**ORTICA** (Urtica dioica L.)

Il nome Ortica viene dal latino *urere* che significa bruciare.

L’ortica appartiene alla famiglia delle urticacee.

L'ortica cresce in luoghi soleggiati o semi-ombreggiati, preferisce un terreno ricco di sostanze nutritive, sempre essere umido, ma non inzuppato. È una pianta bioindicatrice dei suoli basici contenenti azoto, potassio, ricchi di materie organiche e ossidi di ferro.

L’ortica è una pianta erbacea perenne, alta fino a 1-3 metri, cosparsa di peli urticanti, con rizoma giallo; fusti eretti; foglie opposte, ovali a margine acuto, dentato; con piccoli fiori verdastri riuniti in spighe (erette le maschili, pendule le femminili)

L’ortica contiene sali minerali (calcio, manganese, magnesio, ferro, sodio, potassio), tannini, mucillagine, aminoacidi, flavonoidi, β-carotene, vitamine A B5 B2 C K1 B9 E, nicotina (nelle foglie), mucillagini, acido folico. Il 40% del peso secco è costituito da proteine.

**Proprietà**

L’ortica è una pianta con azione diuretica utile nell'uricemia, nell'ipertensione, ottimo astringente, è indicata nelle emorragie e le si riconoscono ottime proprietà toniche depurative; nel periodo mestruale riduce la sensazione di gonfiore causata dalla ritenzione dei liquidi. La pianta secca, sia nelle sue parti aeree che nelle sue radici, si rivela un rimedio efficace contro l'eccesso di sebo del cuoio capelluto, un efficace antiforfora e, per la sua azione stimolante sul microcircolo, è d’aiuto contro la caduta dei capelli.

**Curiosità**

In passato i fusti legnosi delle piante adulte venivano macerati, disidratati e battuti, per ottenere fibre per tessere stoffe simili alla canapa. Le foglie verdi, che contengono grandi quantità di clorofilla, erano invece utilizzate per la colorazione dei tessuti, e ancora oggi se ne ricava un colorante alimentare (E140). In Danimarca sono stati scoperti sudari funebri risalenti all’Età del Bronzo realizzati con le sue fibre, più forti di quelle del cotone e più sottili rispetto alla canapa ed è stata ritrovata una ciotola, sempre risalente a quell’età, il cui contenuto è risultato essere una zuppa di ortiche, annoverando quest’ultima tra uno degli alimenti principali dell’Età del Bronzo.

In lingua tedesca, “*sich in die nesseln setzen*” ovvero “*sedersi sulle ortiche*” significa “*mettersi nei guai*”.

L’ azione dei peli irritanti viene neutralizzata dalla cottura e da un’attenta essiccazione.

Le foglie vanno consumate giovani altrimenti potrebbero accumulare carbonato di calcio che potrebbe portare a fenomeni di irritazione a carico dei reni e le foglie più vecchie potrebbero accumulare anche nitrati.