



Comune di Allein



Comune di Doues



Comune di Ollomont



Comune di Roisan



Comune di Valpelline



www.lovevda.it



Biblioteca intercomunale
"Abbe Henry"



L'ortica del Grand-Combin

PROGETTO SLOWALP™
ERBE SPONTANEE COMMESTIBILI
L'ORTICA DEL GRAND COMBIN

D I S P E N S A

Il nome

Il nome scientifico dell'ortica più comune e più diffusa in Valle d'Aosta è *Urtica dioica* (Questo significa che i gameti maschili e femminili vengono prodotti su due piante diverse) L. della famiglia Urticaceae.

Francese: *ortie*

Inglese: *nettle, stinging nettle*

Patois francoprovenzale della Valle d'Aosta*:

d'nessiò (valle del Lys Titsch)

d'néssju (Töitchuou)

ourtia ourtie (Courmayeur)

ortiye (Morgex)

ortché (Cogne)

ortiya (Saint-Nicolas e Introd)

orquia, orquia greuva (Ayas)

ourquié (Donnas)

ourtia (Étroubles)

ortchà (Fénis)

eurtia eurtie (Valgrisenche)

ortchà, ortchà grezentse (Chambave e Verrayes)

orquià (Valtournenche)

ortià, ortche - ortica dioica, *ortì benì* - ortica gialla (Challant-Saint-Anselme)

ortiya, ortiye (Charvensod)

* www.patoisvda.org.org/it/index.cfm/inchiesta-topinimica-in-valle-d-aosta.html

tarassaco, è presente sul territorio della Valle d'Aosta diffusamente, prediligendo terreni ricchi di materiale organico, vicino alle case, sui margini dei viottoli, sugli e vicino ad accumuli di detriti, incolti, fino ad una altezza di circa 2400m s.l.m.

In Italia sono presenti sette specie di ortiche di cui le più comuni sono l'*Urtica Urens* L. a ciclo annuale e l'*Urtica dioica* a ciclo perenne, il cui uso si diversifica secondo i diversi componenti della pianta. In Valle è presente soprattutto l'*Urtica dioica* a ciclo perenne detta anche "grande ortica": *dioica* significa "due case" perché il fiore maschile e quello femminile si trovano in piante separate. Questo tipo di ortica fiorisce da giugno a settembre e il periodo migliore per utilizzarla in cucina, anche se è possibile consumarla anche dopo, da marzo a maggio.

La pianta ha radici striscianti e ramificate, il fusto eretto e rigido e semplice, contenente silice che può arrivare fino ad un metro e mezzo di altezza, con foglie opposte, stipolate, ovali, a cuore, dal margine dentellato e pelose. I fiori, bianchi o rosa, compaiono in spighe all'ascella delle foglie.

L'ortica si contraddistingue per il potere urticante delle sue foglie: quando se ne viene a contatto si avverte un bruciore intenso che perdura nel tempo, e possono comparire delle bollicine. Questa particolarità è dovuta al fluido contenuto nella peluria che ricopre le foglie, che contiene l'istamina che irrita la pelle, l'acetilcolina che provoca una sensazione di bruciore, colina, acido formico, acido acetico, leucotreni. Se premuta, la peluria fora la pelle e il veleno si sprigiona istantaneamente causando irritazione e infiammazione.

Tra le piante selvatiche più comuni l'ortica, come il

La 'puntura' di ortica può essere curata strofinando la parte irritata con rosmarino, menta o foglie di salvia, con decotto di ortica stessa, antinfiammatorio per eccellenza oppure con una pasta ottenuta mescolando bicarbonato di sodio con acqua. Sono utili anche ghiaccio e creme antistaminiche. L'effetto pungente dell'ortica viene visto come un sistema di difesa della pianta dagli animali da pascolo. L'ortica è una delle piante preferite degli insetti che vedono le foglie pungenti come un luogo sicuro dove depositare uova senza il rischio che vengano divorate dai ruminanti. Circa 40 tipi di insetti, comprese alcuni tipi di farfalle, scelgono le ortiche come luogo di proliferazione.

Classificazione scientifica

regno: Plantae

divisione: Magnliophyta

classe: Rosidae

ordine: Rosales

famiglia: Urticaceae

genere: Urtica dioica

Sinonimi botanici

Urtica hispida DC., Urtica major Kanitz, Urtica pubescens Ledeb.

L'ortica dioica L. comprende tre sottospecie: Urtica dioica ssp. dioica, Urtica dioica ssp. gracilis, urtica dioica ssp. holosericee

Descrizione

L'ortica dioica è una pianta erbacea, decidua (cioè destinata a cadere). Ha un rizoma ampiamente ramificato strisciante. Il fusto, generalmente semplice, prodotto dal rizoma, è eretto, quadrangolare, lungo da 30 fino a 150 cm, ma può raggiungere anche i due metri; la superficie presenta peli di diversa lunghezza, rigidi e contenenti un liquido caustico che provoca, al contatto, una sensazione di forte bruciore.

Foglie

Le foglie sono semplici e opposte, lunghe circa 5-10 cm, hanno tutte un picciolo ben distinto, lungo al massimo la metà del lembo fogliare; questo è ovale-oblungo, ha la base a forma di cuore mentre verso l'apice si restringe gradatamente in un dente acuto. Il margine è inciso in grossi denti spesso arcuati a falce; sulla superficie e specialmente lungo le nervature sono presenti i peli urticanti. Le foglie sono ricche di: clorofilla, il colorante verde del mondo vegetale, la cui composizione chimica è molto simile a quella dell'emoglobina che tinge di rosso il nostro sangue; di sali minerali, ferro, fosforo, magnesio, calcio e silicio, sostanze che le rendono diuretiche e depurative; di creatina che facilita la digestione in quanto migliora la secrezione del succo pancreatico. Contengono anche vitamine A, C e K,

acido formico, tannino e altri principi attivi ancora non studiati a fondo, che nel loro insieme fanno dell'ortica una delle piante con il maggior numero di proprietà medicinali.

Fiori

I fiori sono riuniti in spighe maschili erette e in femminili pendule inserite all'ascella delle foglie superiori e sono sempre più lunghe del relativo picciolo. I due tipi di fiori sono piccoli e giallo-verdastri o rossastri.

Impollinazione

Anemofila (avviene cioè per mezzo del vento).

Frutto

Il frutto è un achenio ovale (frutto secco indeiscente cioè che non si apre a maturità per lasciar uscire i semi maturi) con ciuffo di peli all'apice, racchiuso nei quattro tepali persistenti. I semi sono presenti dalla fine di agosto ai primi di settembre.

Tempo di raccolta e conservazione:

I getti giovani freschi sono i migliori in cucina, in quanto più teneri e anche in campo medico, perché il loro potere curativo è massimo: il momento migliore per coglierli è dopo una pioggia, il periodo più adatto è la primavera (quando conviene anche farne una buona scorta per l'inverno), o l'autunno quando, dopo il taglio del fieno, crescono i nuovi getti. Naturalmente data la caratteristica di queste piante è necessario munirsi di forbici e guanti. Le foglie perdono il loro potere urticante 12 ore dopo essere state raccolte, dopo la cottura o l'essiccazione.

Avvertenze

Le foglie di ortica si fanno essiccare all'ombra, poi si conservano in scatole dotate di una buona chiusura. Una volta secche perdono il loro potere irritante.

LE PROPRIETÀ DELL'ORTICA

Le proprietà terapeutiche dell'ortica sono state confermate dal suo uso: è ricca di vitamine, ferro, flavonoidi (ossidanti) e carotenoidi (composti liposolubili, i pigmenti colorati, chiamati anche provitamina A), calcio e potassio. Le foglie contengono buone quantità di rame e di zinco, che rendono il suo consumo indicato a coloro che desiderano rinforzare unghie e capelli.

È considerata come un vero e proprio toccasana per le donne che vanno incontro alla menopausa e ad una conseguente riduzione della massa ossea, dovuta a perdita di calcio di cui l'ortica è una tra le possibili fonti vegetali. Mentre l'utilizzo per le donne in gravidanza è

da considerare con molta attenzione perché aumenta le contrazioni dell'utero. L'ortica è adatta ad essere consumata, sotto forma di decotto o tisana, da parte di coloro che soffrono di artrite e di malattie di tipo reumatico. Si utilizzano infusi, decotti, tisane, succo fresco (cioè uso interno) per una azione depuratrice del sangue, nelle cure disintossicanti depurative, diuretiche e ricostituenti, nella prevenzione delle infezioni urinarie e dell'ipertrofia della prostata in quanto aumenta la diuresi soprattutto usando la radice dell'ortica, negli stati anemici, allergie, malattie virali, stati di esaurimento, flusso mestruale abbondante, regolarizza le funzioni digestive in quanto contiene piccole quantità di cretina, un ormone prodotto da alcune cellule del nostro intestino, che stimola la secrezione del succo pancreatico e la motilità dello stomaco e della cistifellea: l'ortica facilita così la digestione e migliora la capacità di assimilare i cibi; abbassa la glicemia e ed è un naturale antiossidante.

L'uso esterno (tintura, cataplasmi, impacchi, lozioni) è utile nelle malattie gottose e reumatiche, nella sciatica, nella lombaggine e per rinforzare il cuoio capelluto, irritazioni cutanee e ferite, emorragie nasali

MODALITÀ DI UTILIZZO

Infuso

L'infuso si può preparare sia con le foglie essiccate dell'ortica: 30g in 1 litro di acqua bollente lasciare riposare per 15 minuti, poi filtrare prima dell'uso. Sia con le foglie fresche: 50g in 1 litro di acqua bollente per 10 minuti poi filtrare e consumare.

Tisana

Si può preparare con foglie fresche: versare una tazza di acqua bollente su 3 foglie di ortica lavate e dopo 5 minuti è pronta da bere. Oppure con foglie essiccate: 2 cucchiaini di preparato secco in una tazza di acqua bollente per 10 minuti.

Succo fresco

Si ottiene con la centrifugazione, ma occorre una grande quantità di foglie: con 10 kg si ottengono 100ml di succo. Generalmente se ne prende un bicchiere al mattino e uno a mezzogiorno.

Vino medicato

Macerare 50 g di foglie di ortica fresca in 1 l di vino rosso per almeno 15 giorni, filtrare e bere un bicchiere durante i pasti. Serve per i problemi di anemia.

Decotto

Fare bollire 1 cucchiaio di ortica essiccata in 2,5dl

d'acqua per 2-3 minuti. Lasciare riposare per 5 minuti, quindi filtrate. Consumarne 2 tazze al giorno per depurare il sangue. Oppure: 30gr di foglie fresche, 1/2 l di acqua, bollire per 10 minuti, filtrare, far raffreddare e berne 3 o 4 tazzine al giorno.

Decotto di radice (soprattutto contro la caduta di capelli): fare bollire due manciate di radici essiccate in mezzo litro di aceto per dieci minuti. Frizionare il cuoio capelluto alla sera e lavare la testa la mattina dopo.

Cataplasma

I cataplasmi in genere sono dei preparati molli tipo polentine, freddi o caldi messi a contatto con la pelle per un tempo che varia a seconda del preparato, da un minimo di 2 minuti ad un massimo di 8 ore.

I cataplasmi delle foglie di ortica sbollentate e tritate sono ottime per le irritazioni cutanee e per le ferite in quanto hanno un effetto cicatrizzante.

Tintura

20 gr di ortica essiccata in 100 ml di alcool a 25°, 30ml di acqua. Lasciare riposare al buio per 10 giorni, filtrare e conservare in bottiglietta scura. Servono poche gocce per frizionare il cuoio capelluto per rinforzare i capelli.

Impacchi

Si imbevono delle garze nel succo fresco di ortica, si applicano sulla zona malata e si cambiano 3 o 4 volte al giorno. È utile nei casi di emorragie nasali.

Lozioni

Si applica il succo sulla zona ammalata della pelle. Oltre ai casi indicati per le lozioni aumenta la secrezione del latte materno.

Tampone nasale

Si imbeve una garza nel succo di ortica ottenuto pestando in un mortaio foglie e steli in abbondanza e si introduce nelle narici.

Urticazioni

Con un mazzo di ortica appena tagliata si batte leggermente l'articolazione affetta da un processo infiammatorio o reumatico (ginocchio, spalla ecc.); questo produce un effetto revulsivo per il quale il sangue viene attratto in superficie decongestionando i tessuti interni.

ALCUNI CONSIGLI SPECIFICI

Depurativa, diuretica e alcalinizzante

È consigliata in caso di affezioni reumatiche, di artrite, di gotta, di calcoli renali, di renella e, in generale,

quando occorre produrre un'azione depurativa e diuretica. L'ortica ha una grande capacità di alcalinizzare il sangue e facilita l'eliminazione dei residui acidi del metabolismo, che sono strettamente legati a tutte queste malattie. La cura per uso interno si può completare con urticazioni sull'articolazione colpita.

Antianemica

Si usa nelle anemie causate da mancanza di ferro o da perdite di sangue; il ferro e la clorofilla che abbondano nell'ortica stimolano la produzione dei globuli rossi; l'ortica è consigliata anche in caso di convalescenza, di denutrizione e di esaurimento, perché è ricostituente e tonificante.

Vasocostrittrice ed emostatica:

È utile specialmente nei casi di emorragie nasali e uterine. È utilissima inoltre per le donne che soffrono di mestruazioni abbondanti, ma ricordiamo che qualsiasi emorragia anormale deve essere sottoposta a controllo medico.

Digestiva

Si ottengono buoni risultati nei disturbi digestivi causati da atonia o da insufficienza degli organi dell'apparato digerente. L'ortica contiene piccole quantità di cretina, un ormone prodotto da alcune cellule del nostro intestino, che stimola la secrezione del succo pancreatico e la motilità dello stomaco e della cistifellea: l'ortica facilitata così la digestione migliora la capacità di assimilare i cibi.

Astringente

è stata usata con successo per fermare le fortissime diarree provocate dal colera; è utile in tutti i tipi di diarrea, in caso di colite o di dissenteria.

Ipoglicemizzante

Esperimenti su numerosi pazienti hanno dimostrato che le foglie di ortica fanno abbassare il livello di zuccheri nel sangue.

Galattogena

Aumenta la secrezione del latte materno e perciò è consigliabile durante l'allattamento.

Emolliente

Per il suo effetto emolliente si raccomanda nelle malattie croniche della pelle, specialmente in caso di eczemi, di eruzioni e di acne; si usa anche contro la caduta dei capelli; pulisce, rigenera e rende più bella la pelle. I migliori risultati si ottengono assumendola per via orale e, al contempo, facendo applicazioni locali.

L'utilizzo delle foglie di ortica come antiforfora naturale e rinforzante dei capelli, può avvenire in vari modi: macerare 10g di foglie di ortica in 100g di alcool per alimenti e 30 ml di acqua per 10 giorni in contenitore di vetro scuro. Si utilizzano poche gocce per volta di tintura per massaggiare il cuoio capelluto.

Mettere 100g di foglie di ortica in mezzo litro di aceto e $\frac{3}{4}$ di acqua: portare a ebollizione e lasciare bollire per 20 minuti. Far raffreddare e filtrare. Il decotto che ne risulta può essere applicato sui capelli dopo lo shampoo, frizionando il cuoio capelluto: aspettare 10 minuti e poi risciacquare. Il trattamento può essere ripetuto una volta alla settimana.

Tintura e decotto possono essere impiegati anche in caso di acne e pelle grassa.

USI DIVERSI

Gli impieghi dell'ortica non si limitano però ai soli usi culinari o per il benessere. Essa viene infatti utilizzata come materiale di partenza in campo tessile, per la realizzazione di una stoffa intessuta, chiamata ramia o ramiè, simile alla canapa o al lino. Dall'ortica si ottiene una fibra vegetale bianca e sottile, che in Cina veniva utilizzata molto prima della diffusione del cotone. Il processo per arrivare alla fibra da lavorare è lo stesso di quello della canapa e parte dalla decorticazione della pianta per la prima fase di macerazione.

L'ortica è anche una pianta tintoria, adatta a colorare le stoffe. Le sue foglie tingono di verde, mentre le radici regalano ai tessuti un colore giallo grazie ai polifenoli contenuti (cumarine e flavonoidi). Piante tintorie come l'ortica possono essere utilizzate per tingere stoffe naturali (non sintetiche) portandole ad ebollizione insieme al tessuto che si desidera colorare e lasciando riposare il tutto per alcune ore, fino ad ottenere la tonalità desiderata. Per fissare il colore, le stoffe potranno in seguito essere immerse in una soluzione composta da quattro parti d'acqua e da una parte di acero bianco.

Dalle ortiche si ricava un ottimo fertilizzante, noto ai contadini fin dall'antichità, ottenuto facendo macerare le piante fresche in acqua piovana per qualche settimana. Questo composto va diluito molto, poiché estremamente ricco di azoto: si sparge alla base delle piante e degli arbusti, ma anche nei vasi.

Le foglie fresche funzionano da barriera antimosche. Il macerato può essere utilizzato anche come integratore per i composti di foglie, accelerando così i processi di decomposizione.

CUCINA

L'ortica in cucina

L'ortica si consuma cruda in insalata, tritata nelle frittate, nelle minestre o semplicemente bollita come qualsiasi altra verdura: può sostituire benissimo gli spinaci e forse è più gradita essendo più dolce. L'ortica è una buona fonte di proteine: quando è fresca ne contiene da 6 a 8g ogni 100g, essiccata ne contiene da 30 a 35g (percentuale vicina a quella della soia, uno dei legumi più ricchi di proteine). Nelle preparazioni di cucina è sufficiente sbollentare le foglie di ortica per pochi minuti, per poterle in seguito sminuzzare ed utilizzare come ingrediente per la normale preparazione di risotti, minestroni, zuppe, vellutate e torte salate. Le foglie di ortica lasciate intere possono essere impiegate per la preparazione di piccoli involtini, da riempire, ad esempio, con dell'orzo lessato. Insieme a patate lessate schiacciate e erbe aromatiche, le foglie d'ortica tritate possono costituire il ripieno per degli ottimi ravioli caserecci.

L'ortica è anche usata per aromatizzare bevande alcoliche, e l'esempio più noto è quello del "cordial", una bevanda popolare in Inghilterra, dove l'ortica è anche usata per aromatizzare la birra.

Avvertenze

È consigliabile usare soprattutto le cimette cioè i germogli delle piante giovani: sono più tenere e saporite. Raccogliere le ortiche lontano da luoghi inquinati, muniti di guanti. Il potere urticante delle foglie si perde facendole bollire o tagliandole finemente.

Primi

ZUPPA

Ingredienti per 4 persone:

600g di ortica (solo gambi), 200g di pomodori freschi, 50g di pancetta stagionata, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, sale q.b.

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 aggiungere 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.

MINESTRA LATTE RISO E ORTICHE

Ingredienti per 4 persone:

200g di riso, 100/200g di foglie di ortica, 1 cipollina, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, formaggio grattugiato. 1 litro di latte, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Dopo aver tritato grossolanamente le foglie di ortica le si mette in una pentola con 1 di latte (o mezzo litro di latte e mezzo litro di acqua). Lasciare cuocere per una decina di minuti a fuoco moderato rimestando spesso per evitare che attacchi. Aggiungere il riso. A cottura ultimata, aggiustare di sale e pepe e servire ben calda.

CREMA

Ingredienti per 4 persone:

300g di foglie di ortica, 1 scalogno, 1 dado da brodo vegetale, 200g di panna da cucina, noce moscata, 40g di burro, sale, pepe, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva. A parte preparare crostini di pane.

Preparazione:

Frullare l'ortica. In un tegame versare un po' d'olio, lo scalogno tritato e l'ortica, far rosolare con sale e pepe, allungare con un bicchiere d'acqua, aggiungere un dado, burro, panna e una grattata di noce moscata. Far cuocere per pochi minutie servire con i crostini.

CREMA

In questo caso si utilizzano le ortiche con il gambo: sminuzzare e poi mixare con prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, un paio di noci, olio extravergine, sale e pepe q.b. fino ad ottenere una consistenza cremosa ma compatta. Si mantiene in frigo per circa 3 settimane.

PESTO

Ingredienti:

200g di foglie di ortiche cotte, 1 spicchio di aglio, 10 nocciole tostate, 1 cucchiaino di mollica di pane tostata, olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Tostare le nocciole e la mollica, lavare le ortiche e lessarle senza aggiungere acqua, scolarle e strizzarle. Tritare tutti gli ingredienti aggiungendo, a filo, l'olio fino ad ottenere una salsa relativamente densa. Aggiustare di sale e pepe.

Secondi

FRITTELLE

Ingredienti per 4 persone:

500g di punte di ortica, 2 uova, olio per friggere, 40g di parmigiano grattugiato, 50g di burro, sale q.b.

Preparazione:

Staccare le foglioline tenere delle ortiche, lessarle in acqua salata e strizzarle con cura. Tritare le ortiche e aggiungere le uova, il parmigiano e il sale. Formare delle palline di medie dimensioni e infarinare. Friggere in olio bollente.

FRITTATA

Questo piatto appartiene alla cultura gastronomica della Valle d'Aosta. Si prepara con le punte di ortica pulite ed asciugate che vengono poste in padella con poco olio mentre a parte lavoreremo la frittata. Una volta intenerite le ortiche aggiungeremo in padella le uova e proseguiamo fino a che la frittata sarà pronta per essere servita.

TORTA SALATA

Ingredienti:

per il ripieno: 800g di foglie di ortica, 400g di ricotta, qualche cucchiaino di parmigiano grattugiato, un albume, olio, sale. Per la pasta: 300g di farina, 1 bustina di lievito di birra, acqua tiepida e sale q.b.

Preparazione:

Dopo aver impastato la pasta lasciare lievitare. Lavare, scolare le foglie e metterle in padella con un filo d'olio a cuocere per una decina di minuti. Stendere la pasta e metterla nella tortiera e fare due strati con le foglie la ricotta e il parmigiano. Coprire con uno strato di pasta, bucherellare e spennellare con il bianco d'uovo. Infornare per 20 minuti a 180°.

DESSERT

BISCOTTI

Ingredienti:

50g di foglie di ortica cotte, 250g di farina 00, 100g di farina di mais, 1 bustina di lievito, 120g di burro a temperatura ambiente, 150g di zucchero, 1 limone (la buccia grattugiata q.b.), 2 rossi d'uovo, zucchero a velo q.b.

Preparazione:

Dopo aver cotto e strizzato le foglie di ortica frullarle con i rossi d'uovo. Unire al composto tutti gli altri ingredienti e impastare fino ad ottenere un impasto abbastanza morbido. Formare delle palline piuttosto piccole e infornare a 180° per una decina di minuti. Dopo averle sfornate cospargerle con lo zucchero a velo.

TORTA

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina, lievito per dolci, 250 g di zucchero, 100 g di burro, 4 uova intere, buccia di un limone grattugiata, 150 g di germogli di ortiche, 50 g di mandorle tostate tritate, un bicchiere di Muscat Flétry Petit Grain - Valle d'Aosta

Preparazione:

Impastare la farina con mezza dose di lievito, 50 g di zucchero, 50 g di burro, un uovo intero e la buccia di mezzo limone grattugiata.

Tritare le ortiche dopo averle scottate in acqua bollente e passarle in padella, con un po' di burro, per dieci mi-

nuti. Lasciare raffreddare e unire alle ortiche tre rossi d'uovo, 200 g di zucchero, mezza dose di lievito, le mandorle tritate, il vino, la buccia grattugiata di limone e tre albumi montati a neve.

Con parte della pasta foderare una tortiera imburrata e infarinata, distribuire sopra il composto, formare una griglia di pasta e mettere in forno a 180° per 40 minuti.

PANE

Ingredienti:

1 kg di farina Manitoba, 250g di cimette di ortiche, lievito di birra, 1 patata grossa cotta al sale, un pizzico di zucchero, 12g di sale, 6,5 cl di olio extravergine di oliva, 3,25 dl di acqua.

Preparazione:

Sbucciare la patata dopo averla cotta nel forno e passarla allo schiacciapatate quando è ancora calda. Sbolentare per alcuni istanti le foglie di ortica, scolarle, raffreddarle sotto un getto di acqua corrente, spermerle e tritarle finemente. Sciogliere il lievito e lo zucchero in 3,25 dl di acqua tiepida e unirli alla farina. Aggiungere il lievito, mescolare bene e unire le ortiche tritate, la patata e l'olio. Iniziare a impastare, poi aggiungere il sale. Lavorare l'impasto per circa 15 minuti, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo che non si attacchi più alle dita. Mettere l'impasto in una ciotola e lasciarlo riposare in frigo per tre ore o anche tutta la notte. Dopo, formare i panini e lasciarli lievitare a temperatura ambiente fino a quando saranno raddoppiati di volume. Quindi infornare a 180° per circa 30-40 minuti a seconda della grandezza dei pani e del tipo di forno.

BEVANDE

GRAPPA

Ingredienti:

1 l di grappa, 25 foglie di ortica fresche, 40g di zucchero, 1 limone non trattato.

Preparazione:

Far macerare per 45 giorni le foglie di ortica con la parte gialla di mezzo limone e lo zucchero in luogo fresco e buio. Quindi filtrare e imbottigliare.

LIQUORE

Ingredienti:

30 cimette di ortica, 4 foglioline di menta, 1 l di alcool (a scelta la gradazione), 1 l di acqua, 350g di zucchero.

Preparazione:

Dopo aver lavato bene le cimette metterle a macerare nell'alcool con le foglioline di menta per 8 giorni in un contenitore di vetro a chiusura ermetica.

Finito il periodo di macerazione sciogliere lo zucchero nell'acqua portando ad ebollizione. Lasciare raffreddare poi mescolare al composto macerato, filtrare e imbotigliare. Il liquore deve essere conservato in un luogo fresco e asciutto.

STORIA E CURIOSITÀ

Si fa cenno all'ortica già con Ippocrate (460-377 a.C.) e Pedanio Dioscoride (40-80 d.C.). Nel II secolo a. C. Nicandro di Colofone cita l'ortica quale antidoto al veleno di animali e di piante come aveva già fatto prima di lui Apollodoro che consigliava l'uso dell'ortica contro il veleno di "scorpioni e salamandre". Plinio il Vecchio riassume tutte le conoscenze naturalistiche antiche nel suo *Naturalis Historia* in 37 volumi dove elencherà ben 61 rimedi forniti da questa pianta.

In epoca medievale la medicina diventa patrimonio dei monasteri in quell'epoca depositari dei saperi e della cultura. Ad esempio la badessa Ildegarda di Bingen (1098-1179) attraverso l'osservazione e l'esperienza costruì un'opera imponente sulle qualità curative e terapeutiche delle specie vegetali animali e minerali. Suggeriva a "Chi si trova a essere smemorato contro la propria volontà prenda delle ortiche, ne sprema il succo e gli aggiunga un po' d'olio di oliva quando va a dormire lo usi per ungersi il petto e le tempie, lo faccia ripetutamente e vedrà che la smemoratezza si ridurrà".

Dal XVI secolo l'ortica compare negli erbari di Hieronymus Bock, del botanico Leonhart Fuchs.

Nei tempi antichi era conosciuta come potente afrodisiaco che si manifestava nella sua proprietà mangiando i semi come i Greci, nella zuppa come i celti, nei filtri e nelle pozioni per i Romani, attraverso la decozione (ebollizione di liquido con sostanze medicamentose) dei semi nel vino o più semplicemente rotolandosi nelle ortiche come indicato da antiche leggende. Questa credenza in realtà è basata su un dato di fatto reale: infatti la radice della pianta è estremamente ricca di beta-sitosteroli.

Le popolazioni rurali nella loro saggezza consideravano l'ortica l'"oro verde" per quanto ne ricavano. Le attribuivano poteri magici come quello di allontanare le negatività e tener lontani i fulmini, gettando delle piante di ortica nel fuoco. Ma era importante anche per il bestiame: infatti già nel passato si pensava che le mucche che mangiano ortica producono più latte e le galline, se beccano l'ortica tritata, fanno più uova e di miglior qualità.

Si assumevano i frutti, o meglio, il loro olio come tonico per aumentare il rendimento. Si riteneva inoltre che i cataplasmi (medicamento pastoso) con i frutti dell'ortica alleviassero le affezioni cutanee e i reumatismi.

Per quanto riguarda il suo uso nel settore tessile, fin dall'antichità era usata soprattutto la specie *Urtica dioica* per fare lacci, tessuti e perfino per fabbricare la carta. In Europa centrale le fibre dell'ortica, molto simili al lino (*Linum usitatissimum* L.) e alla canapa (*Cannabis sativa* L.), furono usate per la produzione tessile prima dell'introduzione del cotone (*Gossypium sp.*). In Danimarca è stato trovato del tessuto di ortica che avvolgeva una salma in un sepolcro risalente all'Età del Bronzo. Una notizia curiosa riguarda le migliaia di uniformi usate dall'armata di Napoleone che erano tessute in ortica. Tuttavia, in Europa, una produzione vera e propria di tela d'ortica è iniziata solo nel XX secolo quando, durante la prima e la seconda Guerra mondiale, l'ortica fu utilizzata per sostituire il filato di cotone divenuto introvabile. tanto che, intorno al 1940 in Germania e Austria erano coltivati circa 500 ettari di terreno con ortica dioica per uso tessile.