

ORTICA

Urtica dioica

Testo di Roberto Miccinilli; illustrazione di Mariuccia d'Angiò



«L'ortica è come un uomo burbero, ma molto buono di cuore. Se si conoscessero i benefici che queste temute piante possono recare all'uomo, sano e malato, tutti le apprezzerebbero come si meritano». (*Antonelli, 1924*)

«Il più umile dei semplici, antico quanto l'uomo del quale ha seguito il cammino, dagli acquitrini dei villaggi di palafitte, alla più piccola fenditura nel cemento delle metropoli, è anche uno dei più completi».

«Sembra cattiva ma ha innumerevoli virtù. Cresce dappertutto, come le donne cattive: punge, graffia, mette mano al veleno,

sa offendere e difendersi, senza mani, piedi, artigli, becco, lingua».

«Nella mentalità corrente è difficile associare al termine medicina la parola ortica, tanto importante, lontana e misteriosa la prima quanto comune e insignificante la seconda.

Malgrado ciò la umile ortica non perde nulla della sua preziosità, sempre pronta ad alleviare i disturbi dell'uomo senza nuocere».

Potremmo continuare così a lungo.

La letteratura popolare e colta è piena di riferimenti a questa

pianta: leggende, metafore, simboli, usi medicinali, rituali iniziatici, usi alimentari, strumento di penitenza e di protezione. Oggi, all'inizio del terzo millennio, l'ortica è ancora motivo di grande curiosità e oggetto di studio per molti:

- come alimento, per il suo alto contenuto in sostanze azotate, vitamine, oligoelementi, e per il suo delicato sapore;
- come integratore naturale, in tutte le forme di carenza di sali minerali di cui è ricca;
- come diuretico e depurativo;
- come antinfiammatorio, antireumatico, sia per uso locale che per via generale.

Senza dimenticare gli interessi tradizionali e antropologici, è l'aspetto curativo, il suo utilizzo nell'ambito medico e terapeutico che sta assumendo sempre maggiore importanza e che sta spingendo la ricerca su questo gioiello della natura, dai molteplici usi:

- come emopoietico e antianemico;
- come emostatico;
- come inibente le cellule prostatiche nella iperplasia prostatica benigna;
- come ipoglicemizzante;
- come digestivo e stomachico;
- come stimolante il trofismo degli annessi cutanei.

Una così vasta gamma di attività e di applicazioni terapeutiche è comprensibile solo osservando la composizione dell'ortica.

Quasi il fitocomplesso ideale, una entità dinamica, in cui ogni elemento sembra essere stato inserito in funzione di tutti gli altri, in cui ogni componente sembra poter svolgere la propria azione solo perché esistono gli altri componenti e che da solo, isolato, perderebbe gran parte delle proprie potenzialità.

Il suo nome deriva dal latino *urere* = "bruciare".

Conosciuta e citata già da Plinio il Vecchio e dai più importanti medici dell'epoca romana.

Utilizzata nel Medio Evo come pianta medicinale dalla Scuola salernitana e da lì diffusa nelle più importanti università europee dell'epoca.

Nel 1600 era usata nella cura della tubercolosi, per prevenire le emottisi.

Era usata in passato per flagellare le parti del corpo afflitte da dolori reumatici o da paralisi (*urticazione*).

Pietro Andrea Mattioli - "Discorsi su Dioscoride" - Venezia 1544

Ortica - Virtù

Il succo gargarizzato risolve le infiammazioni dell'ugola.

Le frondi cotte mellificano il corpo, provocano l'orina, risolvono le ventosità.

Il seme bevuto con vino passo muove a lussuria.

Lambendoli con miele giova ai difetti di petto, ai dolori laterali e alle infiammazioni del polmone.

Messe trite insieme col succo nel naso, vi ristagnano il flusso del sangue.

Castore Durante - "Erbario Nuovo" - Roma 1585

Ortica - Virtù

Di fuori:

Le frondi peste col sale e applicate, giovano a membri dislocati, levandone il dolore e il tumore.

Il succo dell'ortica o l'ortica istessa pesta, applicati ai polsi mitigano gli ardori delle febbri.

L'ortica, se tenuta ventiquattr'ore nell'orina dello infermo si mantiene verde, significa salute, ma se non si conserva verde, significa morte o pericolo.

Di dentro:

Le frondi delle ortiche, cotte in vino e bevute provocano l'urina, purgano i lombi, eccitano venere, mollificano la durezza del ventre e dissolvono le enfiagioni e il dolore degli intestini.

L'acqua la quale si distilla di luglio dai fiori e dalle fronde, bevuta la mattina, a mezzo di e la sera, giova ai dolori colici, alle pietre delle reni e della vescica, alla tosse antica, discaccia i vermi e le ventosità.

La presenza dell'ortica in un giardino produrrebbe un aumento del contenuto in essenza di piante come l'angelica, la valeriana, la maggiorana, l'origano, la menta, la salvia, il rosmarino e altre piante aromatiche.

È usata come concime in quanto è in grado di accelerare i processi di decomposizione del terreno e per il suo elevato contenuto di sostanze azotate e di altri elementi minerali.

Antico e sicuro alimento molto nutriente e gustoso, da sempre usato per la preparazione di minestre e zuppe.

- Contiene poca cellulosa: ottima digeribilità.

- Ricca di proteine: 5-6 % pianta fresca
23-24% pianta essiccata.

Contiene tutti gli aminoacidi essenziali.

- Clorofilla 0,15% nelle foglie fresche (è la principale fonte di tale sostanza per l'industria).

- Sali minerali e oligoelementi: Fe, S, Ca, Si, Na, K, Mg, Mn.

- Vitamine: A, C, B2, PP, K, E, acido folico.

È la più ricca fonte di vitamina E tra gli ortaggi e tutti gli alimenti.

- Contiene anche secretina, un enzima che stimola la produzione e il rilascio di enzimi digestivi pancreatici e intestinali, e di bile.

- Dall'ortica si può estrarre il succo centrifugato che si può utilizzare come ottimo integratore alimentare naturale.

È però efficace solo se usata come succo fresco.

Coltivo una rosa bianca, in luglio come in gennaio,

per l'amico sincero che mi dà la sua mano franca.

Per chi mi vuol male e mi stanca questo cuore con cui vivo, cardì né ortiche coltivo, coltivo una rosa bianca.

(*La rosa bianca*, Josè Martí - Sergio Endrigo, 1982)