudere la confezione.

**Il the:** acquistare le apposite bustine da the in garza, riempirle con le foglie di menta fatte seccare, chiudere i lacci.

Confezionare le bustine in una scatoletta di cartone da regalo di dimensioni adeguate. Etichettarla indicando il nome della varietà di menta, la data di raccolta della menta, la data di scadenza (al massimo un anno dopo la raccolta) e la ricetta dell'infuso.

**Il liquore:** (vedi ricetta al capitolo "cucina"). Confezionarlo in piccole bottiglie (250 – 500 ml). Etichettarlo con nome, data di preparazione, eventuali suggerimenti per il consumo (ad es. "servire freddo" oppure "liquore medicinale, assumerne un cucchiaino per favorire la digestione"). Inserirlo in un sacchetto trasparente chiuso con un nastro ed un rametto di menta fresca (o una decorazione a piacere)

**La confettura:** il vasetto etichettato viene confezionato in sacchetti trasparenti o scatole per confetture. Attaccate al nastro un cartoncino su cui avrete stampato - o scritto a mano - il nome scelto per le vostre confetture (ad es. "La confettura artigianale di Susanna", "La confettura di mamma" ecc.). Se la confettura contiene più del 45% di frutta (o verdura, o entrambe) potete denominarla "Confettura extra", ad esempio "Confettura extra di zucchine e menta".

**Il "cesto di menta":** un cesto confezionato in cellophane, con nastri rossi e verdi è perfetto a Natale o per un compleanno, e conterrà tutti i vostri prodotti.



## **10. Storie di menta**

L'origine del nome di questa pianta si rifà a quello di una ninfa, Minta, amata dal Dio degli Inferi, Ade (Plutone per i romani). Sua moglie, Persefone (Proserpina per i romani) parrebbe non aver apprezzato eccessivamente la cosa, per cui, per liberarsene, trasformò la povera Minta in una pianta, la menta, appunto. Ma, avendo un cuore tenero, per fare ammenda, le donò il profumo che ancora la caratterizza.

La menta era già apprezzata come pianta medicinale e aromatica sin dall'antichità. I cinesi ne descrivevano le virtù tranquillanti e antispasmodiche e la usavano per fumigazioni

destinate a rasserenare lo spirito e calmare i nervi.

Gli Egizi usavano, fra le varie cose, anche succo di menta nella preparazione degli unguenti con cui venivano conservate le mummie. Il che è logico visto che ancor oggi ha un utilizzo come antiparassitario....

Ippocrate e Aristotele la ritenevano un afrodisiaco, sconsigliandola però ai soldati prima di una battaglia perché l'aumento della libido che essa causava ne avrebbe danneggiato il coraggio e la forza. Nell'antica Roma, Plinio ne apprezzava invece le proprietà antidolorifiche.

La menta viene già citata nel Nuovo Testamento (Mt 23,23 e LC 11,42) e nel IX secolo Carlo

Magno ne ordinò la coltivazione, in quanto pianta medicinale, negli orti dei conventi, dai quali la menta si trasferì in fretta anche negli orti domestici. Fu così che già nell'anno Mille Santa Ildegarda von Bingen ne riconobbe anche il potere disinfettante, raccomandando l'uso di impiastri di foglie pestate di menta sulle ferite.

Il suo potere antiparassitario venne identificato nel medioevo, quando la menta veniva sparsa sul pavimento di cucine e macellerie per allontanare le mosche.

Una curiosità: è con il mentolo, non con la cipolla, che gli attori stimolano la lacrimazione nelle scene di pianto!

## La Nepetella



Pianta dai molti nomi e per questo facile da confondere con altre. In italiano è nota anche come Mentuccia, Erba Gattaia Minore, Nepitella, Nepeta, Bella Menta, Niepeta, o anche Erba dei funghi. Il nome scientifico varia a seconda dei testi e dei

periodi storici: Satureja (questo nome oggi indica un'altra pianta)  
Calamintha, Calamintha  
Sylvestris, Nepeta nepitella,  
Clinopodium nepeta.

Fate attenzione quando incontrate il nome "mentuccia" soprattutto in erboristeria e cucina. Il nome viene usato anche per la Mentha Viridis (e in tal caso si tratterebbe solo di uno scambio di piante non grave) e per la Mentha Pulegium che invece è velenosa e non va usata! Spesso purtroppo chi pubblica ricette copia a destra e a manca e lo ignora.

## **1. Coltivazione e varietà di nepetella**

Pianta perenne della famiglia delle Labiate. Il genere "Nepeta" comprende circa 250 specie.

Produce stoloni e ricorda molto la menta, per profumo e portamento. Il gusto è amaro piccante. I fiori, profumati, rosa o violetti, piccoli e tubolosi sono più lunghi di quelli della menta, hanno un lungo picciolo e sono più lontani l'uno dall'altro. Le foglie sono verde chiaro - grigiastro, appuntite, con margini lisci o poco dentellati e ricoperte da una leggera peluria. Il fusto è lungo e sottile, peloso, ramificato, con tendenza a prostrarsi. La base diviene legnosa.

Si tratta di una antica pianta medicinale, che originariamente cresceva allo stato selvatico nel sud dell'Europa ed in Asia Minore, mentre oggi, inselvaticata, cresce in tutta l'Europa, fino a 1500 metri di altitudine, in zone aride, lungo i muri a secco, lungo i sentieri e presso i piccoli cimiteri di campagna. Più rara al Nord, è però comune dalla Toscana alla Sicilia. Le Isole Eolie e l'Isola d'Elba ne hanno fatto quasi una sorta di marchio.

Fra le specie selvatiche la **Nepeta Cataria** rappresenta la "Nepetella" originaria, quella cui vanno ascritte le proprietà medicinali e culinarie. Ha foglie verde chiaro, con peli sulla pagina inferiore e fiori azzurri riuniti in spicasteri (spighe

coniche strette) mentre la specie tappezzante, **Nepeta hederacea**, alta solo 20 cm, è adatta a coprire i terreni sotto gli alberi ma tende ad espandersi.

Fra le varie specie la più coltivata, adatta non solo alla cucina ma anche alle bordure è l'ibrido **Nepeta x Faassenii** o **Nepeta Mussinii**, con foglie grigio verdi ovate e fiori color lavanda.

Per la coltivazione, meglio la mezz'ombra e un suolo sassoso o roccioso. Si pianta da ottobre a marzo. Non ha bisogno di innaffiature, tranne che in periodi particolarmente aridi. Si riproduce in autunno o primavera, prima della fioritura, per divisione dei cespi o per talea.



Il tempo balsamico per la raccolta è giugno - luglio, all'inizio della fioritura. Dopo la raccolta occorre provvedere a tagliarla molto per stimolare la crescita di nuovi rami e fiori. Nel caso di inverni freddi andrebbe ricoverata in serra.

## **2. Cosa si nasconde nella nepetella – i principi attivi**

La nepetella contiene olio essenziale, tannini, mucillagine, sostanze amare.

L'olio essenziale ricavato dalle foglie di nepetella le conferisce proprietà particolari e va usato solo su prescrizione. La si riteneva afrodisiaca, tanto che se ne ricavava un vino, aromatizzato con nepetella, chiodi di garofano e cannella da usare a tale scopo.

I terpeni e gli oli essenziali delle sue foglie le conferiscono proprietà digestive, migliorando la motilità dell'intestino specie quando è pigro.

Controindicazioni: non va assolutamente usata in gravidanza. Dosi eccessive potrebbero provocare aborti. Dosi eccessive di infuso possono provocare anche tachicardia.

### 3. Raccolta e conservazione



Si utilizzano sia i fiori che le foglie. Per l'uso fresco è possibile la raccolta continua di foglie e fiori giovani, mentre per l'essiccazione si raccolgono i rami con foglie a giugno-luglio, i fiori in piena fioritura, da giugno ad agosto. Si legano in mazzi da far

seccare appesi a testa in giù in luogo buio e fresco.

Una volta essiccati si separano fiori e foglie dai rami e si conservano in barattoli chiusi, al buio. Come ogni aromatica, fiori e foglie vanno spezzettati soltanto al momento dell'uso, pena altrimenti la perdita di gran parte dei principi attivi e degli aromi.

## 4. Erboristeria

Oggi viene usata raramente in erboristeria perché non esistono prove scientifiche della sua efficacia.

Era usata fin dal medioevo e si dice abbia proprietà tranquillanti, espettoranti, febbrifughe, che aiuti la digestione e stimoli il fegato. Gli infusi sarebbero utili in caso di flatulenza, depressione, dolori mestruali.

A volte comunque viene ancora bevuta come infuso per stimolare la sudorazione in caso di raffreddore e influenza e per il suo effetto calmante sul sistema nervoso, tanto che veniva utilizzata un tempo per calmare i bambini prima di mandarli a letto.

**Infuso:** mezzo cucchiaino di nepetella essiccata in un litro di acqua bollente. Far riposare 5 minuti, filtrare, aggiungere una scorza di limone e assumerne una tazza dopo i pasti per migliorare la digestione e regolare l'intestino. La si dice efficace anche in caso di reumatismi. Non eccedere.

Masticarne le foglie fresche porta un po' di sollievo in caso di **mal di denti** perché la pianta produce sostanze psicoattive, tanto che un tempo veniva fumata con effetti vagamente allucinogeni.

In effetti la pianta manda in alcuni casi addirittura in trance i gatti. In quanto **erba gattaia**, li attira irresistibilmente e la reazione alla pianta è diversa a seconda dell'animale. Alcuni

diventano estremamente attivi, si strofinano alla pianta, miagolano, giocano con sacchetti di Nepetella essiccata come in trance, su altri la pianta ha un effetto tranquillizzante.

I gatti maschi reagiscono alla nepetella, le femmine meno, i gatti anziani o cuccioli non se ne interessano minimamente. Ciò dipende probabilmente dal fatto che la pianta produce Nepetalattone, un composto che le è utile per allontanare gli insetti. Questa sostanza però è molto simile ai ferormoni sessuali dei gatti, il che ne spiega l'effetto psicoattivo sui gatti maschi. Anche la diversa quantità di nepetalattone prodotta dalle singole piante a seconda del terreno su cui



vengono coltivate e del clima fa  
poi probabilmente la differenza.

## 5. Cucina

Il gusto della nepetella è una via di mezzo fra la menta e la santoreggia, del cui nome, Satureja, un tempo questa pianta persino si appropriava. Si possono utilizzare sia foglie fresche che essiccate o congelate. Si adatta a pesce, carne e verdure ed è tipica della cucina romana e siciliana (da non confondere però, come avviene, con la Menta romana o *Mentha spicata*) va usata per i "carciofi alla giudia" o alla romana, e con i saltimbocca e la trippa alla romana è perfetta anche, unita al limone, per insaporire i funghi.

In Toscana, dove sull'Isola d'Elba è molto diffusa, esiste il detto "La panzanella non è bella

se non c'è la nepitella" il che ne sottolinea il valore come aromatica **nelle zuppe**.

**Insalate fresche:** aggiungerne le foglie al condimento come aromatizzante naturale.

**Spaghetti alla trapanese:** soffriggere foglie di nepitella in una pentola antiaderente, con aglio, pomodorini ciliegini o datterini maturi spellati e tagliati a pezzi, olio extravergine di oliva e un poco di sale per pochi minuti. Usare questa salsa per condire gli spaghetti.

**Carciofi alla mentuccia:** Tritare 2 spicchi di aglio, una manciata di prezzemolo e nepitella e condire con sale e olio extravergine di oliva. Allargare con le mani 4 cuori di carciofo puliti e privati delle

foglie dure e disporre il trito all'interno. Cuocere i carciofi con un poco di olio ed un bicchiere di acqua per una quarantina di minuti. Servirli con olio di oliva, caldi o freddi a piacere.

**Liquore di Nepetella:** mettere in un contenitore in vetro 50 grammi di foglie di Nepetella. Unire la scorza di un limone e quella di una arancia, ovviamente non trattati. Aggiungere anche erbe aromatiche, ad esempio alcuni rametti di timo e chiodi di garofano. In Sicilia si aggiungono all'infusione anche erbe amaricanti, come l'artemisia, per un sapore più amaro, o, se invece preferite un gusto più "fresco", aggiungete una manciata di foglie di menta.

Occorre sperimentare un po' per trovare il "proprio" sapore. Coprire il tutto con un litro di alcool da cucina. Chiudere il contenitore e lasciar macerare al buio per almeno un mese, scuotendo ogni tanto. Preparare uno sciroppo con 750 ml di acqua e 400 grammi di zucchero, far raffreddare e unire al macerato di alcool filtrato accuratamente. Imbottigliare. Come tutti gli "amari del sud" va bevuto ghiacciato quindi va messo in congelatore prima di servirlo.

## 6. Cura del corpo

Non è molto usata. Gli **infusi di nepetella** possono comunque essere utilizzati anche per uso esterno, per pulire e tonificare la pelle del viso, per migliorare pelli devastate dall'acne o per ridurre il rossore.

## 7. Prodotti per la casa

**Contro i pidocchi delle piante:** la nepetella piantata attorno alle verdure scaccia i pidocchi.

**Contro i ratti:** l'odore della pianta, avendo aroma analogo ai ferormoni dei gatti, pare allontanare topi e ratti.

In Sicilia la Nepetella (Nipitedda) era **ritenuta un buon disinfettante** e veniva perciò aggiunta al latte appena munto e alla cacciagione, per conservarli.

## 8. Regali per amici e parenti

**Giocattolo per i gatti**, per gli amici che possiedono un gatto maschio adulto: svuotare un pupazzetto (ad esempio a forma di topo) e riempirlo con Nepetella essiccata. Il gatto lo apprezzerà molto e ci giocherà a lungo.

**La pianta fresca**: facilissima da moltiplicare per semplice separazione dei ceppi, la Nepetella, piantata in **grandi vasi di terracotta**, con cui i suoi colori si armonizzano perfettamente, dona un aspetto elegante a terrazze e balconi e rappresenta quindi un regalo adatto a tutti.



## **9. Storie di nepetella**

L'origine del nome si dice potrebbe derivare da quello della città di Nepi, nel Lazio, regione in cui la pianta è diffusa.

In latino però "Nepe" significa "scorpione" e quindi più probabilmente il nome fa riferimento alla credenza popolare secondo la quale la pianta sarebbe in grado di allontanare scorpioni e serpenti velenosi.



## **Bibliografia**

AAVV, La grande enciclopedia delle erbe, Ed. Rusconi, Sant'Arcangelo di Romagna (RN), 2013

AAVV, Erbe buone per la salute, Giunti editore (FI), 2012

AAVV, Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen, Ed. Das Beste GmbH, Stuttgart (D), 1978

AAVV, Buone Erbe Selvatiche, Ed. Demetra, VR, 1993

AAVV Piante aromatiche e medicinali in giardino e in vaso, Ed. Giunti (FI), 2010

AAVV, Erbette di prati e boschi,  
Ed.

Gribaudo, Savigliano (CN) 2002

AAVV (Dottor Amal) Le piante  
alimentari e medicinali, Ed.  
Sonzogno, Mi, 1978

Aichele, D, Was blueht denn  
da?" Ed. Kosmos Naturfuehrer,  
Stuttgard (D), 1973

Bissegger, Meret, La mia cucina  
con le erbe selvatiche, Ed.  
Casagrande, Bellinzona, 2011

Camporese, Alessandro, Salute e  
benessere con gli oli essenziali,  
Ed. Tecniche Nuove, Milano,  
2003

Chiej Gamaccio, Roberto,  
"Riconoscimento e uso delle

Piante Selvatiche”, Ed. Demetra,  
Bussolengo, 1997

Croce Rossa Svizzera, Heilkraft  
der Natur, Hallwag Verlag, Bern  
(CH), 1981

Firenzuoli, Fabio, Erbe, istruzioni  
per l’uso, Ed. Tecniche Nuove,  
Mi, 2012

Franconeri, Silvana, il giardino  
delle piante aromatiche e  
medicinali, Ed. Giunti (FI) 2004

Hlava, B, Pospisil, F, Stary, F,  
Piante per la bellezza, Istituto  
geografico De Agostini, Novara,  
1987

Kuenzle, Pfarrer Johann, Das  
grosse Kraeuterheilmuch, Ed.  
Walter-Verlag, Olten (CH) 1945

Iburg, Anne, Rimedi naturali,  
piccola enciclopedia, Ed.  
Gribaudo, Savigliano (CN), 2004

Lucheroni, M.Teresa, Padrini,  
Francesco, Aromaterapia, Fabbri  
editori, Milano, 2001

Mabey, Richard, L'enciclopedia  
delle erbe, Ed. Zanichelli (BO),  
1994

Mcvicar Jekka (Jessika), Der  
grosse Kraeuterfuehrer, Ed.  
Bassermann, 1994

Patti, Elisabetta, Maggiorni,  
Paolo, Curarsi con la natura, Ed.  
Bellavite, Missaglia (LC) 1999

Podlech, Dieter, Piante  
Medicinali, Mondadori editore,  
Milano, 1990

Poletti, Aldo, Fiori e Piante  
Medicinali, Ed. Il Mandarino,  
Torino, 1996

Porlezza Taroni, Giampaolo, Il  
giardino degli aromi, Ed. Rizzoli  
(MI) 1977

Sidi, Stefania, Piante aromatiche  
riconoscerle e usarle in cucina,  
Ed. Giunti, (FI) 2005

Sulzberger, Robert,  
Gartenkraeuren, BLV  
Buchverlag GmbH, 2007

Tomanova, Eliska, "Atlante  
illustrato delle piante selvatiche  
e degli infusi curativi" Ed. Il  
Castello, Cornaredo (MI), 2013

Vendramin, Annachiara, Piante  
medicinali, Muzio editore, PD,  
1993

Vonarburg, Bruno, Erbe salutari  
nel corso dell'anno, Ed. Silva,  
1985





**Note** *sull'autrice:*

Giornalista scientifico e biologa con specializzazione in farmacologia e tossicologia. Ha lavorato per un decennio come ricercatore presso l'università di Milano, Zurigo e presso aziende farmaceutiche svizzere. Dagli anni '90 ha sviluppato una vasta esperienza nella gestione ambientale, iniziando parallelamente la collaborazione con il Corriere del Ticino e con la Radio Televisione Svizzera in qualità di giornalista scientifico. Nel corso degli ultimi anni '90 e primi anni 2000 si è specializzata anche in gestione delle PR aziendali e nell'ideazione e gestione di progetti di collaborazione europea nei campi ambientale, culturale e turistico.

Prima di dedicarsi alla serie "Una pianta per amica" ha pubblicato **"Casinò - assalto ai soldi degli italiani"** la vera storia della nascita dei casinò di Lugano e Locarno in Svizzera (2007), **"La donna sotto la Madonna"** una raccolta di gialli ambientati sul lago d'Orta (2009), **"L'orto della Bibbia"** dedicato alle piante descritte nel Libro Sacro (2011), **"Nuara la bala"** inventario dei castelli della provincia di Novara (2012), **"Tracce**

**di Meraviglie**" (2021) due volumi alla scoperta di tesori nascosti lungo la via Francisca Novarese e **"Guida ai 62 Santuari lungo la Via Francisca – dal Passo del Lucomagno a Novara"** (2022). La prima Monografia di questa serie (di cui "Menta, Mentuccia e Nepetella" è la seconda) è stata **"La Lavanda"** (2022).

Fra i riconoscimenti ottenuti il **Premio della Ricerca Scientifica della Repubblica Federale Tedesca** (Bonn, 1981), il **Premio di Giornalismo Lago Maggiore** (Belgirate, 1992) il **"Tau d'Oro"** (Orta San Giulio, 2006) e la **"Targa Premio Stresa"** (Stresa, 2009)