

ORTICA (*Urtica dioica*, *Urtica urens*)



Pianta perenne appartenente alla famiglia delle Urticacee, alta da 0,5 a 1,5 m; i fusti hanno sezione quadrata e sono ricoperti, come le foglie, da peli urticanti. I fiori sono verdi e molto piccoli. È diffusa in tutto il mondo: cresce sui ruderi, tra le rovine, nelle discariche, ai piedi di vecchi muri e vicino alle strade, fino a 2000 metri di altitudine.

Conosciuta dalla più remota antichità per usi medicinali e alimentari, se ne utilizzano tutte le parti, specialmente le foglie.

Virtù terapeutiche

I peli urticanti dell'ortica contengono **istamina** (1%) e **acetilcolina** (0,2%-1%), sostanze prodotte anche dal nostro organismo, che si attivano come trasmettitori degli impulsi nervosi del sistema neurovegetativo, favorendo l'apparato circolatorio e l'apparato digestivo. Bastano 10mg ca. di queste sostanze a provocare una reazione cutanea.

Le foglie hanno un alto contenuto di proteine. In campagna sono molto apprezzate per preparare il mangime dei volatili, specialmente per i tacchini in fase di forte crescita. Oggigiorno si inizia ad apprezzarla per questo suo alto valore proteico nei **regimi vegetariani**.

Le foglie contengono inoltre **clorofilla** in abbondanza, il colorante verde del mondo vegetale, sono ricchissime di **sali minerali**, specialmente **ferro**, di **fosforo**, di **magnesio**, di **calcio** e di **silicio**, sostanze che le rendono diuretiche e depurative; contengono inoltre anche **vitamina A, C, D e K**, **acido formico**, **tannino** e altri principi attivi che, nel loro insieme, fanno dell'ortica una delle piante con il maggior numero di proprietà medicinali:

1. *Depurativa, diuretica e alcalinizzante; è consigliata in caso di affezioni reumatiche, di artrite, di gotta, di calcoli renali e, in generale, quando occorre produrre un'azione depurativa e diuretica. L'ortica ha una grande capacità di alcalinizzare il sangue e facilita l'eliminazione dei residui acidi del metabolismo, che sono strettamente legati a tutte queste malattie. La cura per uso interno si può completare con urticazioni sull'articolazione colpita.*
2. *Antianemica: si usa nelle anemie causate da mancanza di ferro o da perdite di sangue; il ferro e la clorofilla che abbondano nell'ortica stimolano la produzione di globuli rossi; l'ortica è consigliata anche in caso di convalescenza, di denutrizione e di esaurimento, perché è ricostituente e tonificante.*
3. *Vasocostrittrice (contrae i vasi sanguigni) ed emostatica (ferma le emorragie): è utile specialmente nei casi di emorragie nasali e uterine. È utilissima inoltre per le donne che soffrono di mestruazioni abbondanti.*
4. *Digestiva: l'ortica contiene piccole quantità di cretina, un ormone prodotto da alcune cellule del nostro intestino, che stimola la secrezione del succo pancreatico e la motilità dello stomaco e della cistifellea: l'ortica facilitata così la digestione, migliora la capacità di assimilare i cibi.*
5. *Astringente: è stata usata con successo per fermare le fortissime diarree provocate dal colera; è utile in tutti i tipi di diarrea, in caso di colite o di dissenteria.*
6. *Ipoglicemizzante: le foglie di ortica fanno abbassare il livello di zuccheri nel sangue.*
7. *Galattogena: aumenta la secrezione del latte materno e perciò è consigliabile durante l'allattamento.*
8. *Emolliente: per il suo effetto si raccomanda nelle malattie croniche della pelle, specialmente in caso di eczemi, di eruzioni e di acne; si usa anche contro la caduta dei capelli; pulisce, rigenera e rende più bella la pelle. I migliori risultati si ottengono assumendola per via orale e, al contempo, facendo applicazioni locali.*

Raccolta

Per la raccolta munitevi di guanti (monouso) e coltellino . Raccogliete solo le nuove foglie.

La pianta, 12 ore dopo essere stata raccolta, o 2-3 ore dopo essere stata immersa in acqua fredda, perde l'effetto urticante.

Uno interno: *in caso di affezioni reumatiche, di artrite, di gotta, di calcoli renali, anemia causata da mancanza di ferro o perdite di sangue, in caso di convalescenza, denutrizione, esaurimento, emorragie uterine, disturbi digestivi, allattamento.*

Succo fresco

È il modo migliore di utilizzare l'ortica per sfruttarne le proprietà medicinali, soprattutto l'effetto depurativo; si ottiene schiacciando le foglie o centrifugandole; generalmente se ne prende un bicchiere al mattino e uno a mezzogiorno.

Infuso

Si prepara con 50g in 1 litro d'acqua; si lascia in infusione per 15 minuti e se ne prendono 3 o 4 tazze al giorno.

Decotto di ortica

Fate bollire 1 cucchiaino di ortica essiccata in 2,5 dl d'acqua per 2-3 minuti. Trascorso questo periodo lasciare riposare per 5 minuti, quindi filtrare.

Consumare 2 tazze al giorno per depurare il sangue.

Uso esterno: *In caso di malattie croniche della pelle come eczemi, eruzioni, acne. Contro la caduta dei capelli, rigenera e rende più bella la pelle.*

Lozione

Si applica il succo sulla zona ammalata della pelle

Impacco

Si imbevono nel succo delle pezzuole, si applicano sulla zona malata e si cambiano 3 o 4 volte al giorno. È utile nei casi di emorragie nasali.

Tampone nasale

Si imbeve una garza nel succo di ortica e si introduce nelle narici.

Urticazione

Con un mazzo di ortica appena tagliata si batte leggermente l'articolazione affetta da un processo infiammatorio o reumatico (ginocchio, spalla ecc.); questo produce un effetto revulsivo per il quale il sangue viene attratto in superficie decongestionando i tessuti interni.

Uso in cucina

L'ortica si consuma cruda in insalata, tritata nelle frittate, nelle minestre o semplicemente bollita come qualsiasi altra verdura: può sostituire benissimo gli spinaci e forse è più gradita essendo più dolce.

L'ortica è una buona fonte di proteine: quando è fresca ne contiene da 6 a 8 g ogni 100 g, essiccata ne contiene da 30 a 35 g (percentuale vicina a quella della soia, uno dei legumi più ricchi di proteine). Diamo qui di seguito alcuni spunti per ricette semplici, ma il modo di utilizzare questa pregiata pianta in cucina è davvero vastissimo.

MINESTRA DI ORTICA

Preparare un buon brodo (di manzo o vegetale). Aggiungere una manciata per porzione di buon riso per risotto e aggiungere metà delle ortiche raccolte (2 manciate per litro di brodo). Cuocere finch'è il riso non sia al dente. Aggiungere il resto delle ortiche e cuocere ancora un paio di minuti. Si può servire così, con una grattata di parmigiano, o con un uovo in camicia per persona.

POLPETTE DI ORTICA

Cogliere almeno una bella ciotola di ciuffi di ortiche giovani. Sbollentarle in acqua salata, scolarle e spremere bene. Tritarle su un assetto con la mezzaluna. Mettere le foglie in una ciotola per l'impasto. Aggiungere: un uovo, pane bianco rammollito nel latte e strizzato, formaggio grana grattato, poca cipolla e prezzemolo (se c'è) tritati, poca noce moscata (se piace), sale, pepe. L'impasto deve avere una consistenza da poter essere allestito in polpette: se è troppo molle, grattare un po' di pane secco nell'impasto.

Fare delle polpette di forma schiacciata, passare in pane grattato fresco e rosolare in margarina o olio vegetale. Lasciare assorbire il grasso su carta da cucina prima di servire.

Sono ottime sia calde, così o servite con salsa di pomodoro fresco, che fredde con una bella insalata, magari di tarassaco...

FRITTATA VELOCE

Se il vostro raccolto non è abbondante ma volete utilizzarlo al meglio, oltre alla minestra potete offrirvi una frittata buona e semplice.

Tagliare le ortiche in striscioline. Sbattere 2 uova per persona. Salare e aggiungere le ortiche.

Se volete complicarvi un poco la vita, separate le uova e montate i bianchi a neve prima di unire il tutto. Cuocere la frittata in burro. (Nella seconda variante, girare la frittata diventa complicato se si fa per più di una persona)

Altri usi

Come fertilizzante per le piante o per combattere gli afidi si usa il macerato d'ortica, ottenuto facendo macerare 1 Kg di pianta fresca o 200 g di pianta essiccata in 1 litro d'acqua distillata per 48 ore se lo si adopera come insetticida, per una settimana se invece lo si adopera come fertilizzante, diluendolo poi 1 a 10

☉| Buon appetito! ☉|
e ricordate: ogni vostro contributo è gradito