

## L'Ortica

(Dino Agostini)

### ORTICA

*Urtica dioica* L.

Urticacee

Una pianta temuta, odiata, detestata, specialmente da chi durante una gita estiva in campagna in minigonne o calzoncini, la incontra e inavvertitamente la sfiora. E' una pianta antropofila, cioè, una pianta che segue l'uomo in tutti i suoi spostamenti (intendiamoci bene, non è che lo rincorra, cresce accanto a lui), pare creata apposta per la sua dannazione. E' una pianta avida di sostanze azotate. Nasce ai piedi dei muri, spesso sui muri stessi, su macerie, discariche, particolarmente vicino alle stalle o alle concimaie, lungo le strade. Tutta la pianta è ricoperta di peli urticanti, ed è questa la parte noiosa, ma è anche ricca di vitamina "C", di ferro e soprattutto ha un'alta percentuale di clorofilla. Il bruciore istantaneo che provoca quando si tocca è dovuto a un eteroside urticante contenuto in una capsula alla base del pelo. Il pelo, a forma di bottiglia con lungo collo, è costituito da una pellicola sottilissima e fragilissima come una fiala capace di rompersi al primo urto formando un angolo a becco di clarino che penetra nei tessuti. La differenza di pressione tra il liquido contenuto nel pelo e la parte colpita, favorisce la fuoruscita del liquido stesso che provoca arrossamento e bruciore.

Ma non è tutto. L'azione che l'ortica svolge nei confronti dell'uomo, non è solamente irritante. La pianta può vantare pregi impensati. Intanto è un ottimo diuretico, specialmente nei confronti dell'acido urico, depurativa del sangue, emostatica, antireumatica, antianemica, digestiva.

E' un prezioso rimedio contro i catarri bronchiali, dell'intestino, dei reni. Contrasta l'ipertensione, combatte la stitichezza, il vomito e le cefalee. Anche per uso esterno l'ortica trova largo impiego. Viene usata con buoni risultati contro il mugugno e tutte le afte, contro le scottature, per non parlare dell'uso, noto da



Fig.1 : *Urtica dioica* L.

sempre, contro la caduta dei capelli. Non è compito nostro, in questi brevi appunti, dare le dosi specifiche per preparare decotti o infusi,

lasciamo ad altri questa incombenza. Mi sembra importante però raccomandare la pianta anche per l'uso che se ne può fare in cucina, e per i piatti, preparati con Ortica, che molti ristoranti propongono come "specialità della casa". E' vero, i tortelli riempiti con ortica, o le frittate fatte con ortica ed altre entità, sono veramente un piatto eccezionale, ma non dimentichiamoci che l'ortica si può mangiare anche cruda in insalata.

La pianta giovane, tenera, non possiede ancora i peli urticanti, tanto che molti autori ne suggeriscono il suo impiego, mischiata ad altre entità, cruda nelle insalate di campo.

Un'altra notizia interessante è ricordare che con un tipo di ortica, una volta si ottenevano dei tessuti quasi indistruttibili e anche di bell'aspetto, il che non guastava certamente.

E se questo vi sembra poco, per una pianta così trascurata e tanto detestata.

Dino Agostini

### BIBLIOGRAFIA

P. Lieutagi *Il libro delle erbe*

Rizzoli editr MI 1981

S. Poletti *Fiori e piante medicinali*

Industrie grafiche editoriali Musumeci AO (1981)

A. Moretti *Le piante alimentari e medicinali*

Sonzogno MI (1981)

W.A.R. Thomson *Salute dalla terra*

Idealibri MI (1978)

U. Boni, G. Patri *Le erbe*

Fabbri Editori MI (1977)

G. Corsi, A.M. Pagni *Piante selvatiche di uso alimentare in Toscana*

Pacini Editore PI

S. Pignatti *Flora d' Italia*

Edagricole BO