



Tutti conosciamo l'**ortica**, che è la protagonista della ricetta di aprile: è una pianta molto diffusa, possiamo trovarla negli incolti, ai margini delle strade, lungo i muri, nei boschi... praticamente ovunque

### Qualche informazione in più:

**Ortica** (urtica dioica – urticaceae)

**urtica** dal latino **urere** (bruciare): infatti il modo migliore per riconoscerla è toccarla, se urtica è ortica

**dioica** perché i fiori maschili e quelli femminili si trovano su piante diverse

(esiste anche l'*urtica urens*, più piccola, non dioica, utilizzabile per gli stessi usi)



### Breve descrizione botanica

L'ortica è una pianta erbacea perenne, con un rizoma strisciante dal quale escono in primavera i getti, con fusti eretti alti anche un metro.

Le foglie sono opposte, picciolate, di forma ovale cuoriforme alla base, hanno margine seghettato e apice appuntito.

L'ortica fiorisce da maggio a ottobre. I fiori, piccoli e verdastri, sono riuniti in spighe. Il frutto è un achenio ovaliforme, giallo-brunastro.

L'ortica è ricoperta da tricomi, sottili peli urticanti. Questi contengono acetilcolina e istamina che iniettano quando, urtati, si spezzano.

**Per uso alimentare**, noi raccoglieremo *le foglie e i fusti giovani dell'ortica in primavera, prima della fioritura*, (è utilizzabile anche in altri periodi, purché si abbiano a disposizione piante giovani).

**L'ortica urtica**: quando la raccogliamo, è opportuno proteggersi le mani con guanti. È anche preferibile sbollentarla prima dell'utilizzo.

**In cucina** può essere utilizzata per *pasta verde*, (come nella ricetta), *risotti*, *frittate*, *ripieni di ravioli e cannelloni*, *torte di verdura*, in purezza oppure unita a misti di erbe stagionali. È

anche una buona abitudine unire qualche foglia di ortica ai nostri minestrone o passati di verdura

**L'ortica ha anche proprietà importanti**, apprezzate dagli uomini fin da tempi molto antichi:

*è ricca di vitamine, sali minerali, carotenoidi, acido folico, è antianemica, antiinfiammatoria, ricostituente, astringente, diuretica, per uso esterno è utile contro la forfora e per purificare la pelle. Il macerato di foglie d'ortica è un buon antiparassitario e fertilizzante naturale per le piante*

Per quello che ci riguarda in questa sede, ci basta però ricordare che le piante spontanee alimentari sono spesso anche piante "attive" usate in fitoterapia, e anche il solo fatto di inserirle nella nostra alimentazione quotidiana, seguendo le varietà stagionali, ci fa usufruire, in maniera dolce e non dannosa, delle loro proprietà nutraceutiche (oltre che, non dimentichiamolo, ci permette di provare sapori insoliti, e del tutto gratuitamente!)

### curiosità: ortica e lamio (falsa ortica)



**ortica**



**lamio**

#### **Attenzione:**

*se troviamo una pianta che assomiglia all'ortica, ma ha i fiori vistosamente diversi e il fusto quadrangolare, ( e non urtica) non è ortica*

*è il **lamio** (lamium album- lamiaceae), che infatti è chiamato anche "falsa ortica".*

**Non corriamo comunque il rischio di avvelenarci:** colto prima della fioritura (perché di gusto migliore), **anche il lamio è un buon commestibile**, naturalmente con caratteristiche organolettiche e con proprietà diverse da quelle dell'ortica. Perché non provarlo?