

Carta d'identità

Urtica dioica L.

Famiglia: Urticacee

Sinonimi: *Urtica hispida* DC., *Urtica major* Kanitz, *Urtica pubescens* Ledeb.

Etimologia: Il nome del genere deriva dal latino *urere*, bruciare, con riferimento al tatto, per via dei noti peli urticanti delle foglie, mentre il nome della specie, *dioica*, fa riferimento alla sua unisessualità.

Nomi comuni in Italiano: Il nome comune riconosciuto ovunque è quello ben noto di ortica. Innumerevoli quelli dialettali, stante la sua pressoché universale diffusione. Solo a titolo di esempio: *ardica*, *urtiga*, *lurdica*, *reddiche*, *ortiga garganella*, *urtia*, *pistidduri*, *pungica pizzianti mascu*, *lardica*, *rittica*, *pistiddori*, *r'ddica*, *ardicàra*, *pizianti*, *besia*, *virdicula*, ecc..

Habitata e diffusione: La pianta è pressoché presente in tutto il mondo, così in Italia, dal piano alla montagna. Vegeta a mezzombra, negli incolti, nei boschi e lungo le strade e soprattutto nelle aree antropizzate, su terreni ricchi di nitrati.

Somiglianze e varietà: In Italia vegetano diverse specie somiglianti all'*Urtica dioica*, ampiamente diffuse e dalle caratteristiche dalle proprietà simili, per cui negli usi una specie può spesso valere per un'altra. Vedi note.

fiori anch'essi di color verde, seppure pallido, molto piccoli e raccolti in racemi, presenti a seconda dei luoghi dalla tarda primavera all'autunno.

La specie ha un rizoma assai ramificato, strisciante al livello quasi del terreno, con stoloni ipogei da cui spuntano più volte nell'anno fusti diritti e robusti, generalmente non ramificati. I peli dell'ortica sono urticanti per via della presenza di istamina e acetilcolina. Le foglie contengono grandi quantità di clorofilla e sono molto ricche di sali minerali, specialmente ferro, di fosforo, di magnesio, di calcio, di silicio e di altri minerali importanti per l'organismo umano, sostanze che le rendono diuretiche e depurative. Contengono anche acido formico, tannino e vitamine A, C e K e altri principi attivi ancora non studiati a fondo, che nel loro insieme fanno dell'ortica una delle piante con il maggior numero di proprietà medicinali

L'uso dell'ortica

L'ortica è pianta che ha antiche e profonde tradizioni alimentari e fitoterapiche. Non tutti i principi attivi e le altre sostanze della pianta sono stati



L'ortica

L'ortica è pianta così comune che non avrebbe bisogno di descrizione, ben nota a tutti anche per via delle foglie ricoperte di peli urticanti. L'*U. dioica* è specie erbacea perenne, alta anche fino a un metro e mezzo, dai tipici fusti quadrati e con foglie di un verde intenso, opposte e ovali, poco dentate, e

Urtica dioica

studiati a fondo, ma ciò non ha impedito un largo uso della stessa sia come alimento che per curare una infinità di malanni. Considerata la sua storia non è quindi il caso che ci dilunghiamo qui oltre una veloce sintesi. I lettori potranno trovare ovunque, anche ben al di là delle infinite pubblicazioni che hanno intento divulgativo, qualificanti fonti letterarie e scientifiche per approfondire. Del resto pare che i Greci se ne cibassero regolarmente e i Romani consigliassero già (il consiglio è rimasto in voga per molti secoli) l'urticazione di reni e natiche per dare salute e virilità a che ne difettava. Entrambi i popoli ne facevano un grande uso come rimedio contro molte malattie.

La lunga storia dell'uso domestico dell'ortica come rimedio riporta a quelle che sono ritenute le sue principali proprietà: depurative, diuretiche, emostatiche, astringenti, toniche, ipoglicemizzanti, antiasmatiche,



galattologie, antiemorragiche, antireumatiche. L'ortica è stata e viene usata contro gli eczemi e altre malattie della pelle, la forfora, per curare l'anemia, le mestruazioni troppo abbondanti, le emorroidi, il raffreddore da fieno, la gotta, le ustioni, l'orticaria, la varicella, il catarro, il vomito, la sciatica, l'ingrossamento della prostata, nevralgie.

Diffusa (e non del tutto abbandonata) era la pratica dell'urticazione contro i reumatismi, che consisteva nel battere con le ortiche una zona della pelle fino a provocare una intensa irritazione, allo scopo di agire beneficamente tramite l'apporto di acido formico e attirando più sangue nella zona dolorante. Comune anche l'uso del succo di ortica come antidoto all'irritazione delle foglie. A scopo terapeutico vengono usate soprattutto le foglie fresche, ma in diversi casi l'intera pianta. Dalle foglie secche si ricava un tè lassativo e il decotto della pianta può essere utilizzato per cagliare diversi tipi di latte vegetale, utilizzabile poi in vari modi, anche come tappabuchi.

La pianta è utilizzata anche a fini industriali e commerciali, per l'estrazione della clorofilla usata nella colorazione così come per la preparazione di alimenti, liquori, prodotti igienici e farmaci, per produrre zucchero, amido, alcool e proteine, o in cosmetica. Dai germogli viene prodotta anche una birra e dai semi si ricava un olio utile per l'illuminazione. Dalla radice, trattata con allume si ricava un colorante giallo. Le ortiche sono anche utilizzate dall'uomo in altri modi. Dai fusti della pianta, raccolti a pianta matura e macerati, si è ricavata e si ricava una fibra tessile utilizzata per fabbricare stringhe ma

Urtica dioica

anche tessuti. Solo la maggiore difficoltà nel procedimento ha lasciato probabilmente il posto ad altre fibre vegetali come il lino, anche se in tempi difficili l'uso torna in auge, come per i tedeschi che ne hanno fatto uniformi nell'ultima Guerra. I fusti sono stati anche usati per fabbricare carta di buona qualità.

La pianta può servire ad accelerare l'attività batterica nella preparazione del compost. Del resto è noto che le ortiche macerate producono un ottimo concime liquido per le piante, usato anche come repellente per gli insetti, e che la vicinanza ad altre piante rende queste più resistenti ai parassiti. Per questo l'ortica viene anche usata per tenere lontano gli animaletti dagli armadi. È d'uso in campagna mescolare ortiche tritate al pastone delle galline e di altri volatili da cortile per ottenere più uova e migliorare la carne. Pare che le mucche che si nutrono anche di ortiche producano più latte

Visto l'ampio uso e la grande diffusione della pianta, non le si

potevano non attribuire talvolta anche funzioni magiche, in senso propizio o per proteggersi, portandola addosso, dai malefici. Più concretamente, la pianta veniva usata anche dai monaci medievali per flagellarsi.

In cucina

Ciò che abbiamo detto sopra riguardo alla necessaria sintesi vale anche per gli usi alimentari. Nel nostro Paese la pianta è stata ed è utilizzata dal Nord al Sud, anche se oggi con grandi differenze da un luogo all'altro e in aree certamente più ristrette che in passato. Il sapore delle foglie dell'ortica - si raccolgono per gli usi culinari le cime più giovani, meglio dopo le piogge, per ovvie questioni di gusto e anche perché le foglie più vecchie contengono una sostanza che può disturbare i reni - è del resto decisamente migliore di quello di tante altre erbe comprate al supermercato. Con esse si prepara di tutto ed eviteremo citazioni ed esempi regionali, che il lettore potrà trovare facilmente per proprio conto. Del resto l'utilizzo gastronomico è oggi oggetto di numerose sperimentazioni da parte degli chef più innovativi e nelle diete bisognose di proteine e ferro si possono anche ricavare tutti gli altri vantaggi terapeutici derivati dalle buone qualità della pianta.

Con le ortiche, dopo una rapidissima sbollentatura che fa sparire ogni capacità urticante delle foglie, si preparano passati, zuppe, frittate, minestre e ripieni. Sostituisce alla grande gli spinaci, anzi con risultati a parer nostro decisamente migliori, in risotti, sformati, cannelloni, tortellini, contorni vari stufati in padella, ecc. Allo stesso modo l'ortica è il miglior



Urtica dioica

colorante per paste verdi, gnocchi, e quant'altro vuole avere una funzione gastronomica e decorativa insieme.

Qualcuno segnala il consumo delle foglie crude in insalata ma la cosa, oltre che improbabile, ci sembra decisamente da sconsigliare, anche se in poco tempo si riduce di molto la capacità urticante. Possono invece essere comodamente usate in zuppe e minestre le foglie secche polverizzate. Dalle queste ultime si può anche ricavare un tè.

nelle piante maschili e in quelle femminili. L'*Urtica membranacea* Poir., ortica caudata, assente a Nord-est, dalle Marche in su, ha foglie con lamina seghettata e più lungo picciolo, e racemi con tonalità violacee, usata soprattutto in aree meridionali.

Note

In cucina sono utilizzabili allo stesso modo altre specie somiglianti all'*Urtica dioica*, ampiamente diffuse e dalle caratteristiche dalle proprietà simili, per cui negli usi una specie può spesso valere per un'altra. Segnaliamo le più comuni. L'*Urtica urens* L., ortica minore, presente ovunque, è pianta annua e monoica, più piccola della *U. dioica*, con foglie più ovali e dal colore un po' più chiaro, con racemi eretti. L'*Urtica pilulifera* L., ortica a campanelli, assente al Nord, ha fiori diversi

