



LA SIGNORA PUNGENTE: MAMMA ORTICA



Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé
Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz -1885

Come una mamma, punzecchia per farci del bene anche la gran signora **Ortica**, che a volte quasi non vediamo e se la vediamo è perchè lei ci chiama, sa farsi sentire senza parole e quando lo fa non la dimentichiamo mai più anche se siamo distratti da questo mondo caotico. Non è solo così che mamma ortica si fa conoscere. Beh! Che dire! Ha un caratterino un po' pungente ma in fondo è veramente molto buona poichè si prende cura di noi in un modo veramente molto speciale. Sa agire all'interno e all'esterno di chi impara a conoscerla ed amarla, proprio come una mamma.

Gli orientali sostengono che questa straordinaria pianta si lascia avvicinare solo da chi veramente merita, infatti, molte persone non sanno nemmeno della sua esistenza oppure se la conoscono la ritengono unicamente un'erbaccia infestante da tenere lontano.

È una pianta che ha attirato la mia attenzione fin da fanciullo, come se mi chiamasse, ma giovane com'ero non la vedevo, non ero ancora sensibile al suo fascino. Ricordo le bolle che mi procurava quando la sfioravo incurante e nonostante ciò non l'ho mai odiata. La sfidavo prendendola a mani nude e quando non mi pungeva mi chiedevo il perché, e tra me e me pensavo: "Forse vuole essere accarezzata!".

Eh Sì! Voleva essere proprio accarezzata tanto da far nascere un amore.

Con gli anni ho capito perché la davano da mangiare ai polli e ai conigli, in particolare si è visto che i tacchini nutriti con un pastone addizionato di ortica tritata ingrassano di più, e che le galline aumentano la quantità e migliorano la qualità delle loro uova.

Gli anziani affermano che questa benefica pianta foraggiera rende i bovini particolarmente resistenti alle malattie infettive, aumenta la produzione di latte delle vacche, conferisce ai cavalli un manto più lucente e per l'elevato contenuto proteico, circa il 22%, questi crescono belli grossi e forti. Oggi si preferiscono gli antibiotici promotori della crescita oppure le farine animali che oltretutto sono vietate!!!

L'ortica andrebbe inserita nella normale dieta di uomini adulti e piccini in termini nutrizionali e disintossicanti. Infatti, per gli adulti e gli anziani è consigliato l'utilizzo per lo smaltimento delle sostanze indesiderate, per esempio aiuta l'eliminazione dell'acido urico dal sangue poiché contiene sostanze alcalinizzanti prevenendo così tutti i problemi legati all'artrite, mentre nei bambini aiuta la crescita.

Tra le principali proprietà sono riconosciute un'azione antinfiammatoria e astringente intestinale, antidiarroica, emostatica e cicatrizzante, diuretica, declorurante, depurativa, stimolante del metabolismo ed ematopoietica (aiuta la formazione e la maturazione di tutti i tipi di cellule del sangue).

Le foglie verdi contengono le vitamine A, C, D, E, F, K, P, e complessi della vitamina B come tiamina e, riboflavina, niacina e la vitamina B-6, inoltre sono presenti altri minerali molto importanti come selenio, zinco, ferro, magnesio, potassio calcio e manganese ed in misura minore boro, sodio, iodio, cromo, rame e zolfo. Sempre nelle foglie sono presenti l'acido tannico, l'acido gallico e l'istamina che può promuovere a livello cellulare la sintesi di energia, inoltre sono molto ricche di clorofilla, acetilcolina, e carotene.

Il silicio è molto utile nel metabolismo osseo ed è presente oltre che nelle foglie anche negli steli e nelle radici dove inoltre sono presenti polifenoli, fitosteroli ed altre sostanze ad azione antiossidante. Seri studi scientifici hanno confermato l'ottima azione curativa dell'ortica nell'ipertrofia prostatica in associazione con *Pygeum africanum* e *Serenoa repens*.

Nella cura dei capelli ci sono molte tradizioni popolari che indicano l'ortica come rivitalizzante del cuoio capelluto ed è impiegata spesso negli shampoo e nelle lozioni tonificanti. Viene usata anche come coadiuvante nella cura di una pelle macchiata, impura ed eczematosa e le radici hanno proprietà antiforfora e antiseborrea.

In episodi di epistassi, in particolare nella fuoriuscita di sangue dal naso, si consiglia di introdurre nel naso batuffolini di cotone idrofilo (ovatta) imbevuti di succo fresco di ortica. Utilizzando questo succo con il miele si ottiene anche un buon rimedio contro le infiammazioni intestinali. Nella medicina popolare si usava percuotere con un mazzo di ortiche le parti del corpo colpite da paralisi o affezioni reumatiche, tecnica già nota dai tempi dei romani.

L'ortica è una pianta erbacea che cresce spontanea nei luoghi incolti, vicino alle case, ai muri abbandonati e ai bordi delle strade, dalle zone marittime fino ad un'altitudine di circa 2000 metri.

Le foglie sono opposte e a forma di cuore con il margine seghettato a grandi denti triangolari, insieme al fusto sono ricoperte di peli urticanti e al più lieve tocco l'apice si rompe emettendo un liquido irritante. I fiori, di colore verde e di piccole dimensioni, sono riuniti in spighe e fioriscono da giugno ad ottobre. Infine, i semi sono degli acheni ovali.

L'ortica può essere sia perenne che annuale. La dioica (*Urtica Dioica*) è perenne, di un colore verde scuro ed ha una consistenza rigida. Le specie monoiche, cioè che sulla stessa pianta sono presenti sia fiori maschili che femminili, *Urtica Urens* e *Caudata* sono annuali, hanno taglia più piccola in tutte le loro parti, le foglie di un colore verde più chiaro e sono più tenere rispetto alla loro parente dioica. Inoltre, le tre le specie sono usate indifferentemente per costituire la droga secca. Personalmente, ad uso mangereccio, preferisco le due specie monoiche *Urens* e *Caudata*, le quali sono molto più adatte alla cottura.

Per garantire una migliore azione medicinale conviene raccogliere la pianta nel periodo che va da aprile a settembre, tagliandola ad un palmo da terra e mettendola ad essicare appesa a mazzi capovolti in un luogo areato e all'ombra. Inoltre, per l'elevato contenuto di clorofilla, le foglie costituiscono un valido e del tutto innocuo colorante per medicinali, cosmetici, liquori e alimenti, ad esempio per preparare le

tagliatelle verdi, anzichè gli spinaci si possono usare le ortiche le quali conferiscono un sapore molto buono ed un colore veramente bello.

Molte persone pensano che l'ortica non è facile da maneggiare, eppure basta raccogliera con dei guanti e dopo una semplice lavata o sbollentatura, a seconda dell'utilizzo che se ne deve fare, perde tutta la sua forza urticante, rendendola così, adatta a molte pietanze come zuppa assieme ad altre verdure come la cicoria, oppure al risotto verde, alla frittata d'uovo con cime di ortica, al minestrone e alle frittelle simil alga. Le foglie tenere e le cime si possono lessare e poi condire a piacere, ed esattamente come gli spinaci, sono buoni con aglio e olio oppure preparati come i "friariélli" (Infiorescenze di cime di rapa fritte in padella con aglio e olio) piatto tipico della cucina napoletana.

In agricoltura il macerato d'ortica, ottenuto facendo macerare la pianta intera in acqua per 24 ore, veniva utilizzato come antiparassitario, infatti, se spruzzato su piante infestate dagli afidi, la libera da questi parassiti senza dover ricorrere a prodotti tossici. Inoltre, il macerato di 4 giorni è un ottimo concime liquido e nella compostiera l'inserimento dell'intera pianta aumenta la quantità di azoto totale nel concime organico che si otterrà alla fine del ciclo di compostaggio.

Le fibre lunghe contenute nel fusto, filate già nel Medioevo, danno un particolare tessuto resistentissimo simile alla canapa, oppure si possono colorare di verde tessuti di lana e cotone mentre con la radice si può tingere un tessuto di giallo.



Una nota finale va posta alla "falsa ortica" conosciuta anche come ortica bianca (*Lamium album* L.). La si riconosce facilmente per i caratteristici fiori bianchi dal petalo superiore a forma d'elmo posti all'ascella delle foglie. Non ha stipole né peli urticanti e spesso la si trova avvolta dalla vera ortica che la protegge. L'ortica bianca è sconsigliata per l'uso interno a causa del suo contenuto di saponine ed altre amine, invece per uso esterno è efficace per normalizzare la secrezione sebacea sia delle pelli grasse che del cuoio capelluto seborroico.

Infine, che dire, vi consiglio di cuore di apprezzare questa straordinaria pianta in tutte le sue proprietà ed utilizzi ricordando che la fortuna aiuta gli audaci.

Pasquale Perrotta