

## ORTICA *Urtica dioica* L. - UTICACEE

**ORIGINI E SIGNIFICATI:** Il nome di questa pianta deriva dal latino urere, “bruciare”, “irritare”, a causa delle sue note proprietà urticanti. I greci secondo quanto afferma Aristofane, ne erano ghiotti e la ritenevano migliore se cotta prima dell’arrivo delle rondini. Petronio e i suoi contemporanei consigliavano di fustigare reni e natiche a chi difettava di salute e virilità, e questa pratica è rimasta in vogue fino a tutto l’ottocento. E’ una pianta associata al pianeta Marte e al dio Thor per le sue proprietà energetiche e vitalizzanti. Utilizzata dai monaci nei decotti contro l’anemia, per il diabete, in pomata per le emorroidi. Conosciuta col nome “erba brucia” o “vendetta della suocera” perché buca i fidanzati che si gettano furtivamente nell’erba. Nella civiltà contadina era utilizzata per i capelli, per l’artrosi delle mani e come la canapa si utilizzava la fibra utilizzata al posto del cotone.

**CARATTERISTICHE:** Alta da 50 cm a 1,50 mt. Perenne, sempreverde, fusto eretto, foglie opposte, ovali, a cuore, a denti triangolari, pelose, picciolate. Fiori verdi dioici. Cresce ovunque seguendo gli insediamenti dell’uomo, vicino alle case, lungo i viottoli, nei boschi, fino a 2.400 mt. La sua presenza indica la presenza di azoto nel terreno. Le foglie hanno una sostanza urticante contenuta nei peli di cui sono ricoperte. Genere che conta 80 specie.

**PARTI UTILIZZATE:** pianta giovane, foglie (tutto l’anno), rizoma e radici (autunno), essiccare rapidamente all’ombra. Non consumare i semi.

**COSTITUENTI:** acetilcolina istamina, acido formico e gallico, carotene, vitamina C, clorofilla, tannino, potassio, calcio, ferro, manganese e silicio.

**PROPRIETA’:** antianemico, antidiabetico, astringente, depurativo, diuretico, emostatico, galattagogo, revulsivo.

**UTILIZZI:** usate nell’alimentazione umana, cotte almeno 12 ore dopo la raccolta. La cottura neutralizza le sostanze urticanti. Apprezzata in cucina per il sapore delicato in risotti e minestre o come ripieno dei ravioli e nelle frittate. Mangiata per una cura disintossicante. Per l’alto contenuto di proteine, insieme alla soia è un valido sostituto della carne. Decotto, succo, infuso o sciroppo per depurare l’organismo, per affezioni dell’apparato intestinale, anemia artrite e reumatismi. Contro l’enuresi nei bambini si utilizzano i semi. Per uso esterno, frizioni sul cuoio capelluto per combattere la caduta dei capelli, la seborrea e la forfora. Cataplasmi delle foglie per ferite, emorragie e irritazioni cutanee. Preziose per le proprietà medicinali. Utilizzate nell’industria tessile, per ricavare dalle fibre una tela verde indistruttibile. Mescolata al mangime per le galline migliora la produzione di uova. Il decotto ha un effetto antiparassitario sulle piante di casa o nell’orto. Ha effetti benefici per: afta, anemia, capelli, cure di primavera, diabete, diarrea, edema, emorragia, enuresi, epistassi, leucorrea, menopausa, orticaria, pelle, psoriasi, puntura, reumatismi, sciatica.

### I NOSTRI PRODOTTI CON

#### ORTICA

N.7: TISANA DIABETE

N. 9 TISANA PELLE  
ELASTIKA

N.11 TISANA  
MENOPAUSA

N.12: TISANA CAPELLI  
(USO ESTERNO)

N.20 TISANA DIURETICA

N.22 TISANA OSSA E  
ARTICOLAZIONI



**FRITTATA DI ORTICHE** 500 gr di punte di ortiche, 5 uova, olio extravergine d’oliva, due cucchiaini di parmigiano grattugiato.

**BAGNO RINFORZANTE PER CAPELLI:** 150 gr di ortiche, 20 gr di peperoncino, 20 gr di rosmarino, 500 gr di aceto. Fare bollire l’ortica, il peperoncino, e il rosmarino nell’aceto. Lasciare riposare mezzora e filtrare. Fare un impacco alla sera, lasciare asciugare e risciacquare al mattino usando acqua corrente.

AZIENDA AGRICOLA LE ERBE DELLA GRAZIOSA DI ANDREA MONTORSI

Sede: via Marzabotto, 53 - Loc. Graziosa - 41018 Tel.: 388-8329352

San Cesario sul Panaro (MO)

Ingresso visite: via Modenese, 5356 (di fronte

alla villa Graziosa) San Cesario sul Panaro (MO)

Posta elettronica: a.montorsi@leerbedellagraziosa.it

Tel: 330-802520

Posta elettronica: c.baccolini@leerbedellagraziosa.it



