

Verdure della tradizione contadina locale

Proprietà e usi

Ortica

10/05/2016

Distribuzione

E' una pianta erbacea perenne e dioica con spighe pendule nelle piante femminili e spighe erette nelle piante maschili. Tutta la pianta è ricoperta da peluria urticante. Nasce spontanea ovunque fino a 2500 m di altitudine, soprattutto dove ci sono substrati organici, su terreni ricchi di azoto; cresce lungo le strade, in luoghi incolti limitrofi a case e macerie e radure boschive.

Proprietà

E' una delle piante spontanee autoctone con un'enorme quantità di principi attivi noti. Le foglie contengono clorofilla con proprietà antianemica. Contiene ferro e acido folico, stimolando la produzione di globuli rossi. Le foglie sono ricche di sali minerali, in particolare silicio, fosforo, magnesio, calcio, manganese e potassio, ricca di vitamina A, C, K che la rendono remineralizzante.

In passato veniva utilizzata come vasocostrittrice, per fermare le emorragie e in caso di convalescenza, denutrizione e di esaurimento per l'azione depurativa, diuretica e alcalinizzante, soprattutto in caso di gotta, affezioni reumatiche, artrite, calcoli renali, renella e iperglicemia e cistite; in generale produce un'effetto disintossicante. L'ortica ha una grande capacità di alcalinizzare il sangue e facilita l'eliminazione dei residui acidi del metabolismo. Ha buone proprietà digestive: l'ortica facilitata così la digestione e migliora la capacità di assimilare i cibi; grazie ai tannini ha proprietà astringenti. Infine esercita anche un'azione galattogena, aumentando le secrezioni del latte dei mammiferi.

Per uso esterno ha effetto emolliente sulla pelle. I peli urticanti contengono istamina (1%), acetilcolina (0,2%-1%) che attivano gli impulsi del sistema neurovegetativo.

Ricetta della tradizione contadina

•*Ingredienti per 4 persone: 320 g. di riso vialone nano, 1,5 lt. di brodo vegetale, 100 gr di foglie di ortica freschi tagliate a pezzetti,, una cipolla bianca piccola, prezzemolo, 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.*

Preparazione:

Preparare un trito di cipolla da scottare con acqua e olio. Lavare in acqua fredda e tritare l'ortica e aggiungerli al soffritto, bagnare con poca acqua e lasciare cuocere a fuoco dolce per 15'. Versare il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale, mescolando frequentemente il composto. A fine cottura aggiustare di sale e pepe e prezzemolo. Servire caldo.

Le ortiche possono essere usate in frittate, nella pasta fatta in casa sia nell'impasto che nel ripieno, cotta e condita come verdura, in decotti, torte salate e pesto per condire.



Per l'ambiente

Il macerato di ortica è utilizzato in agricoltura biologica per rafforzare la resistenza delle piante a funghi e parassiti e tenere lontano gli insetti nocivi, soprattutto sui pomodori.

Per i bambini

L'ortica ha una lunga storia nel campo tessile per la produzione di fibre, utilizzate per vestiti, carta, teli, sacchi e cordami. Gli steli legnosi degli esemplari adulti vengono macerati, disidratati e battuti, ottenendo così fibre che possono essere separate a mano per tessere stoffe o fare la carta.

Tessuto di ortica attraverso macerazione naturale ad acqua o aria:

gli steli vengono fatti macerare in acqua a temperatura ambiente per una settimana o ¾ mesi all'aria aperta e poi decorticati.

Dalla fibra al filato: dopo il lavaggio dei fusti, si asciugano e si separano le fibre; poi si cardano (con un cardo si puliscono le impurità, si sfilacciano, si sgrovigliano, poi si pettinano, si scartano e si sgrovigliano nuovamente quelle troppo corte, infine si attua la torcitura del filo per renderlo forte e pronto per essere usato nella realizzazione di tessuti

L'ortica può essere pestata fino a ottenere una poltiglia verde per colorare.

L'Ortica

Centro d'interazione Uomo-Animale - Ambiente