

## Si possono mangiare le ortiche?

Lun 07/05/2018 - 08:22

Per molte persone le ortiche non sono altro che un'erbaccia fastidiosa, eppure questa pianta selvatica trova svariati impieghi in cucina: può essere utilizzata, infatti, come ingrediente per la preparazione di insalate, smoothies, creme da spalmare sul pane, risotti, pesto e omelette. Il suo sapore è leggermente acidulo, con un lieve sentore di noce. Le foglie di ortica possono essere anche sbollentate brevemente (come si fa con gli spinaci) e insaporite con cipolle al vapore e un po' di panna.

Oltre a essere ricche di ferro, potassio, calcio, vitamine e sostanze vegetali secondarie, le ortiche sono anche una buona fonte di proteine. Il loro contenuto di vitamina C è tre volte maggiore di quello dei broccoli. Le foglie di questa pianta, inoltre, contengono sostanze dall'effetto antibatterico, tant'è vero che, in passato, il latte appena munto veniva versato in un contenitore con una manciata di foglie d'ortica allo scopo di aumentarne il periodo di conservazione. Come pianta medicinale, l'ortica viene utilizzata per favorire il drenaggio in caso di infezioni delle vie urinarie, reumatismi e gotta. Per ottenere una tazza di tè all'ortica si versano 250 ml di acqua bollente su un cucchiaino di foglie d'ortica fresche o essiccate lasciandole in infusione fino a un massimo di 10 minuti.

Le ortiche crescono su terreni ricchi di sostanze nutritive. Le loro foglie sono rivestite da una peluria urticante che le protegge dai predatori: al contatto, questi peli si staccano rilasciando una sostanza irritante che provoca sulla pelle la formazione di vescicole e con esse la sensazione di bruciore e prurito. Per questo motivo, per raccogliere le ortiche si consiglia di indossare guanti robusti. Le piante giovani sono più morbide e aromatiche, mentre di quelle meno giovani si raccolgono soltanto le punte. Prima di utilizzarle in cucina, le foglie vanno lavate, avvolte in un canovaccio e spianate vigorosamente con un mattarello in modo che i peli urticanti si stacchino.