

**Ortica**, (dal latino *urtica*), nome scient. *Urtica dioica*. Famiglia : *Urticacee*. Nomi dialettali: *Reddica*, *ortiga*.

**Descrizione:** Pianta perenne alta fino a 2 metri, molto nota per il suo potere urticante, foglie ovate, acute e seghettate, fiori minuti in glomeruli disposti in spighe ramosse; tutte le parti sono coperte da caratteristici peli urticanti. Cresce nei terreni freschi, ricchi di azoto, vicino alle abitazioni e nei boschi freschi, in tutte le regioni d'Europa. In passato e ancora oggi in alcuni paesi d'oriente, le sue fibre venivano usate per estrarne delle fibre tessili e nella colorazione dei tessuti, grazie al suo grande quantitativo di clorofilla.



*Ortica*



**Contiene:** Sali minerali (ricca di azoto e ferro), potassio, calcio, manganese, silicio. Vitamina C, acidi organici (formico e gallico), carotene, clorofilla, tannino, istamina.

**Proprietà ed Usi:** diuretica, antireumatica, antiallergico (febbre da fieno), utile per arrestare la caduta dei capelli, tonica, astringente, emostatica.

Con i suoi derivati si curano le seguenti affezioni: acido urico, anemia, colesterolo, enteriti acute, enteriti catarrali, epatopatie, insufficienza cardiaca, obesità, eumatismi. Si assume con tisane, decotti, tinture e cataplasmi.

**Infuso:** 50 gr di foglie in 1 l d'acqua semibollente per 15 minuti.; berne 3 tazzine al giorno.

**Decotto:** 30gr di foglie fresche, 0,500 gr acqua, bollire per 10 minuti, filtrare, far raffreddare e berne 3 o 4 tazzine al giorno.

**Tintura:** 20 gr di ortica essiccata in 100 ml di alcool a 25°, lasciare per 5 giorni, filtrare e conservare in bottiglietta scura.

In **cucina** si usa sia per preparare minestre, sia per frittate, risotti e paste.

**Zuppa di ortica**, ingredienti per 4 persone: 600 gr di ortica (solo gambi), 200 gr di pomodori freschi, 50 gr di pancetta stagionata, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, sale.

**Preparazione:** lavare, spezzettare i gambi. In poco olio soffriggere la pancetta con la cipolla affettata finemente; appena rosolata, unire i pomodori tagliati a filetti, dopo 10 minuti circa mettere nel recipiente anche i gambi delle ortiche, salare, mescolare e cuocere a recipiente coperto, aggiungendo, secondo necessità, un po' d'acqua calda. Servire la zuppa appena pronta su dadi di pane raffermo.

*Zuppa di ortiche e di orzo*, ingredienti per 4 persone: 100 gr di orzo perlato, 400 gr di germogli di ortica, 40 gr di pancetta, mezzo bicchiere di olio, 30 gr di erba cipollina, 300 gr di brodo di carne, 50 gr di formaggio pecorino, 1 cucchiaino di farina, sale q.b. Preparazione: Sbollentare le ortiche in acqua bollente salata, scolare e tritare finemente. In una casseruola far rosolare la pancetta nell'olio, aggiungere il trito di erba cipollina, 1 cucchiaino di farina, i germogli di ortica; rosolare per 10 minuti; allungare con brodo preparato in precedenza. A parte far cuocere per 20 minuti l'orzo in acqua bollente salata, scolarlo e unirlo alla zuppa. Aggiungere il formaggio e servire caldo.

*Crema alle ortiche*, ingredienti per 4 persone: 300 gr di ortica, 1 scalogno, 1 dado da brodo vegetale, 200 gr di panna da cucina, noce moscata, 40 gr di burro, sale, pepe, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva. A parte preparare crostini di pane raffermo abbrustolito e condito con olio, aglio strofinato, un po' di formaggio fuso spalmato.

Preparazione: Frullare l'ortica. In un tegame versare un po' d'olio, lo scalogno tritato e l'ortica, far rosolare e aggiungere sale e pepe, allungare con un bicchiere d'acqua, aggiungere il dado da brodo, il burro, la panna e una grattata di noce moscata.

Far cuocere per pochi minuti. Servire con i crostini insaporiti come sopra.

*Risotto all'ortica*: ingredienti per 4 persone: 300 gr di foglie di ortica tritata, 350 gr di riso per risotti, mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, mezza cipolla, 1 l. di brodo vegetale, sale e pepe, 200 gr di besciamella, parmigiano reggiano.

Preparazione: In una padella versare l'olio, la cipolla finemente tritata e far rosolare, aggiungere l'ortica e farla scottare, salare, aggiungere un bicchiere di brodo; versare il contenuto in un tegame, aggiungere il riso e altri 2 bicchieri di brodo, mescolare il tutto; fare attenzione che il risotto non asciughi completamente, se necessario aggiungere di tanto in tanto un po' di brodo. A cottura aggiungere la besciamella, pepare, mantecare e servire con una spolverata di parmigiano reggiano.

*Ravioli di ortica e ricotta al sugo di pomodoro*: ingredienti per 4 persone: 60 gr di cime di ortica, 100 gr di ricotta fresca, 220 gr di farina 00, 50 gr di parmigiano reggiano, 3 uova, 3 cucchiaini di olio, 1 gambo di sedano, 200 gr di pomodori maturi, 1 peperone giallo, 1 scalogno, sale q.b., 1 pizzico peperoncino.

Preparazione: Con 2 uova preparare la pasta per i ravioli e lasciare a riposo. Lavare le cime di ortica, eliminando i gambi e le foglie appassite; in una padella versare un cucchiaino di olio e far scottare l'ortica, aggiungere un po' d'acqua per terminare la cottura; spegnere il fuoco. Aggiungere la ricotta e il parmigiano e frullare il tutto fino a renderlo omogeneo.

Stendere la sfoglia di pasta e battere in una ciotola il terzo uovo; spolverare un po' di farina sulla raviolatrice, poi stendere un foglio di pasta, spennellare con l'uovo battuto, quindi riempire i ravioli, sigillarli con un altro foglio di pasta, passare il matterello; fare attenzione a far uscire l'aria premendo con le dita. Quando saranno ben chiusi, rovesciare i ravioli per farli asciugare. Mentre i ravioli riposano, preparare il sugo e mettere a bollire l'acqua con un cucchiaino d'olio per non farli attaccare, per

cuocerli. Lavate prima le verdure e i pomodori. In un tegame versare l'olio, poi lo scalogno tritato, il sedano tritato, l'aglio, il peperone a dadini e mettere a rosolare; aggiungere i pomodori freschi e un pizzico di sale. Lessare i ravioli in acqua, un po' per volta, tenendo presente che cuociono in un minuto; scolarli e saltarli nel sugo e servire subito.

**Curiosità:** Dioscoride, ne prescriveva l'applicazione per una lunga serie di malattie, dai difetti della milza alle parotiti e ai tumori, e ancora: "... *Le frondi cotte con gongole molliscano il corpo, provocano l'orina, risolvono le venosità, ... cotte son ptisana uagliano ai difetti di petto... Il succhio gargarizzato risolve le infiammazioni dell'ugola.*"

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.