Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

L'ortica, un vero multitalento

Lun 10/01/2022 - 10:04

Tutti gli anni una giuria dell'associazione tedesca dei naturopati Theophrastus – dal nome di Theophrastus Bombastus von Hohenheim, detto Paracelsus – elegge la pianta medicinale dell'anno. A vantare questo titolo nel 2022 è l'ortica, in quanto pianta estremamente versatile tanto nell'armadietto dei medicinali quanto in cucina.

L'ortica è conosciuta e temuta soprattutto per causare una sensazione di bruciore sulla pelle e per la formazione di bolle al contatto con i suoi peli urticanti. Ma questa pianta può fare molto di più e, ad un esame più attento si rivela un vero multitalento. Nei luoghi in cui cresce, essa attiva i microrganismi del suolo e favorisce la formazione di humus. Il concime liquido dell'ortica può essere usato in giardino come fertilizzante azotato e per combattere i parassiti. Sei specie di farfalle, tra cui l'occhio di pavone (Aglais io), se ne servono per deporre le uova e nutrire i bruchi. Dalle fibre si possono ricavare tessuti, lacci e borse. Non da ultimo, l'ortica era già apprezzata nell'antichità come pianta medicinale e può essere utilizzata anche per scopi culinari.

Nella naturopatia, questa pianta convince per i suoi effetti antiossidanti e antinfiammatori, presumibilmente riconducibili alle diverse sostanze vegetali secondarie in essa contenute, tra cui i polifenoli. "L'ortica contiene anche composti minerali come acido silicico, sali di potassio e di calcio, che hanno un effetto diuretico e stimolano il metabolismo, nonché ferro e vitamina C", aggiunge Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Principalmente se ne utilizzano le foglie, ad esempio per preparare infusi, ma trovano impiego anche i gambi e la radice.

In cucina, l'ortica fresca può essere utilizzata similmente agli spinaci in foglia ed è anche adatta alla preparazione di minestre o pesto. Non si deve temere una sensazione di bruciore in bocca quando la si mangia, poiché il calore distrugge i peli urticanti. Se le foglie d'ortica vengono invece lavorate da crude, dopo averle lavate conviene avvolgerle in un canovaccio e passarci sopra un mattarello.