

A NÉBEDA

Marga Miguens e M^a Xosé Castro

En Galiza polo que máis se coñece a nébeda é pola súa boa relación coas castañas. Resulta común preparar este froito do outono cocido cunhas ramiñas de nébeda que lle poñen gusto e aroma ás raiñas dos soutos. En tempos no que todo era ben aproveitado, dise que a auga sobrante deste proceso culinario se empregaba para amolecer os callos dos pés con moi bos e suaves resultados.

Outra curiosa característica da nébeda é a de adormecer ou drogar aos gatos. Unha substancia presente nela, a *nepe-talactona*, eleva aos felinos a un estado de alucinación que se expresa en comportamentos estraños. Esta substancia é similar a outra atopada nos ouriños das gatas –unha feromona sexual– o que parece explicar que os gatos machos sintan maior atracción pola planta que as femias. Comen as súas flores, mastigan e refréganse nas follas, volvendo unha e outra vez a elas por unha dose da súa embriagadora esencia. Desta circunstancia recibe os nomes populares de “herba dos gatos”, “herba gateira” ou “menta de gato”.

Se queremos falar na linguaxe universal científica chamarémola *Nepeta cataria*. O termo *nepa* significa en latín escorpión, dada a antiga crenza de que curaba a súa picadura. A nébeda non supera os sesenta centímetros de altura. Para recoñecela no campo nada mellor que fixarnos nas súas floriñas, de cor rosa

pálido e con tons violáceos, todas xuntiñas nunha espiga. Tamén cataremos o seu cheiro, que recordará ao da menta. As follas teñen os bordes dentados pero non pinchan, son suaves ao tacto porque están recubertas no envés dunha peluxe mol.

En tempos gozou de moita fama e, mesmo, era cultivada preto das casas para o seu uso doméstico. Na actualidade aínda se poden observar restos dos antigos cultivos, tanto nas terras baixas como na alta montaña. De xeito silvestre medra comodamente á beira dos camiños e nos campos pedregosos.

Aínda que a herba gateira caeu bastante en desuso, non deixa de ser unha planta con interesantes propiedades medicinais. Di un refrán catalán “La nepta, tot mal repta”, é dicir, a nébeda todo mal desafia. Algunha das doenzas que atopan remedio nela son os catarros, os cólicos intestinais ou os gases. Tamén era usada para provocar as menstruacións cando faltaban e devolver a boa cor aos rostros pálidos. Asemade, resulta antidiarreica e, como apunta Manuel Ares Faraldo no Anuario Brigantino (1982), era empregada para darlle de comer aos coellos cando defecaban moi brando, curando así a súa doenza.

Atópanse tamén referencias que falan dun uso bélico. As raíces agochan unha substancia que obra de maneira similar á muscarina, o tóxico da *Amanita*



Manuel Lorenzo

muscaria. Esta provocaría algo similar a unha terrible furia ou cólera, así a nébeda era empregada polos guerreiros nórdicos na preparación para ir á loita.

Se queremos aproveitar as súas propiedades culinarias e medicinais débese recoller a finais do verán e deixala pendurada boca abaixo en ramallos nun lugar seco e escuro ao tempo que ventilado. Na cociña, alén das castañas, os xurelos atopan boa compañía nas follas frescas da nébeda, impregnándose dun gusto peculiar. Unha receita inmemorial é o guiso de xoubas con nébeda, recollida na zona do Salnés (Cambados) e que resulta unha delicia segundo os bandullos que a probaron.

En caso de ser utilizada na botica administrase en forma de tisana, 30g de flores e follas secas por cada litro de auga. Mais non pensen que é unha bebida deliciosa, ten un aroma forte e deixa un sabor amargo. A dose é a que determina o límite entre un condimento na cociña e unha menciña pouco saborosa. Para calmar unha dor de ventre, beber un bo trago e adiante; pero para agasallar ao padal nada como a tisana de menta, e que se quede o gatiño coa súa herba!



Manuel Lorenzo