

# Donne e Ragazzi Casalinghi

Dispensa di pratiche ludiche – autunno 2615 (2003)



## **ORTICAMICA/1**

**Il grande contributo di un'umile pianta  
per costruire un altro mondo possibile**

- ◇ Chi trova l'Ortica trova un tesoro...
- ◇ La medicina dei semplici ◇ Fidati delle spine
- ◇ Infuso, tisana e succo: l'elisir di lunga vita
- ◇ Rimedi e ricette gastronomiche ◇ Il sapone e la birra
- ◇ Canapa e Ortica, la dolce rivoluzione verde
- ◇ Linea di saponi e cosmetici "Le due Sorelle"
- ◇ Il grande gioco dell'O-rti-ca e le Orticherie
- ◇ Ortic-aria di Capracotta, festa-convegno in estate



# Ortica

FAMIGLIA Urticacee  
HABITAT Europa, Asia, America  
settentrionale, comune in Italia  
ALTITUDINE Fino a 1800 m

*Urtica dioica*

## RITRATTO

Lungo le stradelle di campagna, presso le abitazioni, su terreni di macerie, ovunque le comunità umane trovino stanziamento, lì vive Ortica, sia *Dioica* sia *Urens*, o insieme entrambe. L'una ha i sessi su piantine distinte, l'altra fiori femminili e maschili sulla stessa piantina. Si riconoscono però facilmente, soprattutto in tempo di fioritura, perché la *Dioica* ha fiori minuscoli, come l'altra, ma penduli in lunghe e ramificate collanelle. Ortica s'accompagna spesso con Gramigna, Alliarìa, talvolta anche con Artemisia. Si muove in colonie abbastanza numerose e tende ad occupare angoli e margini. Il verde delle foglie pelose e seghettate su fusti spigolosi, pure pelosi, è cupo e opaco, addirittura decorativo, dal momento che le piantine crescono ordinate e allineate. Epperò gli Umani si affannano a decimare le erbe, figuriamoci le Ortiche che s'azzardano pure a pungere! Il disprezzo dell'Umanità per Ortiche, il cui nome sembrerebbe significare "bruciare", è antico quanto la loro forzata convivenza. Eppure Ortica è uno dei Semplici più importanti per la cura delle malattie. Andrebbe anzi usata correntemente nelle minestre, nei risotti e come contorno, dato che, cotta, perde aggressività, mantenendo le sue belle virtù.

I nostri antenati, che ne usarono ampiamente, non si lasciarono scoraggiare da questo suo aspetto. Spinti da condizioni di vita assai dure, potevano rivolgersi solo alla Natura per i loro più svariati bisogni. Per questo scoprirono tanto del mondo vegetale, che noi oggi non conosciamo più, dediti ormai ad elaborare ciò che ci serve al di là e al di sopra dei legami con l'ambiente naturale. Immaginate: senza Ortica verrebbero a mancare le belle farfalle che le svolazzano intorno, come la Vanessa Atalanta e la Vanessa Bianca. Quanta poesia si dileguerebbe! L'aspetto animalesco che sta nell'"urticare", di Ortica, rende bene l'Energia che incarna; la quale cerca il contatto e lo teme, tuttavia ne ha bisogno per evolvere. In Floriterapia il Rimedio sarebbe in grado di attenuare aspetti di misantropismo mascherato da ordine, regolarità e apparente tranquillità in soggetti che poco conoscono sé stessi e, temendo gli altri, non riescono a stabilire rapporti scorrevoli.



A cura della Dott.ssa **Marcella Rossi**. Da vent'anni impegnata nel campo della nutrizione e delle medicine naturali; è autrice di numerose pubblicazioni e scrive sulle più antiche e autorevoli riviste del settore.



## RIMEDI NATURALI PER LA SALUTE

*Diuretica, antiartritica, antidiabetica, depurativa di sangue, pelle e fegato, è un forte emostatico e antianemico. Scioglie calcoli biliari, cura diarree con sangue, incontinenza urinaria infantile e debilitazione. Uso esterno: caduta dei capelli e dolori della sciatica.*

 **DECOTTO depurativo**  3 g di foglie di ortica, 100 g di acqua. Far bollire l'ortica nell'acqua per 5 minuti, lasciarla riposare per 10 minuti e poi filtrare. Bere due tazzine di decotto al giorno lontano dai pasti. Le virtù depurative dell'ortica saranno utili soprattutto in primavera.

**DECOTTO per le emorroidi**  5 g di foglie di ortica, 100 g di acqua. Bollire l'ortica nell'acqua per 5 minuti. Filtrare dopo 10 minuti. Bere una tazzina di decotto alla mattina e una alla sera. La pianta è efficace in caso di emorroidi per le sue proprietà astringenti e antiemorragiche.

**DECOTTO per l'acne**  5 g di foglie fresche di ortica, 150 g di acqua. Bollire le foglie di ortica nell'acqua per 10 minuti. Filtrare. Bere una tazza di decotto al mattino a digiuno, aiuterà a combattere eczemi, erpeti e acne.

**DECOTTO per la gotta**  20 g di foglie di ortica, 400 g di acqua. Mettere l'ortica nell'acqua bollente, far bollire per 4 minuti e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere una tazza di decotto la mattina a digiuno e una la sera prima di coricarsi. L'effetto diuretico interverrà nell'eliminazione degli acidi urici e dei liquidi in eccesso, contribuendo a combattere la gotta.

**INFUSO per la pressione alta**  10 g di foglie di ortica, 300 g di acqua. Lasciare l'ortica in infusione per 10 minuti nell'acqua bollente. Filtrare. Si otterrà un gradevole infuso dalle proprietà diuretiche, utile per curare l'ipertensione. Berne due tazze al giorno lontano dai pasti.

**SCIROPPO per mestruazioni abbondanti**  10 g di foglie fresche di ortica, 650 g di zucchero, 350 g di acqua. Bollire l'acqua, versarvi l'ortica e lasciare in infusione per 12 ore. Filtrare, aggiungere lo zucchero al liquido e scaldare il composto senza far raggiungere l'ebollizione. Conservarlo

in un recipiente di vetro ben chiuso. Bere tre bicchieri di sciroppo al giorno. Le sue proprietà emostatiche saranno di aiuto nelle mestruazioni troppo abbondanti.



**TINTURA per l'intestino**  20 g di ortica, 100 g di alcol a 20°. Far macerare per 5 giorni l'ortica nell'alcol, scuotendo il contenitore quotidianamente. Filtrare e conservare la tintura in un flacone di vetro ben chiuso. Se ne potranno assumere 2 o 4 cucchiaini al giorno per decongestionare l'intestino.

**ORTICA per l'anemia**  20 g di ortica, 500 g di acqua. Versare l'ortica nell'acqua bollente. Bollire per 7 minuti, lasciare a riposo per 5 minuti e filtrare. Bere due tazze al giorno del preparato, lontano dai pasti. La ricchezza di sali minerali come ferro, silicio, calcio, potassio e manganese, rende la pianta un ottimo rimineralizzante, utile soprattutto agli anemici.

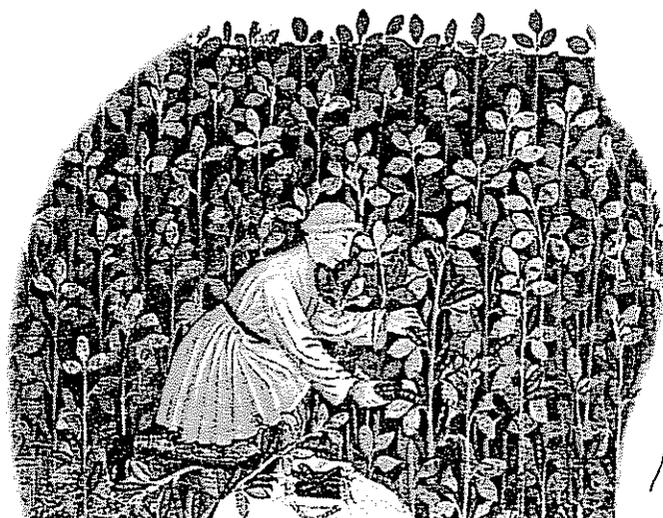
**DECOTTO per il diabete**  15 g di ortica, 300 g di acqua. Lasciar bollire l'ortica per 12 minuti, far riposare per 10 minuti e poi filtrare. Si otterrà un decotto dalle proprietà antidiabetiche. Berne due tazze al giorno, lontano dai pasti.

**TISANA depurativa**  5 g di ortica, 3 g di equiseto, 3 g di radice di bardana, 300 g di acqua. Preparare un decotto mescolando le tre erbe e versandole nell'acqua bollente. Far bollire per 5 minuti, riposare per 10 minuti e poi filtrare. Bere due tazze di tisana al giorno, lontano dai pasti: si otterrà un effetto depurativo. Si consiglia di protrarre la cura per almeno 20 giorni, soprattutto in primavera.

## NEL PASSATO

Al tempo di Catullo, poeta della classicità latina, Ortica era utilizzata contro tosse e raffreddori. I Greci nell'antichità usavano mangiare Ortica, ma la raccoglievano prima dell'arrivo delle rondini, quando è ancora bassa e tenerella. Victor Hugo, romanziere francese dell'Ottocento, loda le virtù dell'Ortica nel suo più famoso romanzo, *I miserabili*. Nel 1940 si scoprì che l'Ortica, piantata tra le coltivazioni di piante medicinali, aumenta il livello dei loro oli essenziali, impedendo inoltre che si alteri il succo delle piante stesse.

*Come preparare i rimedi: le spiegazioni alle pagg. 5,6,7.*



PER LA BELLEZZA

**LOZIONE per la forfora secca**  10 g di foglie di ortica, 100 g di aceto di mele, 500 g di acqua. Far bollire le foglie di ortica nell'acqua per 20 minuti. Raffreddare, filtrare e aggiungere l'aceto. Conservare il liquido in un flacone ben chiuso. Utilizzarne poche gocce per frizionare ogni giorno il cuoio capelluto. La lozione eliminerà la forfora secca dai capelli.

**SHAMPOO per capelli grassi**  5 g di foglie di ortica, 1 cucchiaio di sapone di Marsiglia a scaglie, 150 g di acqua. Lasciare in infusione l'ortica nell'acqua bollente per 20 minuti. Filtrare e aggiungere il sapone fatto fondere precedentemente con poca acqua tiepida, a bagnomaria. Mescolare energicamente il composto e utilizzarlo come shampoo per capelli grassi con forfora.

ALTRI USI

- **ALIMENTARE** Colta, lavata e tagliata, l'ortica può essere una prelibata base per qualsiasi insalata. È ottima anche bollita e ripassata in padella, come tutte le altre "erbe di campagna". In Liguria, l'ortica si consuma in una gustosa frittata: basterà mischiare due pugni di ortica lessata a sei uova battute con prosciutto cotto a dadini, due cucchiaini di parmigiano, pinoli ed origano. Cuocere a lungo affinché la frittata risulti molto compatta, così da essere mangiata anche fredda.
- **NELLA TINTURA** Tagliare finemente delle foglie d'ortica, in una quantità quattro volte il peso del filato (in tal caso lana), metterle in un sacchetto di garza che verrà fatto bollire in abbondante acqua insieme al filato, aggiungendo solfato di ferro, nella misura del 10% del peso delle lana, per 60 minuti. Si otterrà un bel colore grigio-verde.

PER CHI VUOLE COLTIVARE L'ORTICA



È una pianta erbacea spontanea con una grossa radice ramificata, il cui nome deriva dal latino *ure* che significa "bruciare", in riferimento all'acido urticante contenuto nei peli di cui sono ricoperte le foglie e i piccioli e che, comunque, dopo una giornata dalla raccolta, non ha più effetto. I suoi usi sono molteplici e, ad esempio, per i vasi tenuti in casa, il macerato di ortica, che si ottiene lasciando a bagno per 7 giorni 500 g di foglie in 5 l d'acqua, è un ottimo fertilizzante biologico, capace di favorire la crescita e la formazione della clorofilla. Nel giardino protegge le piante vicine dalle malattie fungine e, essendo considerata più forte della canapa, veniva utilizzata

in passato anche per la tessitura. Per l'ottima fibra vegetale se ne potrebbe anche ricavare una splendida carta.

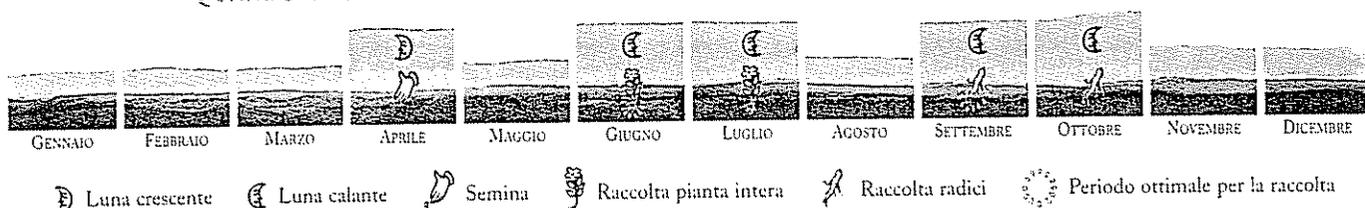
**COLTIVAZIONE IN TERRA** Parlare di coltivazione per un'erba che cresce ovunque spontanea, sembra ridicolo, ma per chi volesse averla proprio sotto casa, queste le indicazioni essenziali. Si semina in aprile, dopo aver lavorato il terreno ad una profondità di almeno 30 cm, e aver concimato con 2 kg a mq di letame maturo e 1 kg di compost naturale. Il terreno deve poi essere affinato in superficie e i semi ricoperti con un sottile strato di terra. Una volta nate, le piante in eccesso vanno diradate per lasciarne circa 15 a mq. È importante annaffiare fin dalla semina e garantire alla coltivazione sempre un certo grado di umidità.

**COLTIVAZIONE IN VASO** Collocando il vaso in un punto in ombra del terrazzo, in aprile si effettua la semina, in modo da avere almeno tre piante in un vaso di 30 cm di diametro. Il terreno dovrà essere un terriccio ricco di humus, a cui è consigliabile aggiungere della torba per mantenere più a lungo l'umidità.

**RACCOLTA E CONSERVAZIONE** La pianta si raccoglie in giugno-luglio e la radice in settembre-ottobre. Essicare le piante all'ombra e le radici al sole. Conservare in vasi di vetro.

-  L'ALTEZZA VARIA DA 50 CM A 1,5 M
-  NECESSITA DI OMBRA
-  SOFFRE LA SICCITÀ
-  UMIDO E RICCO DI AZOTO
-  RESISTE BENE AL CALDO E AL FREDDO

QUANDO COLTIVARE E RACCOGLIERE LA PIANTA PER OTTENERNE IL MASSIMO EFFETTO





# Come preparare i rimedi

*Gli strumenti, le informazioni generali, i metodi di preparazione, i modi di somministrazione e di conservazione. Tutte le indicazioni per imparare a preparare i rimedi naturali con le erbe*

**L**a terra è benigna, mite, amorevole, sempre pronta a servire gli uomini; coltivata, quante cose produce, quante ne dona spontaneamente, quanti profumi e sapori e succhi e effetti e colori ci offre; con quanta lealtà ci restituisce i tesori che le affidiamo; quante cose fa crescere per nostro uso! Così, nel I secolo d.C. e nella sua *Naturalis Historia*, Plinio parla della generosità di una natura i cui frutti sono da sempre fonte di benessere, salute e sostentamento per l'umanità. Tra questi ovviamente piante ed erbe officinali delle quali l'uomo ha imparato a servirsi sfruttandone i principi attivi quali zuccheri, amidi, grassi, proteine, vitamine e minerali. Nasce così la fitoterapia, ovvero la scienza che utilizza a scopo terapeutico le parti della pianta dove quei principi si trovano. Tisane, decotti, macerati, cataplasmi, impacchi, sono solo alcuni dei tanti preparati fitoterapici a cui si può ricorrere per piccoli disturbi della salute. È fondamentale però che la semplicità non ci tragga in inganno: rischi e controindicazioni esistono e per questo sono necessari una buona conoscenza delle piante e il consiglio di esperti anche per le patologie minori.

## LE TISANE

**S**ebbene l'uso comune le abbia identificate con un preparato specifico, sono in realtà ogni preparato che utilizzi l'acqua come solvente, ovvero come veicolo per estrarre i principi attivi della pianta: decotti, infusi e macerati sono tisane. In assenza di specifiche indicazioni, si assumono:

AL MATTINO a digiuno le tisane depurative, lassative, diuretiche, vermifughe, decongestionanti dello stomaco e dell'intestino;

PRIMA O DOPO I PASTI quelle per il fegato, antireumatiche, antisettiche, antigotose, cardiotoniche, anticatarali e quelle che regolano il flusso mestruale;

VENTI MINUTI PRIMA DEI PASTI quelle dimagranti, ricostituenti, antiacide e rimineralizzanti;

DOPO I PASTI le tisane digestive, sedative, antiacide, antifermenative e quelle per i gas intestinali;

PRIMA DI DORMIRE le tisane sedative, lassative, cardiotoniche e per la circolazione sanguigna.

## GLI STRUMENTI NECESSARI

**R**icorrere alla fitoterapia significa anche imparare a preparare, in modo semplice e naturale, rimedi a base di erbe. Esistono certo preparati che richiedono attrezzature specifiche e personale qualificato, ma è vero anche che per molte ricette si adattano alla perfezione gli utensili da cucina di uso quotidiano,



basta solo osservare qualche piccola accortezza. Per tisane, decotti e macerati si dovranno ad esempio utilizzare contenitori di vetro o porcellana da fuoco, acciaio smaltato, purché integro, o acciaio inossidabile, ovviamente dotati di coperchio per ridurre al minimo la perdita di sostanze volatili. Sono da escludere recipienti di ferro e di rame non stagnato e recipienti di plastica. Per filtrare



andranno bene sia un colino a maglie fitte che una pezuola di tela bianca. Per la conservazione del preparato la cosa migliore è una bottiglia di vetro scuro. Per le quantità delle erbe o droghe, termine con il quale vengono indicate le parti della pianta utilizzate, si userà una normale bilancia, meglio un bilancino da farmacista, mentre per i liquidi si può ricorrere ai comuni recipienti graduati, oppure a cucchiaini, bicchieri, tazze e simili.



## CORRISPONDENZE QUANTITÀ

|                          |               |  |
|--------------------------|---------------|--|
| 1 CUCCHIAINO             | CORRISPONDE A | 5 ML, 5G DI ACQUA, 6,5 G DI SCIROPPO, 4,5 G DI OLIO, 3 G DI PIANTA     |
| 1 CUCCHIAIO              | CORRISPONDE A | 15 ML, 15 G DI ACQUA, 20 G DI SCIROPPO, 13,5 G DI OLIO, 10 G DI PIANTA |
| 1 BICCHIERINO DA LIQUORE | CORRISPONDE A | 30 ML, 30 G  |
| 1 BICCHIERE NORMALE      | CORRISPONDE A | 150 ML, 150 G  |
| 1 TAZZINA                | CORRISPONDE A | 50 ML, 50 G  |
| 1 TAZZA                  | CORRISPONDE A | 100 ML, 100 G  |
| 500 G DI ACQUA           | CORRISPONDE A | 500 ML DI ACQUA  |
| 1000 G DI ACQUA          | CORRISPONDE A | 1 LITRO  |

PREPARATI DA FARE IN CASA



*versare dell'acqua bollente sopra le erbe*



*lasciare riposare per circa 10 minuti*



*filtrare e addolcire con miele*

**INFUSO** È un estratto preparato utilizzando foglie, fiori e gambi di erbe che contengono sostanze medicamentose e principi attivi che si liberano grazie all'azione combinata di acqua e calore. Si prepara versando acqua bollente sulla pianta e lasciando in infusione per un tempo medio di 10 minuti. Quindi si filtra utilizzando un colino a maglie larghe o una tela pulita. L'infuso va consumato tiepido, da solo, o dolcificato con miele e conservato al fresco, ma mai oltre le 24 ore. Se nella preparazione si usano droghe fresche, si devono raddoppiare le quantità rispetto alla droga secca.

**DECOTTO** Le droghe non aromatiche, che contengono principi stabili al calore, come radici, cortecce, semi e quelle non facilmente penetrabili dall'acqua calda, si utilizzano in decotto. Si prepara versando la droga sminuzzata nell'acqua bollente, coprendo il recipiente e continuando la bollitura secondo il tempo consigliato per ogni erba: di norma da 5 a 20 minuti. Si filtra attraverso un colino o una tela pulita. È possibile aggiungere piccole quantità di acqua per compensare la perdita dovuta all'evaporazione. Aggiungendo la droga quando l'acqua è ancora fredda si ottiene una preparazione più concentrata. Consumare entro le 24 ore.



*sminuzzare le erbe*



*versare le erbe in acqua bollente*



*filtrare con un colino*

**MACERATO** Si prepara versando un solvente (acqua, vino, aceto, alcol, etere, olio) a temperatura ambiente sulla pianta. Si lascia macerare per un periodo che va da 1 a 30 giorni, a seconda delle specie usate, agitando quotidianamente il contenitore. Si filtra quindi il preparato con colini o garze e si con-



*lasciar macerare le erbe*



*filtrare e tenere al buio*

serva al buio e al fresco in recipienti di vetro ben chiusi. Se il macerato è in acqua va bevuto entro le 24 ore, mentre se in olio, alcol e derivati, avrà una durata che varia da 1 a 6 mesi, a seconda del liquido utilizzato.

**SCIROPPO** Si prepara aggiungendo ad un infuso, decotto, macerato, o altro preparato, lo sciroppo semplice (la quantità varia a seconda della ricetta). Quest'ultimo si ottiene unendo a 100 parti d'acqua (es. 100 g), 190 parti di zucchero (es. 190 g) e scaldando il composto fino a quando lo zucchero sarà sciolto. Quindi si filtra utilizzando delle garze. Se al posto dello zucchero si usa il miele si ha il **mellito**.



*unire lo zucchero all'acqua*



*scaldare il composto per farlo amalgamare meglio*



*filtrare*

**SPREMITURA** Si usa per estrarre sali, essenze, oli, resine, gomme, succo. Dopo aver pestato la pianta fresca in un mortaio, la si pone in un sacchetto di tela che verrà sistemato tra due assicelle di legno. Comprimeo poi le due assicelle, si otterrà un succo che verrà successivamente filtrato. Quanto alle parti dure della pianta è necessario grattugiarle prima di sottoporle al processo di spremitura.

**TINTURA VINOSA** Si mettono le droghe a macerare in vini di buona gradazione alcolica, rispettivamente nella proporzione di 1:20. La macerazione dura da 5 a 15 giorni, a seconda della droga. Filtrare e conservare in bottiglie di vetro scuro ben chiuse. Si consuma di norma a cucchiaini o bicchierini prima o dopo i pasti.

**OLEOLITO** Si ottiene facendo macerare a freddo la pianta in olio d'oliva o scaldando a bagnomaria per qualche ora il composto di erbe e olio, che verrà filtrato attraverso un colino o una garza spremendo bene. Va conservato in vetro al fresco e al buio.



*far macerare in olio l'erba*



*scaldare a bagnomaria*



*filtrare*

**POMATA O UNGUENTO** Si prepara unendo sostanze medicamentose ad eccipienti grassi (lanolina o vasellina o olio di mandorle), di consistenza molle.

## PREPARAZIONI GALENICHE

Derivano il loro nome da Galeno (129-200 d.C.), medico greco dell'antichità. Sono rimedi che non possono essere preparati in casa ma da un farmacista o un fitopreparatore.

**IDROLATO** Liquido ottenuto facendo macerare piante fresche o secche nell'acqua e distillando poi la soluzione.

**IDROLITO** Liquido composto da sostanza medicamentosa, estratta da piante, disciolta in acqua.

**TINTURA IDROALCOLICA** Si prepara facendo macerare la droga per 20 giorni in una soluzione di alcol etilico puro a 95° ed acqua. La proporzione tra droga e miscela idroal-

Per ottenere alcol a 20° si usano circa 210 ml di alcol a 95° e acqua fino a raggiungere un litro.  
30° = 310 ml alcol 95° + acqua fino ad un litro  
40° = 410 ml alcol 95° + acqua fino ad un litro  
50° = 510 ml alcol 95° + acqua fino ad un litro  
60° = 615 ml alcol 95° + acqua fino ad un litro  
70° = 720 ml alcol 95° + acqua fino ad un litro  
80° = 830 ml alcol 95° + acqua fino ad un litro

colica è in genere di 1:5. Ciò sta a significare che con 20 g della droga si potranno avere 100 g di tintura. Tale preparato va poi tenuto al fresco

e al buio. Filtrato si conserva in boccette di vetro chiuse.

**TINTURA MADRE** Estratto alcolico ottenuto facendo macerare in alcol, ad una precisa gradazione (60° o 70°), la pianta fresca o parti di questa.

**ELISIR** Soluzione ottenuta macerando piante o estratti di piante in alcol e zucchero.

**SPIRITO** Elisir di gradazione alcolica maggiore.

**ESTRATTO FLUIDO** Preparazione liquida densa, ottenuta dalla droga secca messa in un solvente, (spesso alcol), successivamente concentrata per evaporazione fino ad ottenere il rapporto di 1:1 tra estratto fluido e droga secca.

**ESTRATTO MOLLE** Si ottiene per evaporazione del solvente fino ad avere una soluzione più concentrata di quella dell'estratto fluido e simile ad una pasta molle.

**ESTRATTO SECCO** Si ottiene evaporando, a temperatura inferiore a 50°, tutto il solvente.

**OLIO ESSENZIALE** È una sostanza aromatica estratta dalle piante per distillazione in corrente di vapore. Si utilizza puro, in minime quantità, diluito in alcol. Nelle ricette di questo libro si indica con l'abbreviazione o. e.

## MODI DI SOMMINISTRAZIONE

Oltre ai più semplici preparati quali tisane, decotti, macerati, bagni, colliri, colluttori, gargarismi, lozioni, ve ne sono altri che richiedono qualche piccola indicazione in più circa il modo in cui vanno utilizzati e applicati.

**IMPACCO** Bagno parziale effettuato con panno imbevuto di un medicamento (infuso, decotto, macerato), applicato sulla parte malata.



**CATAPLASMA** Si fa con farine, polveri vegetali, erbe, mescolate ad acqua, macerati, infusi o decotti. Si applica tiepido o caldo, compreso tra due garze, sulla parte da curare.



**LINIMENTO** Miscuglio molle che spesso contiene olio e alcol. Si usa per praticare frizioni sulla pelle al fine di alleviare dolori e indolenzimenti.

**INALAZIONI E SUFFUMIGI** Nel primo caso si respirano direttamente i vapori terapeutici emanati dalla pianta per ebollizione. Nel secondo si bruciano le erbe su piastra rovente: il vapore satura l'ambiente e viene così respirato.



**IMPIASTRO** Medicamento molle, steso su una garza, da applicare alla parte del corpo sulla quale deve agire.

## CONSIGLI UTILI

- 1 Evitare la raccolta di erbe non ben identificate o sconosciute, nonché la raccolta ai bordi di strade molto transitate o in terreni contaminati da sostanze inquinanti. Nell'incertezza, la cosa migliore è procurarsi le erbe in erboristeria.
- 2 Conservare le erbe in vasi di vetro scuro, evitando ambienti umidi e l'esposizione a fonti di luce e di calore.
- 3 Evitare l'autoprescrizione di ricette e rimedi se non ben documentata o verificata con un esperto.
- 4 Evitare somministrazioni di lunga durata se non espressamente consigliate da personale qualificato.
- 5 Osservare la massima prudenza nell'uso di erbe in gravidanza, nell'allattamento e in caso di somministrazione ai bambini.
- 6 Verificare la data di scadenza di erbe o preparati fitoterapici. Le erbe essiccate in casa durano un anno.
- 7 Evitare la conservazione di preparati tipo decotto, infuso, o macerato in acqua, per più di 24 ore.

Questo articolo è tratto dal libro *L'Erbario di Barbanera*, di cui consigliamo la lettura

**L'Erbario di Barbanera** – AA.VV. – Editoriale Campi, Foligno (PG), 1999.

Tutte le virtù delle erbe più benefiche – Oltre 700 rimedi con le erbe – Un piccolo erbario in casa – I tanti usi delle erbe – Le erbe nell'antichità – L'elenco dei disturbi da curare con le erbe.

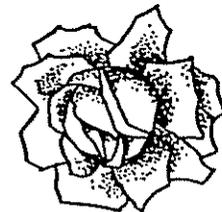
Documentazione tratta dall'archivio di Barbanera dal 1762.

Raccogliere i frutti della terra, servirsene come cibo, scoprirne le energie salutari, rivolgersi alle loro virtù e proprietà per valorizzare fascino e bellezza. Fu così che erbe e piante entrarono in miti e leggende che, esaltandone i poteri, le trasformarono in oggetto di culto, ma allo stesso tempo di scienza. Questa edizione sull'uso delle erbe officinali ha tutto il sapore degli antichi erbari, e continua la tradizione di Barbanera, la cui esperienza e conoscenza del mondo naturale, filtrata attraverso i secoli, è giunta fino a noi. Un volume a colori di 240 pagine, di utile e piacevole lettura con numerose illustrazioni, fotografie e originali tavole a colori.



# CHI TROVA L'ORTICA

## TROVA UN TESORO...



### 1 - DESCRIZIONE BOTANICA E VARIE SPECIE DI ORTICA

È superfluo scendere in dettagli sulla descrizione botanica dell'ortica, poiché questa pianta è conosciuta da tutti, non foss'altro che per la puntura fastidiosissima che producono le foglie: è per questo motivo che Dioscoride affermava che l'ortica si fa riconoscere pure di notte.

La puntura e il prurito sono prodotti dai numerosi peli di cui sono fornite le foglie e la pianta tutta, peli che sono detti, appunto, *urticanti*. Questi peli, di natura silicea, sono estremamente fragili, e, rompendosi, rimangono nella cute, liberando un veleno che produce prurito. Discordi tuttavia sono i pareri sulla natura di questo veleno. C'è chi dice trattarsi di *acido formico*, chi di un *enzima*, chi di una *tosialbumina*; tuttavia Flury, che ha studiato il fenomeno, nega le soluzioni precedenti, poiché ritiene trattarsi di un *acido resinoso* non volatile, insaturo, non azotato. Ma Emmelin e Feldberg ritengono invece che il prurito dipenda dalla presenza di *istamina* e *acetilcolina*. Comunque, non è dimostrato che necessariamente debba trattarsi di una sostanza tossica iniettata nella cute, anche perché buona parte del prurito deve attribuirsi all'azione meccanica del grattarsi che fa penetrare maggiormente i sottilissimi aghi silicei che, a mio parere, in pratica producono il prurito locale. Quando si dice *ortica* si allude ad un genere appartenente alla più grande famiglia delle *urticacee*. A questo genere appartengono diverse *specie* botaniche con più o meno le stesse proprietà medicinali.

Elenchiamo brevemente le più comuni specie d'ortica:

a - *Urtica dioica*: foglie grandi, più lunghe che larghe e molto acute, seghettate, con fiori in grappoli, dioici, raccolti in spighe ramosse situate all'ascella delle foglie superiori. Pianta alta da cm 50 a 1 m e oltre. È comunemente detta *Orticone* o *Urtica maschio* o *Grande ortica*. Possiede altri nomi scientifici, difatti sinonimi devono considerarsi i seguenti: *Urtica major* (Fuchs) e *Urtica urens maxima* (Blackw). È questa la specie più comune e su cui si incentrerà il nostro discorso, anche se uguali proprietà farmacognostiche possiedono le altre ortiche, che sono:

b - *Urtica urens*, detta anche *Piccola ortica*, con foglie molto piccole, ovali, leggermente più lunghe che larghe. Raggiunge l'altezza dai 15 ai 40 cm ed è anche classificata come *Urtica urens minima* (Dod.) o *Urtica minor* (Fuchs);

c - *Urtica pilulifera*, con fiori femminili formanti delle palline sferiche all'estremità di lunghi peduncoli ricurvi. È anche detta *Urtica femmina*, o *Urtica romana*, oppure *Urtica greca*. È probabilmente un ibrido fra le prime due ortiche. Comunque è questa l'ortica meglio conosciuta dagli antichi e che corrisponde all'*akalèphè* di Dioscoride.

Fu coltivata in alcune regioni del centro Europa, soprattutto la varietà detta di «Dodart», da cui ha preso il nome (*Urtica Dodardi* L.) per i semi a contenuto mucillaginoso e oleoso. La varietà di Dodart si distingue per le foglie con i bordi non dentati;

d - *Urtica membranacea*: si differenzia da tutte le altre specie di ortica per la caratteristica di accogliere i fiori in grappoli, sul lato superiore di una membrana, rassomigliante a un nastro eretto.

Questa specie viene preferita nel caso la si voglia usare per le proprietà emmenagoghe ed eccitanti, anche se possiede tutte le virtù dell'ortica maggiore.

### 2 - HABITAT, RACCOLTA, CONSERVAZIONE E PRINCIPI ATTIVI

L'ortica si trova un po' dovunque e ha sempre seguito l'uomo nei suoi insediamenti urbani, poiché è avida di terreni ricchi di materiale organico e di nitrati. Essa si è dunque installata presso le antiche e le recenti dimore dell'uomo, lasciando nel tempo traccia dei suoi insediamenti.

Specie l'*Urtica dioica* la troviamo in tutto il mondo e dappertutto: nei terreni incolti, nelle adiacenze delle spazzature, sui fossati, lungo le ferrovie e le vecchie strade, nei pressi di villaggi e ai margini dei boschi, sia in pianura che in montagna.

Similmente dicasi per l'*Urtica urens* che, specie nell'Ita-

lia centro-meridionale, cede il posto all'*Urtica membranacea*; mentre lungo le coste troviamo di preferenza l'*Urtica pilulifera*.

Dell'ortica si raccoglie la *parte aerea* e la *radice*, che costituiscono due prodotti erboristici separati.

La pianta si raccoglie da aprile a ottobre, tagliata un po' sopra il livello del terreno, dissecata all'ombra, distesa o in mazzi. La radice può essere raccolta da fine agosto a tutto l'autunno, pulita e seccata al sole, poi decorticata e tagliata.

La conservazione va effettuata in locali asciutti e ventilati.

Interessante è considerare il complesso delle sostanze e dei principi attivi contenuti in questa pianta.

Nelle foglie vi è un contenuto in *azoto* pari al 3,75%. Inoltre: *proteine* nella misura del 5-6%, di cui il 70% digeribili; sono presenti *tutti gli aminoacidi essenziali*, *acetilcolina*, *istamina*, *glucidi*, *grassi*, *sitosterolo*, *acido formico* e *acetico*, *vitamine* (*acido pantotenico*, *vitamina B<sub>2</sub>*, *vitamina C* nella misura di 20-60 mg%, *vitamina K*, nella percentuale di 0,16-0,64 mg%, *acido folico*);  $\beta$  *carotene* mg 19,3%, *xantofilla* mg 12%; *protoporfirina* e *coproporfirina*.

Nelle ceneri, che variano dal 12,5 fino al 18,5% e oltre per piante più adulte, sono presenti i seguenti minerali: calcio, magnesio, potassio, sodio, ferro, manganese, fosforo, zolfo, boro, silicio, cloro e azoto. Tra questi minerali segnaliamo nelle foglie adulte, alla maturazione del seme, il *calcio* nella misura dell'8,362% e, prima della fioritura il 2,974%; il *magnesio*, rispettivamente dello 0,766% e dello 0,652%; il *potassio* del 2,656% e del 3,450%; il *silicio* del 2,018% e dello 0,679%.

Mi si consenta l'aridità di queste cifre e di questi elenchi di elementi chimici. Tuttavia ciò serve per chiarire che nell'ortica sono presenti tutti gli elementi da me studiati alorché scrissi sulle trasmutazioni biologiche in alchimia (vedi *Piante, medicina e tradizione*, Ediz. Atanor). Ciò conferma ancora una volta che le vie che ha la natura per giungere al calcio sono quelle del magnesio, del potassio e del silicio. Molto probabilmente nell'ortica è il silicio che fa da tramite trasmutativo nella produzione del calcio (notare le diverse percentuali). Ciò è molto importante anche per giudicare sui motivi delle azioni farmacognostiche dell'ortica oltre che dell'epoca in cui occorre raccoglierla, variando questa a seconda dell'effetto voluto.

Un ultimo componente dell'ortica merita particolare menzione: si tratta della *clorofilla*. Componente della clorofilla è il *fitolo*, presente in grandi quantità (1%); ciò significa che gr 10 di fitolo possono essere estratti da kg 10 di pianta polverizzata. Per quanto poi riguarda la clorofilla, ne troviamo lo 0,15% nelle foglie fresche e lo 0,6-0,7% in quelle secche: è questa una percentuale elevatissima, tanto da far ritenere l'ortica la pianta a più alto contenuto di clorofilla.

Mi sia consentito sottolineare che la clorofilla è il sangue vegetale, molto simile come struttura chimica al sangue umano.

Senza clorofilla il mondo vegetale non esisterebbe, e senza piante gli animali e gli uomini non potrebbero vivere.

Per la formazione della clorofilla — sangue vegetale — la natura si serve molto semplicemente dell'acqua, dell'aria, della terra e della luce solare, e questi quattro elementi vengono inglobati come materia prima di questa linfa vitale. Ognuno rifletta come per gli antichi filosofi ermetici e per gli alchimisti quattro sono gli elementi: acqua, aria, terra e fuoco! Ma al di fuori dei semplici meccanismi della natura, forse è istruttivo conoscere come l'assurda presunzione scientifica dell'uomo moderno permise al chimico svizzero Arthur Stoll di isolare per primo da 4 quintali di ortiche gr 1 di clorofilla. Successivamente i professori tedeschi Martin Strell e Anton Kalojanoff hanno speso vent'anni nel tentativo di fabbricare la clorofilla sintetica. Finalmente la sintesi della clorofilla venne ottenuta attraverso procedimenti lunghi, laboriosissimi e costosissimi, poi-



ché l'orgoglio dell'uomo consiste nell'usare soltanto dell'elemento terra, invece che dei quattro elementi della Creazione! Morale della favola: i primi 30 mg di clorofilla sintetica sono costati 900 milioni di lire italiane (ante svalutazione!) ed ora che si conoscono tutte le reazioni in modo preciso, abbiamo ottenuto che 1 gr di clorofilla sintetica costa soltanto... 90 milioni di lire! Ma nella clorofilla sintetica manca... un *quid* sconosciuto, che ne fa un prodotto inutile dal punto di vista vitale!

### 3 - IMPIEGO DELL'ORTICA NELL'ANTICHITÀ

L'ortica è una delle specie medicinali più anticamente conosciute ed usate. Si ipotizza che fin dalla presunta età della pietra ne potessero addirittura esistere delle coltivazioni, soprattutto a scopo alimentare, sia umano sia animale e successivamente anche come pianta tessile.

A questi scopi è stata usata comunemente fino al 1500. In Europa orientale si vendeva comunemente sui mercati e, fino a poche decine di anni addietro, ha alimentato in grande copia la popolazione di Lemberg, affluendo copiosa sui suoi mercati. Fin dove possiamo giungere storicamente indietro nel tempo, troviamo l'ortica conosciutissima anche come ottimo medicamento impiegato in moltissimi mali.

Ovidio dice di averla impiegata come filtro d'amore e *Catullo* afferma di essersi guarita con l'ortica da un raffreddore. Una trattazione molto più estesa su questa pianta la troviamo in *Dioscoride* (I secolo) che, dopo aver distinto due specie di ortica a seconda della grandezza delle foglie, distingue anche le proprietà dei *semi* e delle *foglie*. In particolare consiglia «i semi» a macero nel vino secco come *afrodisiaco*, avallando quindi Ovidio, e, se mescolati con miele, come *espettorante* contro le tossi. Al decotto delle «foglie» attribuisce proprietà *diuretiche*, *lassative* ed *emmenagoghe*. Le stesse foglie applicate come cataplasma per via esterna le consiglia nelle *piaghe cangrenose* e le *ulcere*, nei *carcinomi* e i *tumori*, nelle *suppurazioni*, nei *morsi dei cani* e nell'*amenorrea*.

Il succo delle foglie per combattere le *emorragie nasali*.

Inutile ripetere le prescrizioni che, nel II secolo, furono date da *Galeno*, poiché sono più o meno le stesse di quelle indicate da *Dioscoride*.

Anche nel *Medioevo* l'ortica viene consigliata e usata per i disturbi più svariati. Nel 1100 S. *Ildegarda* consiglia i semi contro il *mal di stomaco*. Le ricette circolanti in quell'epoca indicano chiaramente l'uso dei semi di ortica anche per le *malattie renali e pettorali*; la pianta in applicazioni esterne contro il *mal di testa* e, per via interna, come *emostatico* negli sputi sanguigni, il *cancro* e le malattie della *milza*.

Nel 1558 *Mattioli*, riassumendo e riconfermando le prescrizioni a lui precedenti, testualmente scrive: «... le fronde dell'una e dell'altra impiastrate con sale giovano ai morsi dei cani, sanano le cangrene, i cancri, le ulcere sordide, contumaci e malagevoli da consolidare e parimenti le membra smosse, i pani, i piccoli tumori, le posteme rotte e quelle che chiamano parotide. Giovano applicate con cera ai difettosi di milza; messe trite insieme col succo nel naso vi ristagnano il flusso del sangue, peste insieme con mirra e applicate di sotto provocano i mestruai; toccandosi con esse fresche la matrice rilassata la ritornano al suo luogo. Il seme bevuto col vino passo muove a lussuria: apre la bocca della matrice. Lambendosi con mele giova ai difetti di petto, ai dolori laterali e alle infiammazioni del polmone e purga il petto... Il succo gargarizzato risolve le infiammazioni dell'ugola».

Castore Durante, nel suo famoso *Herbario novo* del 1585, ci riconferma gli stessi impieghi dell'ortica indicati da *Mattioli*, e a volte con le precise parole di questi. Noi qui riporteremo del Durante gli impieghi dell'ortica che non si trovano nelle frasi di *Mattioli* sopra riportate. Dice dunque Castore Durante che «le frondi delle ortiche, cotte in vino e bevute, provocano l'urina, purgano i lombi e eccitano venire... Il succo preso a digiuno per cinque o sei giorni al peso di quattro once sana il vomito del sangue che procede dal petto... Il seme bevuto con vino passo muove a lussuria... e pigliatolo lambendo con sciroppo (*sic!*) violato mitiga l'infiammazione del polmone. L'acqua la quale si distilla in luglio dai fiori e dalle frondi bevuta al peso di tre once, la mattina, a mezzodi e la sera, giova ai dolori colici, alla pie-

tra dei reni e della vescica, alla tosse antica, discaccia i lumbrici e le ventosità, alle ulcere sordide applicata con pezze è istantaneo rimedio e ai morsi dei cani rabbiosi. La medesima... sana il polipo del naso e stagna il sangue del naso, con pezzette applicate alla fronte, vale alle cose medesime, modifica e purga tutte le ferite dentro, quanto di fuor del corpo, o bevuta o infusa. La radice cotta in vino e mele conferisce alla tosse frigida e all'asma, perciocché purga l'arteria trachea e apre l'oppilazioni del petto. Il seme vale contro il veleno della cicuta, dei funghi, dell'argento vivo, del giusquiamo, dei serpenti e degli scorpioni, e bevuto con acqua di sassifragia al peso di una dramma, ovvero con latte di pecora con mezz'oncia di zucchero candido violato, rompe la pietra della vescica. Il succo dell'ortica, o l'ortica istessa pesta, applicata ai polsi mitigano gli ardori delle febbri. L'ortica se tenuta ventiquattr'ore nell'orina dell'infermo si mantiene verde, significa la salute dell'infermo, ma se non si conserva verde significa morte o gran pericolo».

Ci siamo un po' attardati nel riportare il pensiero del *Mattioli* e del *Durante*; tuttavia questi ottimi autori riassumono meravigliosamente l'uso delle piante medicinali nel 1500, epoca critica, che, se da un lato raccoglie le tradizioni e gli impieghi terapeutici del passato, d'altro canto segna un'epoca di transizione, superata la quale le piante si avviano lentamente verso il dimenticatoio, per ritrovare verso la fine dell'800 e gli inizi del '900 nuovo impulso da parte di isolati ricercatori, anche se non di impiego terapeutico, fenomeno quest'ultimo a cui invece si tende lentamente nei tempi moderni.

Anche le virtù dell'ortica pian piano furono dimenticate e, a parte il caso isolato di J. Franke, che nel 1723 scrisse addirittura un libro su questa pianta, l'ortica agli inizi del 1800 era piombata nell'oblio. Veniva soltanto considerata una inutile erbaccia infestante.

### 4 - L'ORTICA NEGLI USI MEDICINALI POPOLARI

Prima di passare all'esame delle proprietà dell'ortica è bene esaminare quali siano gli usi della pianta a scopo medicamentoso presso il popolo, poiché questi usi devono ritenersi retaggi e tradizioni del passato, atti a sempre meglio illuminare o, eventualmente, a confermare virtù della pianta sperimentate nei tempi moderni.

In *Italia* troviamo presso il popolo alcune residue usanze concernenti l'ortica. Fra tutte spicca un po' dovunque, specie nell'entroterra abruzzese, l'uso popolare di questa pianta come *revulsivo*, mediante fustigazioni o strofinii di mucchietti di foglie (prese con i guanti) negli individui affetti da *dolori reumatici* o *artrosici* o da *paralisi*; inoltre per favorire, nel morbilli e nella scarlattina, l'eruzione di *esantemi cutanei* (*Negri*) o la comparsa del *flusso mestruale ritardato*: ciò è chiaro residuo delle tradizioni del 1500, difatti troviamo le stesse indicazioni nel *Mattioli* e nel *Durante*.

Ma questi procedimenti sono talmente brutali che al giorno d'oggi anche presso il popolo se ne conserva soltanto memoria e solo raramente vengono applicati; anzi, per quanto riguarda l'Abruzzo, il sistema della fustigazione viene raramente usato e solo per i dolori di origine reumatica.

Ho eseguito personalmente nell'estate 1978 delle indagini sull'uso popolare delle piante nei comuni di Montenerodomo e Civitaluparella, in provincia di Chieti, e, per quanto riguarda l'ortica, ho ottenuto i seguenti risultati.

A Montenerodomo l'ortica è più che altro conosciuta per le sue proprietà *diuretiche* e, in decotto, per la *crescita dei capelli*. Ho interpellato numerose persone, ma fra tutte, due meritano particolare menzione poiché in passato avevano la funzione di curare familiari e conoscenti con le ricette tradizionali: Antonio Rossi fu Galizia (92 anni) e Marietta Nobile (70 anni). Mentre il Rossi usa l'ortica per la crescita dei capelli, la Nobile afferma che la pianta è utile nei casi di difficoltà d'orina e fornisce la seguente ricetta: punte di rovo maschio, ortica, parietaria, gramigna: 1 fascetto di ogni pianta in 10 d'acqua. Bollire fino alla riduzione a 1 l: bere nella giornata.



A Civitaluparella, invece, pare che conoscano l'ortica solo come *espettorante nella tosse*, anche di natura *asmatica* (Ciarico Mariano e Schiena Maria Luisa). Quest'ultima riferisce di un decotto che si praticava tempo addietro a base di radici d'ortica, malva, gramigna ed altre due erbe che afferma di non ricordare.

Dalle indagini svolte dai professori Tommaso e Pietrocola dell'università dell'Aquila, risulta che in Abruzzo le foglie e le cime tenere vengono usate a decotto nei *dolori intestinali*. Inoltre vengono segnalati anche i seguenti altri usi:

- a - *per i geloni*: facendo pediluvii nel decotto;
- b - *dolore di denti*: sciacqui con decotto di radici (Lanciano);
- c - *metrorragie ed emottisi*: si beve il succo di ortica fresca (Lanciano);
- d - *nella tosse come espettorante*: decotto della radice bevuto caldo (Palena e Gessopalena);
- e - *per le lividure*: impiastro di ortica pestata e sale (Scanno).

I casi b) e c) sono ricordati da Finamore e il punto e) da De Nino; ma tutti gli usi popolari trovano conferma nelle prescrizioni del Mattioli e del Durante, ed è logico pensare che esistessero anche a livello popolare nel 1500.

Dopo gli usi popolari dell'ortica in Italia, attingendo alle ricerche fatte dal Kordel, esaminiamo come la impiegano gli zingari, i migliori depositari di ricette popolari tradizionali.

Il decotto delle foglie viene usato dagli zingari per curare la *diarrea*, l'*infiammazione renale* e le *emorroidi*. Per la *stitichezza* si fanno bollire le foglie nel latte e questa preparazione serve anche per curare l'*emicrania* e relativo vomito. Sempre il decotto viene usato per l'*orticaria* e l'*eczema*, facendolo bollire lungamente fino a ottenere un denso impasto con cui si friziona la parte ammalata e contemporaneamente si beve un infuso di foglie. L'*infuso di foglie* viene anche usato per combattere il *catarro polmonare*, dello *stomaco* e per eliminare il *muco del condotto urinario*.

L'*infuso di radici* viene usato dagli zingari per combattere le *emorragie interne*; mentre le *emorragie esterne*, anche gravi, vengono arrestate rapidamente dal decotto di foglie applicate sulla parte. L'*infuso delle foglie* viene inoltre usato per combattere l'*ipertensione*, i *reumatismi* e come *tonico generale*. Se questo infuso viene gargarizzato o tenuto in bocca, guarisce l'*infiammazione delle gengive*, della *lingua* e della *gola*.

Ora daremo molto sinteticamente una panoramica sugli usi popolari dell'ortica nel resto del mondo.

**Bolivia**: il succo applicato localmente arresta le *emorragie*, anche uterine. A decotto la pianta viene usata per la *gota*, il *reumatismo* e per *disciogliere i calcoli biliari*, renali ed alla vescica. Ancora il decotto si usa per combattere il *catarro cronico* del petto e della vescica, per l'*asma*. L'*infuso* è *espettorante* e si adopera anche per le *emottisi*, come *depurativo del sangue* e, per via esterna, per *risolvere tumori*. Il decotto concentrato arresta la *caduta dei capelli* e combatte la calvizie. Le foglie peste applicate al costato combattono la *pleurite*, mentre i semi nel vino sono *afrodisiaci*. Il decotto della radice è *diuretico* e si adopera per la *gonorrea*, *metrorrea* ed *orticaria* e, per via esterna, *decongestiona le ghiandole infiammate*. Queste indicazioni sono per l'*Urtica urens*, mentre per l'*Urtica dioica*, se da un lato si ribadiscono gli stessi impieghi, d'altro canto si aggiunge che, se applicata con aceto sulla fronte, serve per combattere l'*epistassi*, mentre l'*infuso dell'erba* cura la *sciatica*.

**Argentina**: si confermano più o meno gli stessi impieghi visti per la Bolivia, e si precisano le proprietà *antireumatiche*, *astringenti*, *pettorali*, *detergenti*, *antidiarroiche* e *antispasmodiche*.

Le proprietà antireumatiche si sfruttano con applicazioni esterne. Per le altre proprietà si usano radici e foglie in tè all'1%.

**Colombia**: gli usi popolari della Colombia raccolti egregiamente dall'amico e profondo studioso Hernando Garcia Barriga sottolineano l'impiego popolare della pianta intera a decotto nell'*orticaria* e in tutte le *forme di allergie*.

**Francia**: si ripetono più o meno le stesse usanze viste per l'Italia. In particolare segnaliamo l'ortica, a decotto concentrato, impiegata come lozione per combattere l'*acne*.

**Inghilterra**: vengono segnalati più o meno gli stessi usi visti in precedenza e inoltre popolarmente si adopera l'ortica per combattere l'*asma*: si essiccano le foglie e poi si bru-

ciano aspirandone il fumo (Richard Lucas). Inoltre si vuol segnalare l'uso di questa pianta combinata col « fucus » come ottimo *dimagrante*. L'infuso viene usato anche nei casi di *febbre*, *raffreddore* e *influenza* (Jethro Kloss).

**India e Pakistan**: in queste nazioni all'ortica sono attribuite proprietà *diuretiche*, *astringenti*, *emmenagoghe*, *emostatiche*, *antelmintiche*, *litontrache*. Solitamente viene usata la pianta a decotto nei casi di *disturbi renali* e nelle *emorragie interne*, anche uterine. L'infuso, preso a digiuno, viene assunto come *depurativo del sangue*, come *tonico dell'organismo* e *per schiarire la pelle*.

**Cina**: in Cina esiste la varietà *Urtica tenacissima* ROXB e viene usata come *diuretico* e *tonico* dell'organismo alla dose di gr 5-10 per ciascuna assunzione.

**Germania**: è considerato un buon rimedio in caso di *neuralgia* (R. Lucas).

**Russia**: si usa nella *sciatica* e nel mal di denti.

E, per finire, i *pellerossa* ne confermano l'uso nei disturbi urinari e come emostatico.

## 5 - LE AZIONI FARMACOGNOSTICHE DELL'ORTICA

Nell'intraprendere l'esame delle accertate azioni farmacognostiche della pianta in oggetto dovremo, per dare un senso e una organicità di trattazione, distinguere azioni differenti sui vari organi, apparati e funzioni organiche: ciò soltanto per un certo ordine di trattazione, non certo nell'assurdo tentativo di isolare funzioni diverse della pianta, al pari dell'antiscientifico chimismo moderno che ragiona su isolati principi attivi e ignora la totalità della pianta e dell'uomo che deve assumerla.

L'invito che io rivolgo al lettore è un altro: dopo aver studiato separatamente le funzioni della pianta, ognuno ne attui una *sintesi personale* nel suo spirito oltre che nella sua mente, sforzandosi di conoscere l'ortica, nel senso più pieno della parola. Solo dopo questa conoscenza, per sua natura sintetica, potrà padroneggiarsi anche la somministrazione e applicabilità al caso concreto. Solo da questa conoscenza si potrà poi passare all'indagine *analogica ed intuitiva*, *necessaria funzione dello spirito in perfetta simbiosi con la mente umana!*

E lo spirito a volte segue vie apparentemente irrazionali per provocare reali funzioni biologiche che, se potessero essere conosciute nella loro interezza bio-psico-dinamica, sarebbero perfettamente razionali.

Affinché ognuno possa poi effettuare — come si è detto — la propria sintesi, passiamo ora all'analisi delle azioni farmacognostiche dell'ortica, che abbiamo diviso in:

### A - AZIONE REVULSIVA ESTERNA

È strettamente legata all'esistenza dei *peli urticanti* di cui si è detto nel paragrafo 1 e di cui si è già esaminata la natura. Ai peli urticanti si deve dunque l'azione pungente e pruriginosa dell'ortica.

Mentre scrivevo queste note ho chiesto a mio figlio Pietro di otto anni: « Pietro, sai dirmi perché l'ortica punge? »

E il bambino, senza pensarci due volte risponde: « Certo papà: per difendersi dagli animali e per farsi riconoscere dagli uomini! »

Ecco un esempio di intuizione irrazionale. Niente infatti c'è di più vero: l'ortica fresca si difende dalla distruzione degli animali con i suoi peli urticanti, specie dalle lumache che, potendo, ne farebbero razzia; ma si fa notare dall'uomo, essere razionale, che sa come coglierla senza pungersi per beneficiare delle sue magnifiche proprietà e dare il residuo agli animali domestici, tritata finemente o secca.

Veniamo ora alla *urticazione vera e propria*; a quella pratica a dire il vero un po' barbara di fustigare con rami di ortica fresca le parti malate o anche sbattere e/o strofinare ammassi di foglie fresche, debitamente muniti di guanti. Questa antica pratica, di cui si conserva il ricordo nelle campagne, è stata in passato usata per lenire i *dolori reumatici*, *artrosici* e *sciatici*.

Plinio e Celso la usarono e in effetti esercita, sebbene brutalmente, un effetto eccitante, stimolante e attivante la



circolazione locale, adatto a risolvere gravi *stati adinamici* come si verifica nelle malattie suindicate, ma anche per attivare funzioni sopite come nella *paralisi*, la *letargia*, il sopore *apoplettico*; per favorire le eruzioni cutanee nelle *malattie esantematiche*; e anche alcune malattie infettive come il *tifo* e il *colera*.

A proposito di quest'ultima malattia si conosce come nell'epidemia di colera del 1832, a Valenciennes, nell'ospedale civile tutti i casi di colera si risolsero con la morte; mentre nel vicino ospedale militare, su 12 militari sottoposti alla «urticazione» solo 4 ne morirono.

## B - AZIONE SULL'APPARATO GASTRO-INTESTINALE

Nel 1924 Dobreff annunciò la scoperta nell'ortica di una sostanza che chiamò *secretina*, poiché è un meraviglioso stimolante sia delle secrezioni pancreatiche, biliari, intestinali e stomacali, sia dei movimenti peristaltici dell'intestino. La «secretina» possiede l'indiscutibile vantaggio di essere solubile nell'acqua e inoltre di rimanere inalterata al calore, tanto da disciogliersi e conservarsi in un normale infuso o decotto.

Queste notizie ci fanno comprendere come un *infuso* o un *decotto* o semplicemente un bel *piatto* di ortica possa esercitare una completa funzione riequilibratrice delle funzioni gastro-intestinali, favorendo la *digestione* e calmando eventuali *coliche gastriche*.

Essa è perciò consigliabilissima nei casi di *debolezza di stomaco*, *atonìa digestiva* e *fermentazioni intestinali*, adatta anche a convalescenti, vecchi e bambini.

Da quanto sopra si comprende come l'ortica sia anche adatta a favorire l'emissione delle feci in caso di *stitichezza*, poiché stimola tutto il processo digestivo e peristaltico dell'apparato nutritizio. Ciò è confermato dagli usi popolari, anche presso gli zingari. Non deve però meravigliare se ora si dirà delle proprietà *astringenti* e *antidiarroiche* dell'ortica; perché solo apparentemente sono in contrasto con ciò che si è detto. Le proprietà antidiarroiche conclamate fin dall'antichità, hanno trovato valido riscontro nel 1911 da M. Oudar che, trattando dell'*Urtica urens* si è potuto così esprimere: «Ci ha dato delle guarigioni nelle *diarree* nel corso di influenze, di *enterite muco-membranosa*, di *enterite acuta* e *cronica*. Nelle *diarree dei tubercolitici*, dovute alle fermentazioni intestinali, abbiamo ottenuto la guarigione in sei casi e un miglioramento notevole in altri due casi».

Successivamente nel 1939 Restellini conferma di avere sperimentato clinicamente l'ortica e di avere avuto risultati positivi nelle enteriti acute e subacute, nelle enteriti cattarrali e nelle diarree dei tubercolitici.

A queste ricerche fanno riscontro dei lavori giapponesi più recenti, citati da Flamm, Kroeber e Fournier che di fatto contestano la proprietà antidiarroica dell'ortica, e la scoperta della «secretina» potrebbe a prima vista dar ragione a questi ultimi. Tuttavia noi concordiamo in pieno col pensiero di W. Ripperger che sostiene di non poter attribuire all'ortica né una vera e propria attività astringente, né una proprietà eccitante il peristaltismo. L'ortica in effetti — ed è questo il vantaggio delle piante sui medicinali di sintesi — esercita azione normalizzatrice, regolatrice e *riequilibratrice delle funzioni intestinali* e della relativa *flora batterica*, favorendo la *decongestione*, la *ricostruzione* dei tessuti gastro-intestinali (vedi minerali presenti e la loro *asepsi*): ecco perché è adatta sia nel caso della stitichezza sia nel caso della diarrea. Ma vogliamo in più aggiungere altre considerazioni sul dibattuto problema:

1 - siamo proprio sicuri che le esperienze giapponesi non abbiano fatto uso della pianta unitamente ai semi? Non dimentichiamo che questi sono purgativi;

2 - nessuno nelle esperienze citate ha precisato se l'ortica è stata somministrata secca o fresca e, comunque, non ho elementi per poter affermare quale parte di ortica sia stata adoperata, se le foglie, le radici o... i semi;

3 - non basta affermare che l'ortica è antidiarroica perché questa proprietà la manifesti, così, *sic et simpliciter*, in tutti i soggetti, in tutte le forme di diarrea e senza tener conto del meccanismo biologico della pianta e delle cause della diarrea.

Possiamo pertanto concludere che non ci sentiamo di non avallare l'azione antidiarroica e normalizzatrice dell'ortica soltanto sulla base di dubbie esperienze giapponesi,

di cui non conosciamo la eventuale correttezza di esecuzione, poiché queste proprietà sono state decantate concordemente dagli antichi medici, sono state usate dalla medicina popolare e provate da seri ricercatori europei.

Le proprietà *antiemorragiche* ed *emostatiche* dell'ortica (che esamineremo in seguito) consigliano l'uso di questa pianta, sola o unita ad altre, nelle *ulcere gastriche* e *duodenali*. Risultati positivi ha ottenuto l'abate Künzle nei *disturbi gastrici* dovuti ad abuso di fumo.

Segnaliamo infine che gli antichi attribuivano ai *semi* di ortica la proprietà di neutralizzare i *veleni enterici* dovuti alla *cicuta*, ai *funghi*, all'*argento vivo*, al *giusquiamo*, e di combattere i *veleni dei serpenti* e degli *scorpioni*.

Non ci sono prove recenti che avallino simili affermazioni, anche se vengono dal Durante.

## C - AZIONE SUL SANGUE E SULL'APPARATO CARDIOVASCOLARE

Il succo di ortica accresce sensibilmente il *numero dei globuli rossi*, provocando un discreto incremento del *tenore di emoglobina* del sangue.

Gli effetti del succo di ortica sono eguali a quelli prodotti dal succo degli spinaci ed entrambi sono efficacemente indicati in soggetti necessitanti di un apporto di ferro all'organismo, come è il caso di persone affette da *anemia e clorosi*.

Si può anzi affermare che, mentre il succo degli spinaci è controindicato a chi è affetto da artrite, reumatismo, gotta, ossaluria e uremia, il succo di ortica non solo non presenta queste controindicazioni, ma è addirittura indicato qualora si presenti concomitanza di questi disturbi nei soggetti anemici.

L'azione susposta fu provata sperimentalmente da Cremer, il quale confermò:

1 - l'azione dell'ortica e degli spinaci ha effetto simile su conigli fortemente anemizzati;

2 - l'incremento del tasso emoglobinico e degli eritrociti nel sangue dopo somministrazione del succo di ortica è del tutto simile all'incremento che si constata dopo le classiche cure a base di ferro.

Se a quanto detto si aggiunge che la clorofilla di cui l'ortica è ricchissima possiede una formula chimica simile all'emoglobina umana (differisce solo per l'atomo di ferro dell'emoglobina che è sostituito dall'atomo del magnesio della clorofilla) si comprende come il succo di questa pianta sia veramente indicato nelle *anemie* e nelle *clorosi*.

Ma il succo di ortica rivela insospettite proprietà *cardiotoniche* e *ipertensive*, come è stato ampiamente provato da Oddi e Lomonaco, da Remy e da Garello Cantoni. In particolare Remy, prima in collaborazione con Perrin e poi con Hermann, ha dimostrato:

1 - l'azione *cardiotonica* e *ipertensiva* dell'estratto fluido di ortica somministrato per bocca (con Perrin);

2 - che si ottiene ugualmente l'azione *ipertensiva* (preceduta da leggera ipotensione e aritmia) e *cardiotonica* — per rinforzo della contrazione e accelerazione del ritmo cardiaco — con iniezioni endovenose dello stesso estratto fluido (con Hermann).

Da parte sua Garello Cantoni ha ottenuto gli stessi effetti sperimentando il *succo* di ortica (o il succo di Verbasco) ed ha concluso che entrambe le piante presentano *effetti analoghi alle droghe digitaliche*.

Segnaliamo, d'altro canto, come prova dell'azione riequilibratrice dell'ortica sulla pressione arteriosa che gli usi popolari vogliono invece che questa pianta sia adatta nei casi di *ipertensione*.

A questo scopo venivano usati dal dott. T.H. Bartram gr 30 di ortica fresca a decotto in mezzo litro d'acqua, da bere in due volte al giorno. Egli asserisce che abbassa l'alta pressione sistolica (citato da Richard Lucas).

## D - AZIONE TONICO-RICOSTITUENTE E RIMINERALIZZANTE

A questo punto della trattazione dovrebbe essere facile intuire i motivi per cui l'ortica va considerata un ottimo tonico generale dell'organismo nonché rimineralizzante: in



effetti possiamo grosso modo fissare in tre punti i motivi di questa azione:

1 - la presenza nell'ortica non soltanto del ferro, ma di tante sostanze minerali, oltre alle vitamine e a tutti gli aminoacidi essenziali, *produce azione ricostituente e rimineralizzante*. Ciò è tanto più evidente solo che si pensi che tra questi minerali vi è, oltre al sodio, anche il magnesio, il potassio e il silicio, che sono gli agenti dell'equilibrio calcico, potenti fattori di riequilibrio minerale organico, per effetto di possibili trasmutazioni biologiche, già dimostrate in altri nostri scritti;

2 - d'altro canto la presenza della « secretina » e la conseguente regolarizzazione delle funzioni intestinali, favorisce da un lato *l'assimilazione* di tutte le sostanze e dall'altro una *depurazione* dell'organismo dai prodotti organici di rifiuto sia a livello gastro-intestinale sia ematico;

3 - la presenza di massicce dosi di clorofilla e la già vista azione dell'ortica sul sangue e sul tono cardiaco contribuiscono a giustificare questa pianta come ottimo *tonico generale* dell'organismo, specialmente se assunta per lunghi periodi di tempo.

Dobbiamo pertanto concludere che l'ortica ha sicure proprietà *toniche, rimineralizzanti e ricostituenti*, particolarmente adatte negli stati di *adinamia e spossatezza generale* dell'organismo, particolarmente se dovuta a stati cachettici di demineralizzazione organica.

Essa è anche adatta, specie se in appropriato sinergismo con altre piante, a opporsi al *rachitismo* e alla *tubercolosi*.

#### E - AZIONE DIURETICA, DEPURATIVA ED ANTIREUMATICA

L'azione diuretica dell'ortica è forte e sicura poiché avviene sia con la pianta fresca che secca, sia se quest'ultima viene trattata a infuso sia se usata a decotto.

Questa azione è stata dimostrata da molti ricercatori, tra cui Wantoch-Will, Kroeber e Ripperger. Quest'ultimo in particolare ha confermato l'azione di stimolo dell'ortica sull'epitelio renale, azione che di solito si prolunga anche nei giorni seguenti a quello dell'assunzione dell'infuso.

Jaretsky ha sperimentato i preparati di ortica sugli animali provando che all'azione diuretica si accoppia una maggiore eliminazione dell'urea e dei cloruri.

Balansard non soltanto ha confermato questa azione, ma l'ha meglio precisata, classificando l'ortica fra le droghe contenenti « acido glicolico » e « glicerico », esercitanti azione epato-renale con eliminazione dell'urea e dei cloruri e, in definitiva, un'azione depurativa.

Ma ecco le precise parole di questo autore: « L'azione di questi diuretici si traduce in modificazioni epatiche che influenzano, fra le altre funzioni, l'urogenesi e si ripercuote sulla diuresi che si trova già modificata per un'azione renale alla quale l'aumento del potere concentratore del rene di fronte all'urea ha un'importanza preminente. L'aumento della depurazione urinaria si riflette sull'eliminazione delle scorie e sui costituenti chimici del sangue, con una *diminuzione dell'uricemia e della colesterolemia*, allorché queste costanti sono abnormemente elevate ».

È il caso di sottolineare che l'azione diuretica e depurativa dell'ortica, oltre a diminuire il tasso di *colesterolo* e di *uricemia*, esercita ottimi effetti nelle « malattie renali » e della « vescica », quali l'*anuria*, la *cistite* e la *nefrite*, anche per l'azione decongestionante della pianta. Cantani anzi afferma che nella « *nefrite cronica diffusa* » i decotti riescono particolarmente efficaci, essendo anche astringenti.

Nella *renella* e nella *litiasi renale* l'azione dell'ortica arrega particolari benefici; e, in particolare, nella *litiasi biliare* si hanno risultati efficacissimi con il decotto di gr 30 di ortica foglie e radici bollite a lungo in mezzo litro di latte (abate Künzle — abate Kneipp). Questo preparato, a detta dei due famosi abati, scioglierebbe e porterebbe via i calcoli biliari.

Willemin conferma quanto sopra detto, accoppiando però all'ortica l'olio di oliva, sia nella litiasi biliare sia in quella renale. L'uso dell'ortica nella calcolosi renale e, soprattutto, biliare, trova vaste conferme. Citiamo ad esempio A. Deglos, Jethro Kloss, Culpeper ecc. che suggeriscono anche l'impiego di questa pianta nell'*idropisia*, specie se agli stadi iniziali. In questi casi l'uso delle radici e dei semi tradizionalmente hanno un effetto più energico del resto della pianta, non dimenticando però di sottolineare che i

semi sono purgativi.

L'azione diuretica-depurativa dell'ortica è stata sperimentata da Restellini in soggetti affetti da *artrite, gotta, reumatismo muscolare e articolare* (oltre che affetti da *renella* e *nefrolitiasi*): in quei soggetti cioè in cui si presenta una *diatesi urica*, specie se di natura acuta o subacuta. Restellini ha potuto affermare di aver ottenuto nella maggior parte dei casi trattati un relativamente rapido miglioramento, anche in soggetti ribelli ad altre cure. E ciò sia che si impiegasse l'infuso o il decotto o la tintura d'ortica. Ma ciò che afferma Restellini era di già noto popolarmente e Chomel riferisce che ai suoi tempi, cioè nel 1700, a Parigi vi era l'uso popolare di bere l'infuso delle foglie di ortica per combattere la *gotta* e i *reumatismi*.

Del resto è noto che il dott. Burnett ha dimostrato che nei casi di *attacchi gottosi*, 10 gocce di tintura madre di ortica o l'infuso della stessa pianta, sono molto efficaci.

Per terminare questi appunti sull'azione diuretica dell'ortica, occorre raccomandare che dosi elevate di questa pianta producono l'effetto opposto, e cioè l'*anuria*. Il succo di ortica viene infatti consigliato nei casi di *poliuria* (Antonelli). Inoltre i « semi » guariscono l'*incontinenza di urina dei bambini*. Ecco una vecchia ricetta popolare in proposito: gr 15 di semi d'ortica pestati in gr 60 di farina di segale. Si impasta con acqua e miele, ottenendone delle focaccine da cuocere al forno: si dà da mangiare al bambino una focaccetta la sera, prima di coricarsi, per un certo numero di giorni (fino a 15).

#### F - AZIONE ANTISETTICA, FEBBRIFUGA E ANTIELMINTICA

L'azione antisettica dell'ortica è stata conosciuta per primo dal dott. Dufrenoy che ai primissimi dell'800, avendo notato che si usava popolarmente avvolgere la carne nelle foglie di questa pianta, suppose l'*azione antisettica* e in seguito la sperimentò con successo in alcuni casi di *cangrena delle labbra* e dei *piedi*. Anche Fournier consiglia l'ortica nelle *cangrene* e nelle *ulcere putride*.

Come *febbri-fugo* l'ortica è consigliata da Chomel e da Dupuy nelle *febbri maligne*, nella *rosolia* e nel *morbillo*. Dai dottori Wood e Ruddock è considerata un ottimo rimedio in caso di *varicella* (5 gocce di T.M., quattro-cinque volte al dì). Anche Jethro Kloss ne consiglia l'infuso nelle *febbri*, nei *raffreddori* e nell'*influenza*. Tuttavia occorre anche dire che esistono molte altre piante che svolgono meglio e con maggior sicurezza queste funzioni, a meno che l'ortica non si renda necessario complemento di formule erboristiche che si debbono adattare al tipo di febbre e allo stato costituzionale del soggetto.

I « semi » dell'ortica sono *vermifughi*.

#### G - AZIONE DECONGESTIONANTE, ESPETTORANTE E ANTIASMATICA

Come già è stato accennato, l'ortica possiede *azione decongestionante*. Questa azione si esercita:

1 - *a livello renale e biliare*, recando indubbi vantaggi nelle già esaminate malattie connesse con questi organi;

2 - *a livello ghiandolare*, effettuando impacchi e applicazioni di ortica fresca; nel *linfatisma* è adatto l'impiego esterno e interno;

3 - *a livello bronchiale e polmonare*: se a questo livello sottolineiamo anche l'azione *espettorante* e *antiasmatica* posseduta dalle radici della pianta, possiamo comprendere come l'ortica sia adatta nelle *tossi croniche*, nei *catarrhi*, nell'*asma* e nella *pleurite* (Kneipp-Ulsamer-Chomel);

4 - *a livello delle prime vie respiratorie* l'infuso delle foglie gargarizzato decongestiona la gola, le gengive, la lingua e la bocca. Anche Fournier consiglia il succo fresco o il decotto in gargarismi contro le *amigdaliti*, le *afte* e le *infiammazioni delle gengive*.

#### H - AZIONE EMOSTATICA

L'azione emostatica dell'ortica è stata decantata concordemente da tutti gli antichi medici, ed è stata uniformemente riaffermata e provata da tali e tanti sperimentatori più recenti che davvero sarebbe eccessivo pretendere di ci-



tarli tutti. Baderemo pertanto a effettuare una breve classificazione delle malattie in cui l'azione emostatica dell'ortica è stata consigliata e sperimentata:

1 - nell'*emottisi*, comunemente detto sputo sanguigno: usata da Amatus Lusitanus e da Chomel, confermata da Cazin, Desboy, Geoffrey e dall'italiano Scopoli, da Le Monnier e da Benevente;

2 - nell'*epistassi*, o emissione di sangue dal naso: oltre che da Plinio e Sartorio, confermata da Cazin, Mérat e Ginestet. A questo scopo è sufficiente introdurre nel naso del cotone idrofilo imbevuto del succo della pianta fresca;

3 - nei casi di *piaghe sanguinanti* ci si comporta effettuando un cataplasma di foglie fresche pestate e la cicatrizzazione avverrà in pochi giorni (Antonelli);

4 - nell'*ematuria* o urina sanguigna: sperimentata da Haller e largamente confermata dai medici Geoffrey, Scopoli, Déhois, Lange, Wanters, Riverio, Frank, Sydenham;

5 - nelle *menorragie* o emorragie uterine vi sono studi ed esperienze fra le più vaste e numerose. Nel 1840 il dott. Ginestet pubblicò una memoria in cui affermava la grande efficacia del succo d'ortica alla dose di gr 60-125 nei casi di emorragia uterina, che vide guarire quasi istantaneamente. Successivamente Mérat, in una relazione all'accademia di medicina di Parigi testimoniò dicendo a chiare lettere: « Non si può che essere meravigliati dei successi del succo d'ortica contro affezioni assai gravi ». Moltissimi altri in seguito hanno testimoniato l'azione vasocostrittiva ed emostatica del succo di questa pianta, fino a giungere al moderno Valnet;

6 - nelle *metrorragie* (o emorragie uterine fra le due mestruazioni) vi sono state prove e testimonianze da parte di Sydenham, Ginestet, Peyroux, Menicucci, fino a giungere recentemente al dott. H. Leclerc che testualmente afferma: « Ho potuto constatare personalmente i buoni risultati del succo dell'*ortica major* come vasocostrittore in tre malate affette da metrorragia, la prima fortemente cloritica, la seconda soggetta, all'avvicinarsi delle regole, a dei violenti attacchi congestivi da parte dell'utero, la terza affetta da emofilia: presso quest'ultima la cura venne ugualmente a capo di un'abbondante epistassi »;

7 - in tutte le *emorragie* raccomandarono il succo di ortica Mérat, Cazin, Le Monde, Benevente, Fonssangrives. Anche in Italia studi ed esperienze furono compiuti dai dottori Menicucci, Pastocchi, Franzano e Cappellaro, e tutti comprovarono l'efficacia antiemorragica del succo di questa pianta.

Ho voluto fornire le più ampie prove e testimonianze sull'azione vasocostrittiva ed emostatica dell'ortica, citando sperimentatori numerosi ed autorevoli, poiché due altri, e precisamente Oudar e Restellini, in base alle loro esperienze, negarono ogni azione emostatica. Occorrerebbe vedere però se le sperimentazioni di questi due studiosi sono state effettuate col succo della pianta fresca, poiché soltanto al succo va attribuito potere emostatico.

#### I - AZIONE GALATTOGENA

Poco numerose sono le prove a disposizione sugli effetti galattogeni dell'ortica. Ma i pochi casi di cui si ha notizia dovrebbero stimolare la ricerca per un maggiore approfondimento del problema, estendendo le prove ad un maggior numero di casi.

Si sa che H. Schulz ha riferito su un caso molto interessante di una donna, affetta da leucorrea, che dopo aver preso un decotto ottenuto con gr 50 di foglie fresche di ortica ha rilevato i seguenti fenomeni:

- 1 - accelerazione del polso;
- 2 - notevole aumento della temperatura della pelle, accompagnata da una generale traspirazione;
- 3 - secrezione urinaria ridotta sensibilmente per molti giorni;
- 4 - per otto giorni consecutivi la donna constatò una abbondante secrezione latte.

Questo caso se da un lato ci conferma la riduzione delle urine che può provocare una dose elevata di ortica, d'altro canto pone in evidenza l'azione galattogena di questa pianta.

Questa azione fu ancora studiata da Restellini dieci anni dopo e, nella rivista « Fitoterapia » del 1939, questo autore ci dà notizia di altri quattro casi da lui sperimentati: in due di essi ci fu una considerevole ripresa della portata latte,

somministrando solamente della tintura di ortica.

Effettivamente, come lo stesso Restellini ammette, il numero delle sperimentazioni è troppo esiguo per potere formulare delle conclusioni categoriche sull'azione galattogena dell'ortica; ma il problema è posto e attende ulteriori sperimentazioni che abbiano, per il numero dei casi esaminati, valore maggiormente probativo, con l'avvertenza da parte nostra di precisare bene l'eterno problema dell'effetto ottenuto con la pianta fresca distinto da quello ottenuto con la pianta secca.

#### L - AZIONE IPOGLICEMIZZANTE

Anche se non eccessivamente numerose, le sperimentazioni chimiche e di laboratorio effettuate per provare l'azione ipoglicemizzante dell'ortica sono discretamente probative.

Probabilmente è stato il Friard il primo che nel 1939 propose di curare il diabete con l'ortica, forte della lunga tradizione popolare al riguardo. Uno studio attento del problema è stato effettuato da V. Marx che, in seguito ai successi ottenuti nel 1935 sperimentando il mirtillo come ipoglicemizzante su dei cani, volle compiere delle approfondite esperienze, unitamente a E. Adler, usando l'ortica in numerosi casi di *iperglicemia adrenalinica e alimentare* prodotta nel coniglio.

I risultati dei due ricercatori possono così brevemente riassumersi:

- 1 - abbassamento notevole della diuresi;
- 2 - abbassamento del tasso glicemico nei soggetti trattati, costante ma contenuto in limiti non notevoli.

Incoraggiati dai risultati raggiunti, gli stessi autori effettuarono sperimentazioni sull'uomo, notando gli stessi risultati ipoglicemizzanti e concludendo che l'ortica costituisce una pianta medicinale ausiliaria di notevole importanza per la lotta contro il diabete.

Nel corso delle ultime esperienze sull'uomo Marx e Adler poterono constatare che l'ortica contiene sia un principio ipoglicemizzante sia un altro iperglicemizzante. Ciò è importante per sottolineare l'azione riequilibratrice dell'ortica che agisce non certo a senso unico come i farmaci di sintesi.

Anche Haznagy fece esperienze in proposito sui conigli e confermò di aver riscontrato un abbassamento della glicemia, non superiore, tuttavia, di 20-30 mg%.

Il dosaggio impiegato da Marx e Adler nelle sperimentazioni umane è il seguente: bollire per 5 minuti in gr 200 di acqua un pugno di foglie tritate di ortica. Prendere tre volte nella giornata questo decotto.

Ciò che può rilevarsi di parzialmente negativo nelle sperimentazioni citate, a parte la nota riduzione della diuresi, è la mediocre riduzione del tasso glicemico, segnalata sia da Marx e Adler, sia da Haznagy. Tuttavia dobbiamo far notare che i sunnominati autori si sono serviti di sole *foglie* di ortica nelle loro esperienze. Probabilmente se avessero usato le *radici* avrebbero ottenuto risultati più marcati, poiché posso citare un'esperienza personale di un soggetto fortemente diabetico che ritornò nella normalità glicemica dopo un certo tempo di assunzione di *radici* di ortica. Ed è perciò che ci sentiamo di preconizzare, unitamente a R. Wasichy, le *radici* di ortica come un ottimo antidiabetico, alla stessa stregua delle foglie di mirtillo.

#### M - L'AZIONE NELLE MALATTIE DELLA PELLE E DEL CUOIO CAPELLUTO

L'elettiva azione dell'ortica nelle malattie della pelle non si riconnette a delle specifiche apparenti proprietà esclusivamente cutanee, ma, in genere, ai fattori seguenti:

- 1 - alla sua azione sul metabolismo che influenza favorevolmente le malattie cutanee;
- 2 - alla regolarizzazione dei processi digestivi, di assimilazione e di escrezione;
- 3 - alla normalizzazione organica dell'equilibrio calcico e minerale: prezioso per la pelle;
- 4 - all'azione depurante interna;
- 5 - all'azione decongestionante, antisettica, cicatrizzante e ricostituente tissutale esterna (per la presenza di minera-



li e clorofilla), che ne completa le doti veramente preziose per la salute e gli stati patologici cutanei.

È evidente come l'azione depurativa dell'ortica influenzi favorevolmente le *eruzioni cutanee di origine alimentare*, tanto che W. Bohn asserisce che una sola dose di tintura di ortica si dimostra efficace contro le *orticarie* provocate dall'assunzione di crostacei o di molluschi marini. Anche il decotto di gr 30-40 di foglie e radici in l 1,500 di acqua, ridotto a un litro, va ugualmente bene in questi casi, ma occorre curare l'alimentazione.

Le foglie pestate con sale o cotte sono efficaci contro le *angrene* e le *ulcere putride*. Il succo o il decotto (di gr 60 in l 1 d'acqua, ridotto a 1/3) è efficace nelle *amigdaliti*, nell'*angina*, nelle *afte*, nelle *infiammazioni*, nelle *tumefazioni delle gengive*. Inoltre le foglie ridotte in poltiglia dopo cottura sono detersive e risolutive nei *tumori linfatici* e nelle *ulcere maligne* (Lieutaghi).

Le foglie pestate e applicate in cataplasma sono cicatrizzanti, decongestionanti e risolventi le *piaghe*, le *scottature* e le *eruzioni cutanee* più diverse (Valnet). Fin dal 1855 Bullar ha potuto constatare che il «decotto concentrato» o «l'estratto» d'ortica ottengono risultati sorprendenti in molte *malattie della pelle*, soprattutto in quelle legate a stati cachettici e, in particolare, nell'*eczema cronico*, nell'*eczema impetiginoso*, nella *psoriasi*, nel *lichen*.

Foglie e radici ottengono un migliore risultato, specie se fresche.

La proprietà più nota dell'ortica è quella che la vede impiegata universalmente per combattere la *forfora* e la *caduta dei capelli*.

Forse non vi è chi non conosca questa proprietà. E, in effetti, nulla è così provato e universalmente applicato con grandissimo successo, da sempre. Il decotto delle foglie d'ortica o la macerazione delle radici in alcool con pari quantità d'origano (Fournier), sono rimedi efficaci; come efficace è anche il rimedio popolare di bollire in acqua le radici e mescolare poi dell'aceto.

## GLOSSARIO

**Angina:** 1) infiammazione della faringe che si manifesta con senso di costrizione alla gola e deglutizione dolorosa. 2) dolore acuto caratterizzato da crampi e accessi localizzati in varie sedi.

**Amigdalite:** tonsillite.

**Antelmintico:** di farmaco o sostanza: che uccide i vermi parassiti intestinali o ne provoca l'espulsione.

**Anùria:** interruzione della secrezione di urina con conseguente ritenzione nell'organismo di scorie metaboliche.

**Apoplessia:** 1) sindrome di origine vascolare caratterizzata dalla comparsa improvvisa di problemi neurologici più o meno gravi, come emiplegia, perdita di coscienza e sim. 2) versamento di sangue all'interno di un organo, per rottura di un vaso, con danneggiamento dei tessuti circostanti: a. *Polmonare*.

**Asepsi:** 1) completa assenza di germi, spec. nelle ferite o in strumenti chirurgici, locali ospedalieri ecc. 2) procedimento fisico o chimico per ottenere tale assenza di germi.

**Clorosi:** 1) med., particolare forma di anemia che compare spec. nelle ragazze in età puberale e provoca macchie verdastre sulla pelle. 2) bot., ingiallimento delle parti verdi di una pianta, dovuto alla graduale scomparsa della clorofilla in seguito a infezioni parassitarie.

**Colesterolemia:** tasso di concentrazione del colesterolo nel sangue.

**Diatesi:** improp., predisposizione costituzionale o ereditaria a certe malattie.

**Droga digitalica:** farm., che contiene, che si basa sui principi attivi della digitale purpurea: *farmaco d., cura digitalica*.

**Ematuria:** presenza di globuli rossi nelle urine.

**Emmenagogo:** di sostanza che provoca le mestruazioni o ne aumenta la quantità e la durata.

**Emottisi:** perdita di sangue dalla bocca causata da lesioni delle vie respiratorie profonde (bronchi e polmoni).

**Enterico:** intestinale.

**Eritrocito/a:** globulo rosso.

**Esantema:** eruzione cutanea, spec. quella che compare nel corso di malattie infettive dell'infanzia.

**Giusquiamo:** erba velenosa (*Hyoscyamus niger*) con fiori gialli, foglie pelose e frutti a capsula da cui si estraggono alcaloidi con proprietà antispasmodiche e sedative.

## 6 - CONTROINDICAZIONI NELLA SOMMINISTRAZIONE DELL'ORTICA

L'ortica non è tossica e non si può certo parlare di vere e proprie controindicazioni. Essa rientra fra le piante toniche che l'antica sapienza cinese considerava piante da poter assumere senza limiti di dosaggio.

Tuttavia, nell'esaminare le varie proprietà della pianta, abbiamo potuto notare che un iperdosaggio di foglie e di radici può produrre *riduzione di diuresi* e, al limite, *anuria*. Ciò è stato confermato dalle citate esperienze dello Schulz nel 1929 e di Marx e Adler all'incirca attorno al 1939. Un discorso a parte meritano i semi di ortica, vantati come *diuretici*, *febrifughi*, *antireumatici*, *emmenagoghi*, *afrodisiaci* e *fortemente purgativi*.

Da molte fonti vengono segnalati i semi d'ortica più potenti ed efficaci delle foglie e delle radici, ma anche molto più dannosi. Venti o trenta semi sarebbero purgativi. Zanetti, che nel 1796 li impiegò come febrifugo presso truppe italiane in guerra, afferma che non bisogna mai superare la dose di 8-12 grammi giornalieri.

Scarse sono state nel tempo le sperimentazioni effettuate con i semi di ortica, per cui poco attendibili ci sembrano i dati a disposizione e che qui abbiamo fornito.

Maggiore esperienza avevano certamente gli antichi sull'impiego dei semi, ed uno studio un po' più attento meriterebbero in proposito gli antichi testi.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale (v. pag. 15):

**Il decalogo della salute: dieci piante da riscoprire**  
di Giuseppe De Vito franceschi, ed. SugarCo.



**Gonorea:** v. **Blenorragia:** malattia venerea per infezione da gonococco (*Neisseria gonorrhoeae*) che si manifesta nell'uomo con uretrite purulenta e nella donna con vulvovaginite mucosa e purulenta.

**Idropisia:** 1) presenza di liquido nel tessuto sottocutaneo e nella cavità peritoneale. 2) bot., estens., malattia delle piante che si manifesta con un'eccessiva presenza di umori. 3) fig., avidità, cupidigia.

**Impetigine:** infezione contagiosa della pelle, frequente nei bambini, caratterizzata da pustole giallastre che si trasformano in croste che successivamente cadono senza lasciare cicatrici.

**Iperuricemia:** aumento patologico del tasso di acido urico nel sangue, tipico spec. della gotta e di certe malattie renali.

**Linfatismo:** iperplasia costituzionale del sistema linfatico che si manifesta spec. nell'età infantile, caratterizzata da scarso sviluppo muscolare, debolezza, pallore, carattere introverso, ecc.

**Litiasi:** presenza, in dotti ghiandolari od organi cavi, di concrezioni da precipitazione e aggregazione di sostanze prima disciolte nei relativi secreti, rappresentate da veri e propri calcoli o da precipitati formati da granuli sabbiosi.

**Menorragia:** aumento patologico dell'intensità e della durata del flusso mestruale.

**Poliuria:** aumento, transitorio o permanente, della quantità di urina emessa nell'arco delle 24 ore.

**Porfirina:** biochim., ciascuno dei composti organici aventi come nucleo strutturale la porfina, importanti perché costituiscono la base dell'emoglobina negli animali e dei pigmenti respiratori nelle piante.

**Revuisione:** aumento dell'afflusso sanguigno ai tessuti superficiali di una regione del corpo, provocato da applicazione di farmaci revulsivi allo scopo terapeutico di decongestionare organi sottostanti o di attivare processi reattivi.

**Suppurazione:** processo infiammatorio e degenerativo accompagnato da formazione di pus.

**Vermifugo:** di farmaco o sostanza, che provoca l'eliminazione dei vermi, spec. dei parassiti intestinali.

## INVITO ALLA LETTURA

Giuseppe De Vitofranceschi – **Il decalogo della salute: dieci piante da riscoprire**  
Ed. SugarCo, Milano, 1985.

**Achillea, Bardana, Calendula, Enula Campana, Equiseto, Iperico, Lavanda, Noce, Ortica, Piantaggine:** dieci fra le più comuni piante medicinali per mantenersi sani o riacquistare la salute.

In questo suo nuovo libro il dottor De Vitofranceschi presenta le varie piante in forma monografica; di ognuna prende in esame, in armonica successione, l'aspetto botanico e farmacologico e le applicazioni in fitoterapia, aromaterapia e fitocosmesi, senza trascurarne l'uso nei secoli: tradizioni popolari, ricette e curiosità. L'autore mette in evidenza come ogni pianta, anche se generalmente è conosciuta e usata per curare una o poche malattie, si dimostri alla prova dei fatti utile in quasi tutti gli squilibri organici. Così, per esempio, la mitologica Achillea, pianta elettiva per la circolazione del sangue, ha pure proprietà stomachiche e depurative. E la Lavanda, oltre a curare in modo egregio tutti i disturbi nervosi, dalle emicranie alla depressione, risolve positivamente anche i casi di asma e di malattie infettive.

Il ricettario posto alla fine della trattazione di ciascuna pianta consiglia formule fitoterapiche per svariati disturbi o malattie in cui la pianta stessa esercita la sua azione di riequilibrio organico.

**Giuseppe De Vitofranceschi**, dopo aver insegnato per diversi anni discipline economiche, si è dedicato completamente allo studio delle piante medicinali. Ha conseguito titoli in Erboristeria e in Fitocosmesi presso le università di Siena e di Urbino, raccogliendo premi e riconoscimenti per i suoi studi sulle piante officinali. È stato recentemente nominato sociocorrispondente dell'Accademia di Storia dell'Arte Sanitaria. Collabora a periodici scientifici specializzati e ha già pubblicato i volumi: *La scoperta dell'aglio*, *Le virtù medicinali del rosmarino* e *La salvia: pianta sacra e medicinale* in questa stessa collana, oltre al libro *Piante, medicina e tradizione*. Nel 1977 è stato eletto presidente nazionale dell'ANEPO (Associazione Nazionale Erboristi Pianta Officinali). Abbandonata poi la presidenza dell'ANEPO e la sua attività professionale di erborista, si è dedicato per cinque anni allo studio e alla sperimentazione sulle piante medicinali e sull'alchimia. Dal febbraio del 1983 il dottor De Vitofranceschi è rientrato in attività aprendo a Pescara il Centro Erboristico Aldebaran.

*Nella realtà odierna, in cui i danni ecologici sono quasi irreparabili e i ritmi di lavoro sempre più alienanti e lesivi della personalità dell'individuo e della sua capacità di recupero, la collana "Vivere meglio" intende proporre testi, elaborati con rigore scientifico ma scritti in un linguaggio accessibile al largo pubblico, che informino sulle attuali possibilità di salvaguardare la propria salute, meglio definita "gestione del proprio corpo".*

### **Quando il reuma t'affatica, prendi l'infuso dell'Ortica**

#### **ORTICA**

*Urtica dioica L. Urticaceae*

Al genere delle urticacee appartengono diverse specie, benché nella nostra zona ne esistano soltanto due: l'ortica dioica e l'ortica minore.

La prima è perenne con rizoma strisciante e ramificato, fusto alto che a volte supera il metro, grandi foglie picciolate e seghettate: è una pianta dioica, cioè con fiori maschili e femminili che si trovano su piante diverse, riuniti in spighe inserite all'ascella delle foglie superiori. L'ortica minore invece è annuale, ha fusto più corto, foglie piccole, fiori maschili e femminili portati dalla stessa pianta.

In genere le ortiche sono presenti nei suoli ricchi di azoto.

La pianta è interamente ricoperta di peli urticanti, ripieni di un liquido ricco di acido formico. In un tempo assai remoto, era usata per fustigare le parti doloranti delle giunture onde stimolare maggiormente la circolazione del sangue e per frizionare il cuoio capelluto, arrestando la caduta dei capelli. Oltre all'acido formico (contenuto nei peli), l'intera pianta contiene: istamina, silice, potassio, clorofilla, tannino, glucocinene e vitamine A e C.

L'ortica ha proprietà diuretiche, depurative, antianemiche, antidiabetiche, anticolesteroliche, emostatiche e antilinfatiche. Ha la capacità di stimolare il metabolismo e la secrezione delle ghiandole dello stomaco, dell'intestino, del fegato, del pancreas e della cistifellea.

È indicata contro la diarrea, l'enterite, il diabete, il colesterolo, i calcoli epatobiliari e renali, il reumatismo, l'artrite e la gotta.

#### **Come si usa**

L'ortica è utile come nutrimento: le foglie più giovani si possono utilizzare in cucina per la preparazione di minestre, efficaci contro certe forme influenzali tipiche della stagione invernale e primaverile.

Le lozioni a base di succo della pianta sono utilizzate per eliminare la forfora e combattere la caduta dei capelli. Applicata esternamente l'ortica cura le ferite, le emorragie e l'irritazione provocata dal contatto con la pianta stessa.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**La medicina dei semplici** – Fra Domenico Palombi, Certosa di Pavia – Ed. Torchio de' Ricci



# L'ELISIR DI LUNGA VITA

*L'Ortica (Urtica dioica) secondo la nota erborista Maria Treben*

Durante una conferenza radiofonica, un medico fece notare che l'Ortica era una delle migliori piante medicinali che possediamo. Se l'umanità sapesse quant'è grande il suo potere curativo, non coltiverebbe altro. Purtroppo solo pochissime persone lo sanno.

L'ortica è medicamentosa dalla radice allo stelo, alle foglie fino al fiore. Sin dall'antichità godeva di grande prestigio. Albrecht Dürer (1471-1528) dipinse un angelo che vola verso il trono dei Signori reggendo in mano un'Ortica. Il parroco svizzero Künzle osserva nei suoi scritti che l'Ortica sarebbe già estirpata se non si difendesse producendo quella nota irritazione cutanea a chi ne viene a contatto. Gli insetti ed altri animali l'avrebbero già fatta scomparire.

Mi capitò una volta di consigliare ad una mamma di sette figli, che dall'ultima gravidanza era continuamente tormentata da eczemi, di bere una tisana di Ortica. In breve tempo scomparvero gli **eczemi** e anche i **dolori di testa** che l'affliggevano. Poiché l'Ortica è indicata nelle **malattie renali** e nella **renella**, pensavo che dall'ultimo parto le si fossero scombuscolati i reni; le consigliai quindi di prendere questa tisana. Le **malattie renali** sono spesso accompagnate da forti **mal di testa**. In brevissimo tempo erano scomparsi sia l'eczema che i dolori di capo. Dal momento che gli eczemi hanno spesso un'origine interna, occorre trattarli dall'interno con erbe purificatrici del sangue.

L'Ortica è la nostra migliore pianta medicinale **depuratrice del sangue** e contemporaneamente **antianemica**. Avendo inoltre una buona influenza sul pancreas, la tisana di Ortica fa calare il **tenore in zucchero nel sangue**. Guarisce inoltre le **malattie e le infezioni delle vie urinarie** e la **ritenzione patologica dell'urina**. Avendo nel contempo un **effetto accelerante del movimento intestinale**, è particolarmente indicata nella cura primaverile.

Da quando mi sono resa conto della virtù terapeutica dell'Ortica, ho preso l'abitudine di fare in primavera una cura di un mese con la tisana preparata con i giovani germogli e in autunno, dopo il secondo raccolto del fieno, quando si riaffacciano dappertutto le giovani piantine. Di mattina ne bevo a digiuno una tazza mezz'ora prima della prima colazione, e poi, a sorsetti, una o due tazze durante il resto della giornata. Anche la tisana prima della prima colazione dovrebbe essere bevuta a piccoli sorsetti per aumentarne l'efficacia. Dopo una cura di questa tisana mi sento tutte le volte particolarmente bene ed ho sempre la sensazione di rendere tre volte ciò che rendo normalmente. Da molti anni la mia famiglia ed io non prendiamo medicine, ed io mi sento elastica e giovanile. Il sapore di questa tisana del resto non è affatto cattivo. La si beve senza zucchero. Ma le persone un po' delicate possono mescolarvi anche un tantino di Camomilla o Menta per migliorarne il sapore. La medicina popolare raccomanda di bere la tisana di Ortica per la durata di diverse settimane contro i **disturbi al fegato e alla bile** e contro le **malattie della milza**, persino nei **tumori alla milza**, nei **catarri gastrici e bronchiali**, nei **crampi** e nelle **ulcere allo stomaco**, nelle **ulcere all'intestino** e nelle **malattie polmonari**. Per conservare i preziosi principi attivi, l'Ortica viene soltanto scottata.

Nella cura preventiva, durante tutto l'anno, si beve una sola tazza di tisana di Ortica al giorno. Essa si dimostra di grande aiuto anche nelle **malattie virali** e nell'**eliminazione batterica**.

A partire da una certa età diminuisce il **contenuto in ferro** nell'organismo. Di conseguenza si manifestano degli **stati di stanchezza e di esaurimento**, ci si sente vecchi e meno capaci. In questi casi porterà a degli ottimi risultati l'uso dell'Ortica **fresca** che contiene del ferro. Essa ci aiuta a superare questa situazione difficile.

Dopo una cura a base di Ortica si recuperano rapidamente le forze, tornano l'energia e la voglia di lavorare; anche l'aspetto esterno migliora.

Un giorno mi venne a trovare una giovane donna di Urfahr, anemica e sofferente di stomaco e colecistite, disturbi accompagnati da forti cefalee. Le consigliai la tisana di Ortica. Per caso la rividi dopo qualche tempo. Felicissima raccontò che l'Ortica l'aveva ristabilita in un batter d'occhio. Tutta la sua famiglia era votata ora a questa pianta straordinaria.

Nell'**idropisia** l'Ortica aiuta mediante una forte diuresi. Attraverso le sue sostanze antianemiche essa giova a chi soffre di **clorosi, anemia, e di altre affezioni gravi del sangue**. Insieme ad altre erbe medicinali ci si serve con successo dell'Ortica anche nella **leucemia** (vedi paragrafo sulla «Leucemia», pagina 89). Chi soffre di una qualsiasi **allergia** (come ad esempio **raffreddore da fieno**), beva per un periodo prolungato la tisana d'Ortica.

L'Ortica libera dalla **predisposizione ai raffreddori** e dà sollievo nelle **malattie gottose e reumatiche**. Una signora di Eichstätt rimase in cura dal medico per tre anni con una **sciatica** dolorosa. Nel giro di sei mesi e dopo sei bagni completi con 200 g di Ortica ciascuno, dimenticò ogni dolore.

Tempo fa conobbi una donna cinquantenne la quale, a causa di una forte perdita di capelli, portava una parrucca. Andando avanti a quel modo avrebbe certamente perduto anche il resto delle sua chioma. Le consigliai di lavarsi la testa con una tisana di Ortiche fresche e poi con una di radici (sempre d'Ortica). Ella seguì il mio consiglio, e di settimana in settimana si poté osservare come la sua **capigliatura ricresceva** e si rinfoltiva. La tintura d'Ortica, facile da preparare da soli, scavandone in primavera o in autunno le radici, è particolarmente benefica per qualsiasi tipo di capello (vedi Modalità di preparazione «Lavatura di testa» e «Tintura d'Ortica»). Io stessa frizzo ogni giorno il mio cuoio capelluto con questa tintura e me la porto appresso anche durante i miei viaggi di conferenze. Il buon risultato è evidente: il mio capo è privo di forfora; i capelli sono vaporosi, folti, soffici e lucidi.

Anche nei casi di **ostruzione arteriosa (gamba del fumatore)** l'Ortica è di grande giovamento. Molte persone sofferenti di questa malattia potrebbero evitare l'amputazione della gamba facendo in tempo dei pediluvi di radice d'Ortica (vedi Modalità di



preparazione).

Qualsiasi crampo o spasmo, indipendentemente dalla sua origine, è dovuto a **disfunzioni del flusso sanguigno**. In questi casi sono raccomandati dei bagni e delle abluzioni con tisana d'Ortica. Ciò si riferisce anche particolarmente alla **vasocostrizione delle coronarie**. Inchinarsi sull'orlo della vasca da bagno e lavare, massaggiando leggermente, la zona cardiaca con la tisana d'Ortica.

Una donna bavarese di 51 anni soffriva da 28 anni di una **fistola** e pativa durante questi anni di disturbi indescrivibili. Il professore curante riteneva pericolosa un'operazione, dato che la fistola si trovava nel volto sullo zigomo. Nel 1978 questa infelice si rivolse ad un naturista, il quale soprattutto si dimostrò molto comprensivo. Egli le prescrisse una alimentazione a base di verdure crude, respirazione curativa e psicocibernetica. La donna migliorò ma non guariva. Nel 1979 ella raccolse le prime ortiche fresche e ne bevve tre tazze di tisana al giorno aggiungendovi sempre un cucchiaino da dessert di Erbe Svedesi. Poi mi scrisse: «Dopo esattamente 14 giorni la fistola del mio viso si era chiusa ed io ero libera da qualsiasi dolore. E così sono rimasta fino ad oggi» (28-11-1979).

Con sempre rinnovata soddisfazione vengo a sapere di tanti che hanno potuto constatare di persona il potere curativo dell'Ortica. In questo senso una donna mi scrisse recentemente di aver bevuto ogni giorno, e per la durata di diversi mesi, della tisana d'Ortica. Non solo nonostante il duro lavoro quotidiano aveva perduto ogni spossatezza e stanchezza, ma era anche sparito un callo suppurato che le aveva causato dei dolori fin su nella coscia e che non aveva potuto curare proprio a causa del sovraccarico di lavoro; era scomparsa altresì una **micosi dell'unghia** che non si decideva mai a far operare all'ospedale. Ecco come riesce a curare la brava Ortica ematoplastica e depurativa, sulla quale non si può sufficientemente richiamare l'attenzione. Un'altra donna mi scrisse di essere guarita, attraverso l'uso dell'Ortica, da un **eczema** fastidiosissimo durato da anni. Lettere di questo tipo rappresentano i momenti luminosi nella mia vita. Esse mi dimostrano che le nostre erbe medicinali giovano ogni qual volta vengono utilizzate.

Un giorno mi venne a trovare un uomo in lacrime. Tre anni prima si era ammalato di influenza. Da allora le sue urine erano di un bruno scuro ed egli soffriva di insopportabili **mali di testa**. Furono inutili le molteplici pillole prescritte e le iniezioni (per ultimo nella zona del capo). Al contrario i dolori alla testa aumentavano al punto da portarlo fino all'orlo del suicidio. Incoraggiandolo gli consigliai le Ortiche fresche. Che ne bevesse due litri e mezzo nel corso della giornata. Dopo quattro giorni egli mi telefonò per dirmi che il mal di testa era completamente scomparso. Più tardi mi fece dire da sua moglie che ora si sentiva meglio di prima dell'influenza. Servitevi anche Voi dei germogli freschi e giovani dell'Ortica, soprattutto in primavera, e procedete con essi ad una **cura depurativa**. Rimarrete sbalorditi del suo effetto benefico.

Una suora dell'ordine di S. Elisabetta, di Klagenfurt, seguì anch'essa il mio consiglio e rimase stupita del buon risultato. Le **macchie** manifestatesi nella zona della pancia e della schiena accompagnate da un forte **prurito** e che non si decidevano a scomparire, erano scomparse in un baleno in seguito all'ingestione di tisana d'Ortica e ad una dieta per il fegato. Anche in un caso molto simile la tisana d'Ortica aveva giovato rapidamente.

Da una lettera da Dellach nella Carinzia cito il seguente passo: «Un cordiale ringraziamento per l'inestimabile soccorso arrecatomi attraverso le sue raccomandazioni. Nel corso della mia malattia, durata 19 anni, ero stato in molti istituti neurologici

d'Austria. Nessun medico mi sapeva dire di che cosa effettivamente soffrissi, né sapeva darmi alcun sollievo. Per una settimana bevvi la tisana d'Ortica e, come per incanto, la malattia sparì, come se non ne avessi mai sofferto». Dai fatti qui riportati si vede con quanta rapidità possono far effetto le nostre erbe medicinali. In quei casi naturalmente non serve una tazza sola al giorno: nelle malattie gravi occorre sorseggiarne almeno due litri al dì.

Una commerciante mi raccontò che tutte le volte che si recava in gita, o in qualche viaggio d'affari, recava con sé, in un termos, la tisana d'Ortica. Infatti giura sui suoi buoni effetti. Non solo serve da dissetante meglio di ogni altra bibita, ma tonifica e toglie ogni **stanchezza**.

Un'altra indicazione particolare: nei casi di **sciatica**, la **lombaggine**, **infiammazioni dei nervi** nelle braccia e nelle gambe si massaggia molto lievemente la parte con un'Ortica fresca. Nella sciatica per esempio si strofina lentissimamente la pianticella fresca sulla pelle, cominciando dal malleolo esterno del piede su per la gamba fino all'anca e di lì lungo la parte interna della gamba fino al calcagno. Questo massaggio va ripetuto due volte e infine si passa ancora dall'anca verso il basso attraverso la natica. Allo stesso modo si procede per altre parti sofferenti. Si applica quindi del talco sulla zona.

Non dobbiamo forse esser riconoscenti al Signore per la grazia di averci donato tale pianta miracolosa? In questi tempi di vita effimera, la gente procede distrattamente senza vederla e preferisce servirsi di farmaci analgesici che vengono ingeriti in misura esagerata. Invece sono un rimedio sicuro soltanto le nostre erbe curative purtroppo dimenticate.

Infine vorrei aggiungere ancora un'esperienza che mi fece grande impressione. Nella nostra cittadina conobbi una vecchia signora che mi raccontò che il medico aveva diagnosticato delle aderenze cancerose allo stomaco. A causa della sua età avanzata non si decideva a farsi operare. A questo punto qualcuno le suggerì di bere della tisana d'Ortica. Tutti i giorni, si recò nel giardino lungo il cui recinto cresceva l'Ortica e tutte le volte se ne portava a casa una manciata. Quando dopo qualche tempo andò a farsi visitare dal medico, questo le chiese meravigliato: «Ma Lei si è fatta operare? Come ha fatto che non si vede nessuna cicatrice?» Il cancro era scomparso completamente e l'anziana signora poté godersi una bella vecchiaia tranquilla. Se soltanto abbiamo stima della nostra Ortica, e se a distanze di tempo regolari ne ingeriamo il suo potere meraviglioso sotto forma di tisana, non potrà mai formarsi un **tumore maligno**.

Per ultimo ancora un buon consiglio: cominciate sin da oggi con la cura di Ortica. Essiccata la si trova in qualsiasi farmacia o erboristeria. Facciamo tomare nelle nostre case le erbe medicinali. Armatevi in primavera di forbici e guanti e recatevi fuori in campagna nella libera natura di Dio. È una grande soddisfazione cogliere personalmente le Ortiche sotto l'infinita volta celeste del nostro Signore. Quanto più fresche vengono utilizzate, tanto maggiore è, come si sa per esperienza, il loro effetto curativo. Ma ricordatevi di preparare una riserva per l'inverno cogliendo le Ortiche a maggio. Rallegratevi di poter essere utili voi stessi alla vostra salute.

Un lettore della Westfalia scrive: «Il mio vicino si serve delle Ortiche anche per distruggere gli insetti ed i parassiti del suo giardino. Egli mette un grosso quantitativo di Ortiche in un fusto contenente circa 300 litri d'acqua (ma se ne può preparare anche un quantitativo minore) e lo lascia macerare per un certo tempo.



Con questa soluzione egli inaffia ripetutamente tutte le sue piante mantenendole in tal modo e senza mezzi chimici prive da insetti. Anche le carote rimangono indisturbate dai vermi.

Se dovessero interessarvi altre indicazioni dell'Ortica, leggete il libro «I Successi curativi di Maria Treben» pubblicato dalla casa editrice W. Ennsthaler, Steyr.

D'altra parte vi sono oggi degli agricoltori che irrorano con i loro erbicidi l'Ortica che cresce lungo gli immacolati margini verdi dei prati e dei boschi, lontana dalle strade e dagli inquinamenti. In questo modo i veleni dannosi per l'uomo giungono fino nei più lontani ed incontaminati angoli dei boschi. Ma questi signori non si rendono conto di uccidere così anche gli uccelli e gli insetti. Molti agricoltori non si prendono neanche più la briga di tagliare le ortiche con la falce. Come siamo diventati ciechi noi esseri umani!

### MODALITÀ DI PREPARAZIONE

**Tisana:** Scottare un cucchiaino da dessert colmo di Ortica con 1/4 di litro d'acqua e lasciare riposare il tutto per breve tempo.

**Tintura:** Spazzolare e tritare le radici scavate in primavera o in autunno e introdurre in una bottiglia fino al collo. Versarvi sopra dell'acquavite di grano di 38-40° C la si lascia in un luogo riscaldato.

**Pediluvio:** Quattro manciate abbondanti di radici ben lavate e spazzolate e rispettivamente di Ortica fresca (stelo e foglie) vanno lasciate macerare per una notte in 5 litri d'acqua e riscaldate quindi fino all'ebollizione. Immergetevi i piedi per 20 minuti alla temperatura più alta sopportabile. Le Ortiche rimangono nell'acqua durante il pediluvio. La soluzione può essere riutilizzata, dopo averla nuovamente riscaldata, altre 2 o 3 volte.

**Sciampo:** Da 8 a 10 manciate di Ortica fresca o essiccata vanno immerse in 5 litri d'acqua fredda e portate lentamente ad ebollizione su piccola fiamma. Lasciare riposare il tutto per cinque minuti. Servendovi invece delle radici, ne mettete due manciate a macerare in acqua fredda per una notte, riscaldate il tutto fino all'ebollizione il giorno seguente lasciando quindi riposare per 10 minuti. In questo caso per lo sciampo si dovrebbe usare sapone marsigliese.

## ORTICA GIALLA (*Lamium galeobdolon*)

Questa pianta cresce nei boschi e fossi umidi, sotto i cespugli, lungo le siepi e le recinzioni, sulle discariche e nei posti ombrosi e umidi e dappertutto dove si trova anche l'Ortica. Fiorisce in aprile e maggio, nelle zone montane anche più tardi. Dal rizoma stolonifero partono fusti fino ad un'altezza di 50 cm; le foglie sono disposte in croce, ovali cuoriformi, dentellate con i singoli denti arrotondati; i fiori sono pseudoverticilli ascellari. Si raccolgono foglie e fiori.

Come quella gialla è un'ottima pianta medicinale anche l'**Ortica bianca** (*Lamium album*). Fiorisce da maggio ad ottobre come erbaccia lungo i sentieri, sulle discariche e lungo i terrapieni delle ferrovie. Se ne colgono le foglie, ma soprattutto i fiori. La tisana di questi ultimi giova contro i gravi **disturbi addominali e mestruali** bevendone due tazze al giorno. Il suo effetto inoltre è **depurativo del sangue**, combatte l'**insonnia nervosa** ed è un ottimo medicamento contro i più svariati **disturbi ginecologici**. Chi soffre di **malattie addominali** croniche e le giovani dovrebbero apprezzare particolarmente questa tisana.

I fiori e le foglie dell'Ortica gialla vengono utilizzati oltre che nelle malattie anzidette, nei **disturbi urinari, nelle malattie urinarie e nei bruciori e difficoltà nella minzione** nonché nelle gravi **afezioni renali e nel l'idropericardio**. I fiori servono contro i disturbi della **digestione**, contro la **scrofolosi e le malattie della pelle**. A tale scopo se ne beve una tazza di tisana al mattino. Contro le **ulcere e le vene varicose** giovano gli impacchi con lo stesso infuso.

L'Ortica gialla è altamente raccomandata contro la **paralisi vescicale** delle persone anziane nonché contro il **raffreddamento alla vescica e la nefrite**. È particolarmente benefico un **semicupio** con l'aggiunta dell'infuso di questa pianta.

Contro l'**atrofia renale, l'irrigazione del rene** e durante il collegamento al **rene artificiale** l'Ortica gialla, mescolata in parti uguali con Aparine e Verga d'oro, porta a dei risultati eccellenti.

### MODALITÀ DI PREPARAZIONE

**Tisana:** Un cucchiaino da dessert colmo su 1/4 di litro d'acqua; sbollentare e lasciare riposare brevemente.

**Impacchi:** Tre cucchiaini da dessert colmi su 1/2 litro d'acqua; sbollentare, lasciare riposare brevemente. Bagnare delle pezze con tale infuso e farne degli impacchi.

**Additivo al semicupio:** Vedi «Note generali» sotto la voce «Semicupi» (utilizzare la pianta intera).

**Miscela per tisana:** Mescolare in parti uguali Ortica gialla, Aparine e Verga d'oro. Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di questa miscela.



Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

Maria Treben – **La salute dalla Farmacia del Signore.**

Consigli ed esperienze con le erbe medicinali  
Ed. Ennsthaler, Steyr (Austria), 1980, 19ma ed. 1995.



## LE PIANTE SPONTANEE

### Ortica

*Urtica dioica* L.

Origa garganella - Rittica - Ardica - Lurdica -  
Pizzicanti mascu - Pistidduri  
URTICACEE

L'ortica, pianta fastidiosa, che cresce ovunque, seguendo gli insediamenti dell'uomo, possiede numerose proprietà medicamentose ricordate da secoli. La sua naturale difesa è costituita da una sostanza urticante, presente sulle foglie e sui piccioli e contenuta nei peli di cui sono ricoperte; basta un decimo di milligrammo di questo miscuglio chimico per produrre il noto prurito. Per raccogliere senza danno l'*Urtica dioica* L. bastano semplici accorgimenti, ma esiste, in natura, un'altra ortica, l'*Urtica urens* L., le cui foglie, essendo completamente ricoperte di peli urticanti, richiedono particolare prudenza nella raccolta.

Entrambe le specie sono preziose non solamente per le loro proprietà medicinali, ma anche perché usate nell'alimentazione umana: infatti, si possono mettere nelle minestre, o cotte almeno 12 ore dopo la raccolta. L'industria ricava da queste ortiche la clorofilla; le fibre tessute forniscono una speciale tela verde praticamente indistruttibile. Per lenire il prurito causato sulla pelle da queste piante è efficace il succo dell'acetosa.

### Ortica bianca

*Lamium album* L.

Urtiga gianca - Urtia morta - Ortiga bianca -  
Ortiga falsa - Urtije muarte  
LABIATE

I fiori dell'ortica bianca sembrano piccole bocche spalancate; il nome botanico *Lamium* deriva dalla mitologia greca che racconta di una giovane donna, Lamia, amata da Zeus, il cui pargolo illegittimo fu soppresso dalla dea Era, resa folle dalla gelosia. Lamia, divenuta ossessivamente invidiosa delle madri felici e beate dei loro figliuolini, si tramutò in una orchessa che rubava e divorava i lattanti. Questa specie, nonostante la leggenda, è del tutto innocua. Si distingue dalle ortiche (la specie urticante) per i suoi fiori caratteristici con il grande petalo superiore a forma di volta e per il colore verde chiarissimo delle sue foglie. È molto appropriato il nome popolare di ortica morta perché, infatti, i peli di cui è dotata non sono né pungenti né irritanti. È considerata infestante, ma nelle campagne è usata come astringente, tonico e vulnerario. Le sommità fresche, prima della fioritura, si cucinano come gli spinaci oppure si mettono nelle minestre. È una pianta mellifera e i fiori attirano le api.

● Non consumare i semi.

**Habitat:** vicino alle case, lungo i viottoli, nei boschi; fino a 2.400 m.

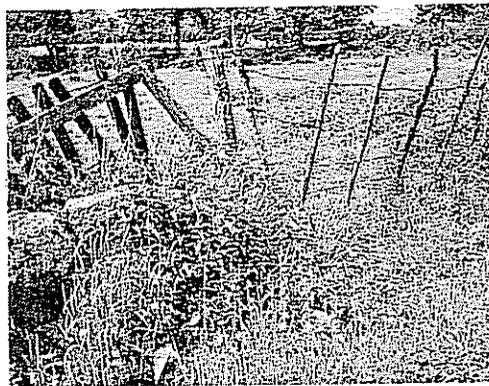
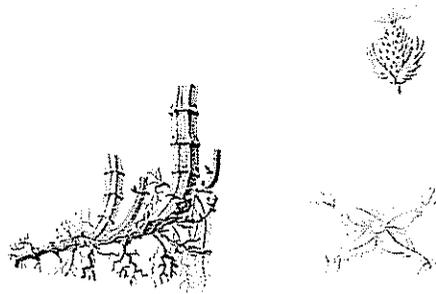
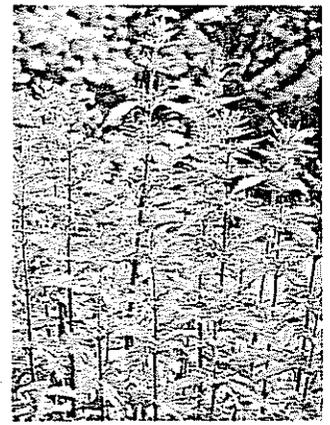
**Identificazione:** da 50 cm a 1,50 m. Perenne, fusto eretto, semplice; foglie opposte, stipolate, ovali, a cuore, a denti triangolari, pelose, picciolate; fiori verdi (giugno-ottobre), dioici, in grappoli ramificati, minuscoli. 4 sepali, 4 stami o 1 ovario (i 4 petali racchiudono i 4 stami nei fiori maschili e l'ovario nei fiori femminili); stimma a pennello; achenio ovoidale. 1 seme; rizoma strisciante. Sapore astringente, acidulo.

**Parti utilizzate:** pianta giovane, foglie (tutto l'anno), rizoma e radici (autunno); essiccare rapidamente all'ombra.

● **Costituenti:** acetilcolina, istamina, acido formico e gallico, carotene, vitamina C, clorofilla, tannino, potassio, calcio, ferro, manganese, silicio ● **Proprietà:** antianemico, antidiabetico, astringente, depurativo, diuretico, emostatico, galattogogo, revulsivo.

U.I., U.E. + + ▼

**Vedere:** afta, anemia, capelli, cure di primavera, diabete, diarrea, edema, emorragia, enuresi, epistassi, leucorrea, menopausa, orticaria, pelle, psoriasi, puntura, reumatismi, sciatica.



**Habitat:** lungo i viottoli e nelle radure delle zone umide e fresche; diffusa nell'Italia settentrionale, non si trova oltre la linea del Po, se non molto raramente; fino a 2.200 m.

**Identificazione:** da 20 a 60 cm. Perenne, fusto rigido, peloso, cavo; foglie ovali, a cuore, dentate, pubescenti, picciolate; fiori bianco-giallastri (aprile-settembre), da 5 a 8 in verticilli all'ascella delle foglie, calice a 5 denti lunghi, corolla arcuata con labbro superiore peloso, a elmo, labbro inferiore a 2 lobi, 4 stami con antere pubescenti, brune; tetrachenio piatto; rizoma stolonifero, biancastro. Odore forte che ricorda quello del miele; sapore poco amaro.

**Parti utilizzate:** pianta intera, sommità fiorite (aprile-maggio); essiccare con precauzione, all'ombra, per evitare che annerisca.

● **Costituenti:** mucillagine, tannino, glucidi, aminoacidi, olio essenziale, potassio ● **Proprietà:** antinfiammatorio, astringente, depurativo, emostatico, espettorante, risolvente, vulnerario. U.I., U.E. +

**Vedere:** anemia, capelli, cistite, diarrea, emorragia, emorroidi, leucorrea, mestruazioni.



Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale: *Segreti e virtù delle piante medicinali* Selezione del Reader's Digest, 8° rist., 1986

#### Glossario:

**Galattogogo:** di sostanza o farmaco che stimola la secrezione latte.

**Revulsivo:** che provoca revulsione, l'aumento dell'afflusso sanguigno ai tessuti superficiali di una regione del corpo, provocato da applicazione di farmaci revulsivi allo scopo terapeutico di decongestionare organi sottostanti o di attivare processi reattivi.

# Fidati delle spine



*Urtica dioica*

Finalmente una pianta che dobbiamo avere, ma che possiamo anche fare a meno di coltivare. Per averla, infatti, basta che andiamo a raccogliercela lungo un fosso, o nell'orto del vicino, il quale ci dirà anche grazie. La può trovare facilmente persino chi vive in città; le città sono piene di spazi verdi più o meno trascurati, e più sono trascurati, più vi cresce la nostra amica, se saporita o no, questo è da vedere. Un tipo prudente e ordinato, uno che intenda diventare, a ragione, un vero consumatore di questa degna creatura vegetale può coltivarsela (basta che non vada in giro a dirlo, se non vuole essere preso per scemo): una bella cassetta sul balcone della cucina, o un bel quadrato nel giardino delle erbe, separato da tutte le altre piante, magari vicino alle mente, così pensano da sé a controllarsi a vicenda, da una parte le mente, dall'altra gli spinaci... Comunque, l'eventuale coltivatore solitario si consoli apprendendo che, in giro per il mondo, c'è chi ha pensato a piantagioni su scala industriale. La Francia, ad esempio, ne importa qualche tonnellata ogni anno. Del resto, non è una novità che da quest'erba si estrae una fibra per confezionare una bella tela verdina, praticamente indistruttibile; e si estrae anche la preziosa clorofilla, di cui è inutile sottolineare gli impieghi come additivo nelle industrie di cosmetica ed alimentare (dentifrici, creme, caramelle, gomme da masticare, ecc.).

Insomma, perché ce l'hanno tanto su con la povera ortica? Una pianta nobilissima e generosa, di cui non possiamo assolutamente fare a meno? Se è solo perché punge... che dire allora delle rose, delle castagne, delle

agavi e del biancospino?

Intanto, diversamente da quanto la gente crede, tutti quei peli urticanti non sono affatto velenosi. L'urticazione è dovuta a una miscela chimica, simile all'istamina e simile anche a un ormone che secreta il nostro pancreas. Senza saperlo, quindi, siamo anche noi delle piccole ortiche. In secondo luogo quindi, anziché strillare ogni volta che un'ortica ci punge, basta che ci diamo da fare e cerchiamo lì attorno un'altra pianta molto comune allo stato selvatico, l'acetosa (*Rumex acetosa*) e ne strofiniamo una foglia sulla parte urticata. Quale migliore conferma del detto popolare secondo cui accanto ad ogni erba che può far male all'uomo cresce anche il suo antidoto?

A parte dunque questo piccolo inconveniente - sicuramente un sistema di difesa, per non essere colta da chi non se la merita, o mangiata dalle capre, o chissà... - l'ortica è tutta buona, per non dire eccellente. Se gli antichi la apprezzassero a dovere, non sappiamo. Sappiamo che Dioscoride cita l'ortica nella sua opera, anzi incita i greci a prenderne i grani «cotti nel vino, utili nel gioco dell'amore»; che Plinio indica ben 60 rimedi naturali a base d'ortica. Sappiamo che i romani, sempre prudentini, se la portarono dietro in Gallia e in Britannia, spaventati dall'idea del freddo che vi avrebbero incontrato - così si diceva. E pare che la usassero, come veri soldati (e di questo strano uso ne riparlamo dopo) fustigandosi le gambe per riattivare la circolazione.

Dal Medioevo in su le citazioni e le esaltazioni in materia addirittura si sprecano. Con i semi si fa un olio da bruciare nei lumi; il decotto di foglie, misto a sale, caglia il latte; l'erba intera, bollita con allume, tinge di un bel colore giallo; secca, per non farle pungere la lingua, può essere data alla vacca, che farà più latte. Cane e gatto hanno l'alito cattivo? Tritate qualche ortica bollita nel loro cibo. E se hanno un brutto eczema e perdono il pelo, fategli bere un infuso d'ortica e applicate impacchi d'infuso d'ortica e di bardana.

Erboristi e farmacisti a parte, i più furbi di tutti, a mio avviso, sono stati i contadini che, dal secolo scorso, hanno cominciato a mangiarla in tanti modi. Chiedetene qualcosa alle vostre nonne, se ne avete di campagnole...

## *Come è fatta*

Le ortiche si somigliano molto tra loro e non ve n'è di tante specie. Escludendo la cosiddetta ortica bianca, o lamio, che non c'entra niente, c'è l'ortica comune (*Urtica dioica*), o ortica, maggiore, perché è la più grande, capace di raggiungere anche il metro d'altezza. È una pianta vivace, anche troppo, perché si riproduce velocissimamente per mezzo di fusti sotterranei, e così dove ce n'è una, dopo qualche giorno ce ne sono quindici. Dioica significa che, a differenza di quasi tutte le piante, l'ortica ha operato la separazione dei sessi; ci

sono quindi le ortiche maschio e le ortiche femmina. Direi che descriverla ulteriormente non è il caso; perché se uno non sa riconoscere neppure un'ortica, è meglio che si chiuda in casa e rifletta seriamente se per caso non ha sbagliato tutto. Dirò solo che l'altra sua compagna, la *Urtica urens*, che si trova ugualmente in tutta Europa, è più piccola (50 cm) e meno pelosa, con foglie più rotondeggianti, non è dioica ma assai più feroce. Per sapere dove andare a cercarle, si aggiungerà che sono piante divoratrici di nitrogeno e quindi amano vivere nei terreni riccamente concimati (anche perché vi nascono dai semi portati dal concime) e là dove si accumula facilmente materiale organico proveniente da foglie in decomposizione, cioè vicino agli alberi. Per chi volesse saperlo, l'urticazione avviene così: i peli che coprono le foglie di questa pianta sono cavi, cioè sono come tubicini collegati a una piccola sacca contenente il liquido offensivo. Quando li si sfiora, le punte dei peli penetrano nella pelle, mentre i peli stessi, ritraendosi, fanno pressione sulla sacca, provocando l'uscita del liquido. Si ricevono insomma tante e tante vere e proprie piccole iniezioni!

### *Come si raccoglie e come si conserva*

Naturalmente con i guanti; però, della dioica, si può benissimo prendere il fusto, tra indice e pollice, e non succede assolutamente niente. I più timorosi possono prendere ogni precauzione, raccogliendo le ortiche con guanti, forbici e infilandole immediatamente in un canestro. Poi, siccome sono pulitissime, si può fare a meno di lavarle e si preparano direttamente per quello cui sono destinate. Bollite, non pungono più, tanto meno quando sono secche. Fate comunque attenzione a farle seccare bene, in modo che mantengano, assieme al colore verde, anche i sali minerali e le sostanze utili. Abbiamo detto che si usano molto fresche e giovani, ma è bene averne a disposizione anche allo stato secco, per le tisane e soprattutto perché, grazie al loro aroma delicato, staranno bene messe a pizzichi in un'insalata o in una zuppa. Anzi, quest'uso è molto raccomandabile. Anche le radici vanno conservate: ripulite dalla terra, lavate, spazzolate, asciugate e messe a seccare.

### *Che uso farne*

Facciamo una lista di tutto ciò che contiene un'ortica: ferro, magnesio, sodio, potassio, acido salicilico, calcio, zolfo, manganese, silicio, cloro, clorofilla, provitamina A, Vitamina B, tannino, mucillagine, acido gallico e formico. Lo affermano in particolare i tedeschi e quindi c'è da fidarsi. Ebbene? Vi sembra poco? Non lo è, è straordinaria la ricchezza che si nasconde dentro quelle foglie pungenti. Vediamo ora che cosa possiamo farne. Il modo più diffuso di adoperare le ortiche è quello di caderci dentro. Questo accade di solito tra gli 8 e i 10 anni; l'altro, più o meno equivalente e riguardante il medesimo periodo della vita, è di gettarci gli avversari, quando si gioca agli indiani. Escludendo questi due usi poco medicinali, passiamo ad un terzo che si ispira allo stesso principio, e sarebbe la fustigazione mediante

ortiche, adottata fino a non molti anni fa presso molte genti (in Italia, ma mi risulta anche in Inghilterra) dai costumi evidentemente spartani. L'obiettivo era quello di curare diverse malattie come i reumatismi e altre malattie gravi come la paralisi. I risultati erano incoraggianti e le proprietà revulsive della pianta indubbie. L'ideale sarebbe trovare una persona sofferente di reumatismi alle mani, disposta a fustigare e praticare massaggi a soggetti bisognosi di cure in altre parti del corpo. L'ottima azione antireumatica dell'ortica può comunque essere sfruttata anche in modo più moderno: basta bere qualche tazzina al giorno di decotto di radici e foglie d'ortica (50 gr in 1 l d'acqua, bollire per 2-3 minuti, ma lasciare in infusione almeno 20). Non solo si tratta di una provata cura antireumatica, efficace ad eliminare acido urico, ma è anche fortemente depurativa del sangue e ricostituente.

Mettete a prova l'ortica (questa volta meglio del decotto è il succo fresco estratto dalla pianta intera spremuta) come astringente, come emostatico in caso di perdite di sangue, emorragie interne, diarree, enterocoliti. Anche se avete sangue dal naso, un batuffolo di ovatta imbevuto di succo fermerà il flusso all'istante.

Altamente raccomandate sono le ortiche come cibo, e questo è l'aspetto di quest'erba che troviamo più affascinante. Oltre all'effettiva bontà della frittata di ortiche, siamo sicuri che questa verrà di moda non appena diremo che la pianta è anche fortemente vitaminica, antianemica e soprattutto remineralizzante. Ciò significa che non solo coloro cui è prescritta una dieta povera di sale, i sofferenti di reni, i diabetici, ma tutti in generale (guardate un po' che cosa dice del sale la tanto di moda cucina macrobiotica) si gioveranno molto di un'alimentazione dove le ortiche saranno sovente presenti. Perché? Perché i sali organici che quest'erba contiene sostituiscono il sale che di norma ingoiamo in quantitativi dannosi per l'organismo, senza essere di alcun peso per i reni. In più, l'ortica aumenta l'emoglobina. Quindi, anche ai nostri bambini, perché non abbiano più il risvolto delle palpebre pallido, ortiche e spinaci, spinaci ed ortiche.

Ed ecco finalmente i modi svariati ed entusiasmanti per andare

### *A tavola con l'ortica*

Non di meno della malva, della borragine, l'ortica può essere messa ovunque: in ogni minestra, in ogni insalata di verdure cotte condite all'agro. Secca abbiamo visto che la si usa come un'erba aromatica. Non va mescolata con altri profumi troppo forti perché non ha un carattere deciso, ma se siete attenti, vi dirà qualcosa e, in più, vi farà bene.

Due modi di rendere onore alle ortiche fresche sono i seguenti:

#### *Puré di ortiche, spinaci e acetosa*

Raccogliete piantine tenere e verdi di ortiche, pulitele



nel modo conveniente e mescolate le foglie a spinaci e foglie di acetosa. (Come abbiamo detto più sopra, l'acetosa abbonda nei nostri campi ed è facilissimo imparare a riconoscerla. Coltivarla è ancor più elementare, da seme; con 3 piante in una cassetta, avrete foglie per ogni volta che vi serve. E poi la vendono anche gli erbivendoli più aggiornati). Le dosi: un terzo, un terzo, un terzo. Fate bollire tutto, a vapore, con un po' di sale; scolate bene, tagliuzzate con un coltello e condite senza avarizia con sale, pepe, limone e olio buono. Se qualcuno ha dei problemi all'apparato urinario, sostituisca spinaci e acetosa, che non sono indicati, con borragine e lattuga (ma, si capisce, è un'altra cosa).

### **Brodo verde**

Occorrono tante foglie d'ortica, 1/2 cespo di lattuga, 2 o 3 porri, 1 fogliolina di bietola, con la sua costa bianca, un mazzetto di cerfoglio e un po' di burro, in una dose ragionevole, secondo la quantità delle verdure. Fate stufare le verdure tagliate con cura, nel burro, salate. Aggiungete quindi acqua abbondante e lasciate cuocere, coperto, lentamente, ma per un paio d'ore. Le minestre cotte poco sanno sempre di acqua. Alla fine profumate con un altro po' di cerfoglio tritato e pepe macinato di fresco. Quasi sempre, a questo punto, io mi lascio prendere dalla passione che nutro vivissima per le minestre e comincio ad aggiungere, seguendo un istinto capriccioso, una volta 2 cucchiaini di panna, un'altra un po' di farina bianca stemperata nello stesso brodo, 1 tuorlo d'uovo (questo tuttavia fuori dal fuoco, o caglierà formando tanti piccoli vermicelli, orribili a vedersi), fontina tagliata a dadi piccolissimi, 1 mela tagliata anche lei a pezzettini invisibili, 5 castagne lesse schiacciate, 1 patata grattugiata: magari tutto questo insieme, la stessa volta. Vi consiglio di provare, perché i risultati sono favorevoli e, nel medesimo tempo, vi divertirete enormemente.

Ecco un'altra minestra; più banale, ma che mette a profitto le qualità dell'ortica più quelle emollienti e calmanti dell'orzo. Poi, la frittata della nonna, ed anche la ricetta di un'altra nonna, questa volta inglese, che preparava un beveraggio curioso, ancor oggi di moda in un villaggio, Morecamble; se ci passate, non dimenticate di chiedere la «Grannis Drink» e sentirete.

### **Minestra d'ortiche**

Portate ad ebollizione 2 l di brodo, di carne o vegetale, gettatevi un paio di tazze di foglie d'ortica appena spezzettate e 1 tazza d'orzo perlato. L'orzo chiederà una buona mezz'ora di cottura; quando sarà tenero, regolate il sale, mettete pepe e unite una manciata di carne di manzo lesso, la stessa che vi è servita per fare il brodo, tagliata a filetti.

### **Frittata della nonna**

Sbattete 6 uova in una terrina con sale, poco pepe, noce moscata, 1 cucchiaino di panna liquida o latte; unite 2 manciate di ortiche bollite a vapore e tagliuzzate, 2 cucchiaini di cerfoglio tritato, 1 manciata di pinoli. Cuocete la frittata come di consueto, facendo bene attenzione a tenere il fuoco basso affinché le uova non

prendano colore.

### **Birra d'ortiche**

Raccogliete circa 1 chilo di giovani piantine d'ortica e fatele bollire in 4 l d'acqua assieme ad un pezzo di radice di zenzero. Togliete la scorza a 1 limone e mettetela in una grande bacinella assieme al succo; versatevi il liquido delle ortiche quando sarà pronto, 400 gr di zucchero rosso e 4 cucchiaini di cremor di tartaro. Mescolate bene e, quando sarà completamente raffreddato, aggiungete 25 gr di lievito di birra fresco. Collocate in luogo caldo, coprite con un panno e lasciate così per 3 giorni. Filtrate quindi la bevanda in bottiglie e sigillate. La birra sarà pronta da bere dopo un paio di settimane.

Se con molte erbe si possono preparare infusi da usare come tonici per l'epidermide e per i capelli, niente di meglio si ha, come rinforzante del cuoio capelluto, delle preparazioni a base di ortica. Una cura consigliatissima contro la caduta dei capelli sono frizioni quotidiane alla radice dei capelli con il liquido di macerazione di radice d'ortica, rosmarino e alcol (50 gr di ortica, 50 di rosmarino in 1 l d'alcol). I più pigri, che non hanno voglia neppure di andarsi a comprare l'alcol, possono massaggiarsi con radice d'ortica bollita in aceto. Del resto, il medesimo decotto che bevete contro i reumatismi o per depurarvi il sangue, servirà egregiamente come risciacquo dei capelli, come tonico del viso e anche per sciacqui alla bocca, per sanare afte, piccole infezioni o malanni del genere.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale: **Ortica** Salvia & Co, di Orietta Sala, Ed. Le Guide de L'Espresso, 1979

*Si dice che nei villaggi cinesi, dove non è arrivata per loro fortuna né la plastica né la penicillina, sia ancora abitudine prescrivere come rimedio a tutti i mali la terapia delle «cento erbe». I pazienti – è proprio il caso di dirlo – devono camminare, nelle primissime ore del mattino, sino ad incontrare un prato che ispiri loro fiducia, nel quale compiere poi cento passi; ad ogni passo devono raccogliere un'erba. Messe a bollire in un grande pentolone pieno d'acqua, per 4 ore, tutte queste erbe danno un liquido che, filtrato, raffreddato e imbottigliato e quindi bevuto a bicchierini, risana da qualsiasi malattia.*

*Tutto qui. Cento erbe per vivere bene e a lungo, anni 2000 permettendo. E se assumiamo cento come numero simbolico, ci accorgiamo che ne possono bastare anche molto meno. È quello che è capitato a me e che voglio raccontare in questo libro: la storia di diciannove erbe che mi tengo sempre vicino, sul balcone di città, nel giardino in campagna, o dentro a un bel barattolo di vetro.*

*Ma tenere in casa rimedi vegetali non è tutto. A riflettere un po' sulla storiellina cinese, viene fatto di pensare che il suo segreto non sta tutto nella medicina universale delle «cento erbe»; ma, in grande misura io credo, anche nella passeggiata. La lezione valga quindi anche per noi: per farci riflettere su una scelta di vita, per imparare a vivere un po' del nostro tempo con la natura, per imparare a coltivare e ad amare le erbe e, con loro, avventurare i primi passi nell'affascinante universo della gente verde.*

Orietta Sala

L'autrice, dopo essersi occupata di cose frivole come l'editoria per troppi anni, si è ritirata in campagna, dove coltiva, disegna e parla solo con le piante, le erbe, i fiori e con tutti i vegetali in genere (ma in casa sua sono ammessi anche i gatti e i ricci), amando ogni cosa con molta cura e vivendo di essi e per essi.



# Ricette gastronomiche con le Ortiche

## SALSA DI SPINACI E ORTICHE – Ingredienti

200 g di spinaci, 200 g di ortiche, 3 cucchiaini di capperi salati, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di farina, 3 cucchiaini di olio di girasole, noce moscata.

1. Fate cuocere a vapore per 7 minuti gli spinaci e le ortiche.
2. Frullate spinaci, ortiche, capperi (con il loro sale) ed aglio con 1/4 di l. d'acqua fino ad ottenere una crema omogenea e un po' liquida. Attendete che si siano raffreddati un poco, aggiungete la farina e frullate ancora.
3. Ponete di nuovo sul fuoco e portate a bollore a fuoco basso, rimestando continuamente. Lasciate cuocere due minuti.
4. Aggiungete la noce moscata e l'olio.

*Può essere usata per condire pasta, miglio, farro o riso integrali.*

## RISO E ORTICHE CON POLLO\*: Piatto unico senza uova e latticini

### Ingredienti per 2 persone

130 g di riso integrale, 1/2 cipolla piccola, 150 g di cime d'ortica, 1/2 bicchiere di vino rosso, 1 cucchiaio scarso di dado vegetale (vedi condimenti), 1 coscia di pollo (180 g circa)\*, 1 cucchiaio d'olio di girasole spremuto a freddo, 350 cl di acqua, sale.

1. Raccogliete le cime di ortica (tagliate il gambo sotto la seconda impalcatura di foglie complete). Lavatele rimestandole in una vasca d'acqua. Tritatele tenendole con un canovaccio.
2. Spolpate la coscia di pollo e tagliate la carne a fiammifero.
3. Tritate finemente la cipolla, lasciatela brasare cinque minuti con un cucchiaio d'acqua a pentola coperta, poi scoprite la pentola, aggiungete il pollo e lasciate asciugare a fuoco basso, rimestando delicatamente.
4. Aggiungete il riso (se lo desiderate, anche il peperoncino), lasciatelo rosolare qualche minuto a fiamma media, rimestando continuamente. Irrorate con il vino, mescolate lasciando asciugare.
5. Aggiungete l'acqua bollente, il dado vegetale e le ortiche. Terminate la cottura (poco più di mezz'ora).
6. Al termine unite l'olio di girasole, mescolate e servite.

*20 minuti preparazione, 40 minuti per la cottura, ricetta semplice da preparare ed economica*

\* Variante per i vegetariani: Utilizzare Seitan o Tofu.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**La dieta del Metodo Kousmine** di Sergio Chiesa, ed. Tecniche Nuove, Milano, 2001. Curare le malattie degenerative e del sistema immunitario con l'alimentazione: i principi del metodo e le ricette per metterlo in pratica. Supplemento di **Cucina Naturale**, giugno 2001

*La dottoressa Kousmine, una ricercatrice svizzera di origine russa, ha dedicato la sua lunga vita a studiare le cause della diffusione delle malattie degenerative e i rimedi efficaci per combatterle. La sua doppia attività di ricerca in laboratorio e di medico in contatto con i malati le ha permesso di identificare negli errori alimentari una causa fondamentale degli squilibri del nostro organismo, e di elaborare con tenacia e rigore scientifico le linee di un metodo che ponesse rimedio reale alle disfunzioni del nostro organismo. Il metodo Kousmine cura, spesso con esito decisivo, un'ampia gamma di malattie: in pratica tutte quelle che sono legate a un funzionamento scarso o difettoso o eccessivo del sistema immunitario. Proprio perché lo rafforza e lo riequilibra giova comunque, accanto alle medicine tradizionali, in tutte le condizioni di infermità. Cinque anni di esperienza della nostra associazione, a contatto con centinaia di malati, confermano le straordinarie intuizioni della dottoressa svizzera. Da queste esperienze nasce questo libro.*

**Sergio Chiesa:** Esperto di nutrizione, è fondatore e animatore dell'Associazione "Cibo è Salute", che organizza corsi e seminari sul metodo Kousmine sia per medici sia per pazienti.

## SCHIACCIATA DI ORTICHE E PATATE: Gentili riflessi dorati

### Ingredienti:

400 grammi di patate, 400 grammi di foglie tenere di **ortica\***, 2 o 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

### Preparazione

- lavate le foglie di ortica prima di lessarle
- strizzatele e tritatele, ma non troppo finemente
- fatele insaporire per circa cinque minuti in padella con l'olio extravergine di oliva.
- a parte lessate le patate, poi schiacciatele e unitele all'ortica. Mettete il sale, coprite e arrosiite facendo saltare il tutto di tanto in tanto.
- schiacciate il composto aiutandovi con un cucchiaio di legno e lasciate che la parte a contatto con la padella si abbrustolisca leggermente.
- alla fine rovesciate su un piatto e servite.

### \*Nota:

L'**ortica**, come già sapevano gli antichi romani, è in grado di curare l'artrosi fino a sostituire gli analgesici e gli antinfiammatori. Per chi non usa la medicina popolare è una scoperta piuttosto recente e viene confermata dalla prestigiosa rivista *The Lancet*.

*Urtica dioica* è una pianta molto nutriente un tempo utilizzata largamente dalla cucina povera.

È possibile utilizzarla per zuppe e frittate. Gli apici vegetativi bolliti e passati in padella sono l'ideale per incredibili risotti verdi.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Cucina Verde Vivace Vegetariana con contorno di amene verdità**, del gruppo Troglodita Tribe, Macro Edizioni, 2001.

## ORTICHE PRIMAVERILI

*800 gr di ortiche, 2 cucchiaini di farina di grano saraceno, olio, sale.*

Raccogliete le tenere punte delle ortiche in primavera, possibilmente in un luogo non troppo inquinato, lavatele, lasciatele scolare e saltatele poi in un poco d'olio per qualche minuto. Aggiungete quindi la farina precedentemente tostata e sciolta in poca acqua calda e lasciate cuocere a tegame coperto, per una ventina di minuti, a fuoco moderato.

## TORTA DI ORTICHE

*800 gr di ortiche, 400 gr di ricotta di capra, qualche cucchiaio di parmigiano grattugiato, olio, sale, un albume (facoltativo).*

*Per la sfoglia: 300 gr di farina di frumento, 20 gr di lievito di birra, acqua tiepida, sale.*

Preparate anzitutto la pasta sfoglia; dopo averla lavorata con cura, stendetela sul piano di lavoro. Lavate le ortiche, scolatele dell'acqua e saltatele per qualche minuto in poco olio a fiamma allegra, continuando quindi la cottura per una decina di minuti a fuoco moderato. Ungete poi una teglia da forno, stendetevi uno strato di pasta sfoglia alta circa mezzo centimetro, poi fate uno strato di ortiche, uno di formaggio grattugiato, uno di ricotta sbriciolata e poi, nuovamente, uno di ortiche, uno di formaggio e uno di ricotta, chiudendo infine con pasta sfoglia. Se volete, potete spennellare la superficie con l'albume. Cuocete poi in forno caldo per una mezz'oretta.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Il cucchiaio verde**  
ed. La Casa Verde/Demetra, Verona, maggio 1988



# Ortica

È superfluo fare una descrizione botanica dell'ortica perché è conosciuta da tutti.

Ne esistono molte varietà. La più comune è l'*Urtica Dioica* che si trova intorno alle case, nei ruderi, lungo siepi e strade, in terreni ricchi di nitrati (dove ci sono residui organici in decomposizione).

Questa pianta ha sempre avuto virtù benefiche ed è stata usata fin dall'antichità. Col passare del tempo è stata messa in disparte per quanto riguarda il suo uso medicinale, mentre è rimasta l'usanza di consumarla come verdura.

Per l'uso medicinale si usano tutte le parti della pianta (radici, foglie, semi), per uso alimentare solo le foglie.

## RACCOLTA

La **radice** va raccolta dalla fine di agosto fino a tutto l'autunno; si estirpa l'intera pianta (usando guanti), si taglia la radice, si pulisce con una spazzola di saggina per togliere la terra e si secca al sole rigirandola e facendola poi stagionare per altri 5 giorni prima di imballarla.

Le **foglie** (con lo stelo) vanno raccolte dall'inizio della primavera fino ad ottobre; si tagliano le piante a 10 cm. da terra (si scartano quelle guaste) e si seccano distese su graticci o raccolte in mazzi e appese a fili; si fa stagionare per 5 giorni prima di staccarle o tagliarle col gambo e usarle.

I **semi** vanno raccolti da giugno ad ottobre, scrollando la pianta e setacciandoli per togliere la pula.

## USO TERAPEUTICO

La medicina popolare usa l'ortica per le sue proprietà diuretiche, emostatiche, antianemiche, antidiabetiche, remineralizzanti, antiforfora, depurative.

Queste sono alcune preparazioni, usate e sperimentate:

**Infuso di foglie:** 5 gr. per una tazza d'acqua bollente, riposo 10 minuti, da bere 3 volte al giorno. Fa bene per epistassi, menorragie, anche per leggere diarree (astringente); buono come diuretico e antireumatico.

**Succo della pianta:** raccogliete la pianta e lavatela bene, poi tritatela finemente e mettetela nel frullatore per un paio di minuti. Passate tutto su un panno di lino o cotone fino e strizzate molto forte: filtrate così il succo puro da bere in giornata, poiché non si conserva e va presto a male. Allungatelo con un po' d'acqua.

Da usare con un batuffolo di cotone per arrestare le emorragie nasali. Riduce il flusso mestruale troppo abbondante. Fa bene anche alle persone anemiche. È depurativo e antireumatico.

**Decotto della radice:** 1 cucchiaino per una tazza d'acqua, bollire per 5 minuti, bere una tazza al mattino e una alla sera. Fa bene come depurativo del sangue in caso di acne e foruncolosi. Il decotto fatto con tutta la pianta è antianemico.

**Scioppo:** antianemico e ricostituente (specialmente per i bambini). Si prepara con 250 gr. di foglie d'ortica lasciate in infusione in 1 litro e mezzo d'acqua bollente per 12 ore. Si filtra e si aggiungono 1 kg e mezzo di zucchero o 1 kg. di miele che si fa sciogliere lentamente a bagno maria. Berne una tazza al giorno.

Molto conosciuto è l'uso esterno che si fa dell'ortica per la cura del cuoio capelluto, come rimedio contro la caduta dei capelli e come antiforfora. Ci sono molte ricette usate per questo scopo, alcune molto semplici sono:

**Decotto:** fatto con 200 gr. di foglie e radici da far bollire con 600 gr. di acqua e 400 gr. di aceto per circa mezz'ora. Filtrare bene e adoperare per fare frizioni sui capelli. L'aceto fa da conservante, ma se fate il decotto con sola acqua usatelo in giornata perché non si conserva. Ottimo come antiforfora e per la caduta dei capelli.

**Succo della pianta fresca:** spremuto come già detto, con aggiunta poi del 10% di alcool puro da liquori e del 2% di acido salicilico (come conservante). Sempre per frizioni.

## USO ALIMENTARE

Veniamo ora all'uso alimentare dell'ortica, che è stato dimenticato in questi tempi di alimentazione "ricca" ed "esotica". Il periodo migliore per mangiarla è la primavera quando ci sono i germogli teneri; se la pianta è sviluppata bisogna staccare le foglie dal gambo che rimane duro.

L'ortica è l'erba più ricca di proteine: contiene potassio, ferro, zolfo, fosforo e calcio, per cui giova a tutti e specialmente agli anemici.

Raccoglietela con i guanti e poi mettetela a bagno nell'acqua; risciacquate 2 o 3 volte per fargli perdere così il potere urticante.

Il modo più semplice di cucinarla è lessata con poca acqua (come le bietole o gli spinaci) e di condirla poi con olio, sale e limone.

I germogli teneri si possono usare per fare una frittata.

L'ortica può entrare a far parte di minestrone o di brodi vegetali.

**Zuppa:** 250 gr. di foglie di ortica, 1 cipolla, 1 patata, olio, sale, pepe e formaggio grattugiato.

Fate soffriggere la cipolla tagliata a spicchi in 2 cucchiaini d'olio d'oliva. Quando la cipolla è tenera aggiungete le foglie d'ortica lavate e 2 litri d'acqua e poi la patata intera. Lasciate cuocere per mezz'ora a fiamma bassa. Passate tutto al passaverdura. Rimettete sul fuoco e aggiungete 3 cucchiaini di farina integrale leggermente tostata e lasciate cuocere per altri 15 minuti insaporendo con sale e pepe. Servite con crostini di pane e formaggio grattugiato. Al posto della farina ci potete mettere dei fiocchi di riso, del miglio o orzo perlato.

**Sfornato:** 1 kg. di ortiche, 3 uova, besciamella, noce moscata, aglio, olio, parmigiano, sale.

Lavate bene le ortiche e lessatele in acqua bollente e scolatele. (Non gettate l'acqua di cottura, ma bevetele o cuoceteci i cereali). Insaporitele in una padella con olio, aglio e sale. Passate al passaverdura e versate in una teglia oliata. Aggiungete i rossi d'uovo, la besciamella, la noce moscata e il parmigiano. Per ultimo metteteci i bianchi sbattuti a neve. Cuocete al forno per mezz'ora (a temperatura alta).

A proposito dell'uso alimentare dell'ortica c'è da ricordare che è un ottimo cibo anche per gli animali. C'è l'uso popolare da parte dei contadini di preparare un pastone con foglie verdi tritate e impastate con crusca: è buono per animali da cortile come tacchini, anatre e polli. La pianta secca è usata come foraggio per le mucche e altri ruminanti: è un ottimo remineralizzante e stimola la produzione del latte e ne aumenta il contenuto in grassi.

Molto antico è l'uso dell'ortica per la fabbricazione di fibre tessili, uso che si è tramandato fino all'ultima guerra. Anche i tedeschi tes-



sevano le loro tette uniformi con l'ortica. A questo scopo si raccolgono i fusti maturi e si trattano come la canapa.

Quello che abbiamo detto dimostra quanto poco sia da disprezzare l'ortica e quanto invece può rappresentare nell'economia domestica e per autogestirsi la propria alimentazione e salute, specialmente per chi sta in campagna.

### RAPPORTO TRA PESO E DOSAGGIO

- Un cucchiaino da caffè equivale a: 2 gr. di erbe secche / 5 gr. di acqua (o succo) / 7 gr. di sciroppo.

- Un cucchiaino da tavola equivale a: 5 gr. di erbe secche / 15-20 gr. di acqua (o succo) / 25 gr. di sciroppo.

- Un bicchiere piccolo equivale a: 20-40 gr. di erbe secche / 60-70 gr. di acqua (o succo) / 100-120 gr. di sciroppo.

- Una tazza da tè equivale a: 40-60 gr. di erbe secche / 120-130 gr. di acqua (o succo) / 150 gr. di sciroppo.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Le erbe povere.** Ortica, Borrachine, Crescione, Tarassaco, Malva, Piantaggine, Bardana – AA.VV. Ed. Erb e Sument, Roma, 1981. Suppl. a **Star Bene** n°8, 1981.

## L'ORTICA

di M. Ilari e T. Urbinati

Da quando si mangia l'ortica? Da sempre! Sia sola che cucinata con gli spinaci o in zuppe di verdura. Si cuociono le foglie tenere lessate e poi mescolate a pasta o riso e si apprezza il loro delicato sapore, facendo contemporaneamente il pieno di minerali: ferro, magnesio, calcio, lecitina, potassio, tannino. Secondo la scuola salernitana essa dà il sonno agli ammalati, toglie il vomito, guarisce la tosse vecchia, scioglie il ventre, toglie il catarro dai polmoni, lenisce tutti i dolori articolari.

In diverse regioni d'Italia viene consumata abitualmente al posto degli spinaci, di cui condivide le virtù ma non i difetti (troppi ossalati e nitrati). In Liguria è un ingrediente d'eccezione nel ripieno dei pansoti ma anche in altre regioni la si usa nelle paste verdi.

È urticante al tatto ma benefica. Anzi, è proprio la composizione del suo liquido fastidioso che ne costituisce un pregio. La flagellazione con le ortiche è stata pratica comune fino al secolo scorso per richiamare il sangue sulle articolazioni anchilosate e paralizzate.

Dalle sue punture del resto ci si protegge facilmente: bastano un paio di guanti e il gioco è fatto. Andate a raccoglietela in posti freschi e incontaminati, lontano da strade, campi coltivati e zone industriali. Possibilmente prima dell'arrivo delle rondini, diceva Aristofane, ma dopo va bene lo stesso: da aprile a ottobre.

Diuretica, astringente, galattofora, l'ortica è una delle piante più utili alla salute. Ne traggono vantaggio soprattutto reumatici, gottosi e artritici. La presenza del ferro la rende preziosa per la ricostituzione dei globuli rossi. E ancora, tamponando le narici sanguinanti con un batuffolo di cotone imbevuto di succo fresco si arresta l'emorragia. Inoltre, dato che è ricca di secretina, costituisce un ottimo stimolante dei succhi gastrici e di fegato, intestino e pancreas. È una delle più efficaci piante diaforetiche, quelle cioè che hanno come proprietà principale l'eliminazione delle tossine attraverso la pelle e la stimolazione della circolazione periferica.

Eccola allora valida per combattere raffreddori, influenze e febbri. Mobilita un'energia calda e quindi è utilizzata per ripristinare l'equilibrio in condizioni di freddo secco. Qualche sintomo? Assenza di sudorazione, dolori, torcicollo, muco biancastro, febbre leggera accompagnata da brividi, polso lento e irregolare. Si ricorre all'ortica anche per riattivare la circolazione: sottoforma di tisana ma pure con saune e bagni.

### PRONTO NATURA – di Danila Di Roma, dietista

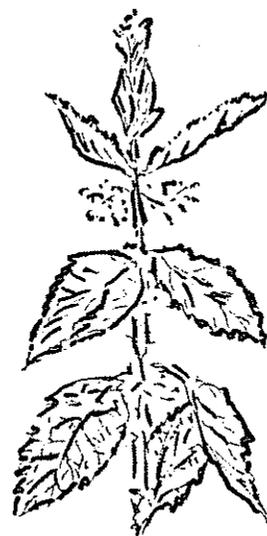
Non ha una buona reputazione l'ortica, invece è una delle piante più salutari che la natura offre.

In fitoterapia si usano le foglie fresche e secche, oltre alle radici. Vediamo qualche uso pratico:

**Astenia:** mettere in infusione 50 g di foglie in 1 litro d'acqua bollente. Da una a tre tazze al giorno lontano dai pasti.

**Ritenzione idrica:** mettere 30 g di foglie in 1 litro di acqua e bollire a fuoco lento per un quarto d'ora.

**Gotta e reumatismi:** dal succo di foglie fresche, quattro cucchiaini da



ORTICA

minestra durante il giorno, diluiti in un po' d'acqua.

**Afte:** fare un infuso di 200 g di foglie in mezzo litro d'acqua per 15 minuti; sciacquare la bocca quattro volte al giorno.

**Diarrea:** bollire per 5 minuti 50 g di foglie in un litro di acqua; lasciare in infusione per venti minuti, filtrare e bere in due giorni.

Ma attenzione. Non si possono prendere le stesse tisane per mesi e mesi: si tratta pur sempre di una medicina. In genere, salvo diversa prescrizione, vale la regola delle tre settimane. Per evitare fenomeni di accumulo vanno sempre fatti passare 15 giorni tra la fine di un ciclo e l'inizio di un altro.

Alcune indicazioni da seguire: lavare sempre le piante prima dell'uso sotto l'acqua corrente; possibilmente non utilizziamo nelle preparazioni l'acqua del rubinetto, spesso ricca di cloro; infusi e decotti vanno conservati in frigo per non più di 36 ore.

Nessuno ignora la qualità dell'ortica per la bellezza e la salute dei capelli di cui arresta la caduta, rendendoli brillanti. Come fare? Bollite una manciata di foglie in aceto, filtrate e frizionate la cute ogni sera. Oppure, contro la forfora, bollite in una tazza di acqua, per 10 minuti, 50 g di radici d'ortica, filtrate e aggiungete un decilitro d'alcol a 40 gradi e massaggiate il cuoio capelluto.

### RISO ALL'ORTICA

4 etti di riso integrale, 3 etti di ortica, 3 etti di ricotta fresca, 3 spicchi di aglio, paprica in polvere, sale marino integrale.

Quando la cottura del riso è quasi ultimata, cuocete in una pentola con poca acqua le parti tenere dell'ortica e l'aglio a pezzetti. Mettete poi l'ortica cotta in un frullatore insieme a un pizzico di sale, la ricotta, la paprica e un cucchiaino di acqua. Versate tutto in una insalatiera e subito dopo incorporatevi il riso. Amalgamate bene e servite caldo.

Tratto da **AAM Terranuova** – giugno 1996



# Salute, cura di sé e tintura vegetale con l'Ortica

## ORTICHE SECCHIE CON LIMONE

*Ricetta contro l'Emorragia nasale (epistassi): questo rimedio dà buoni risultati per prevenire le emorragie nasali nei bambini che ne soffrono in maniera ricorrente.*

**Ingredienti:** 1 manciata di ortica secca, il succo di mezzo limone, mezzo bicchiere d'acqua.

**Preparazione:** fate bollire l'acqua e gettatevi l'ortica, lasciate riposare per 10 minuti, filtrate e aggiungete il succo di limone.

**Somministrazione:** tre tazzine al giorno (prima dei pasti principali) fino a ottenere l'effetto desiderato.

## GRAPPA ALLA CORTECCIA

*Questa ricetta purifica i bronchi ed è indicata nelle bronchiti acute. Rilassa e umetta i bronchi, calmando così la tosse.*

### **Ingredienti:**

1 cucchiaino di corteccia sminuzzata dei seguenti alberi: pino, arancio, pruno, ciliegio, limone e quercia – ortica – rosmarino – 1 l e mezzo di grappa.

### **Preparazione:**

- cucocete le cortecce nella grappa a fuoco lento per 8 minuti, e per altri 2 con ortica e rosmarino.

- lasciate riposare per 24 ore, filtrate in una bottiglia e conservate in frigorifero.

### **Somministrazione:**

Due cucchiaini da minestra disciolti in mezzo bicchiere di latte tiepido al mattino a digiuno e alla sera prima di coricarsi. La cura si effettua per 40 giorni. Dopo 15 giorni cominceranno le espettorazioni.

## PIANTE MEDICINALI – ORTICA

L'ortica (*Urtica dioica*) cresce nelle zone di montagna, soprattutto vicino ai muretti di pietre e fiorisce da giugno in avanti. È indicata in tutti i tipi di emorragie, è diuretica e, in alcune persone, attenua la reazione allergica ai molluschi ed ai crostacei. Quando si raccoglie si deve fare attenzione alla sua azione irritante, che causa forti bruciori.

Sebbene sia temuta per l'irritazione che provoca a contatto della pelle, questa pianta ha diversi effetti terapeutici. È molto salutare mangiarne le foglie crude in insalata (una volta tagliata non irrita). Può sembrare strano, ma una frizione con ortica seguita da un cataplasma di argilla è il rimedio ideale in caso di tendinite o dolori muscolari.

### **Foglie fresche**

Vi sono piante, come per esempio la menta (*Mentha piperita*, *arvensis*, e altre) e l'ortica (*Urtica dioica* e altre), di cui si utilizzano le foglie fresche, che si possono mangiare in insalata o aggiungere a frullati e succhi. Il succo di ortica è di sapore gradevole e molto depurativo. Si raccomanda di raccogliere le foglie quando le piante sono nella loro fase più rigogliosa.

## I CONSIGLI DELLA NONNA: IL CALCIO

Per prevenire l'artrosi è importante controllare che con l'alimentazione giornaliera si ingerisca regolarmente il calcio. Perciò si dovrebbero mangiare ogni giorno: pane integrale, tre

cucchiaini di semi di sesamo, nove pastiglie di ortica e sette grani di senape (senza masticarli) dopo i pasti.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**La farmacia della nonna,**

di Luca Sardella e Janira Majello, ed. Lyra, Como, 1999.

*Rimedi tradizionali e preziose ricette per una salute naturale.*

**Per curare la rinite allergica, o febbre da fieno, alcuni individui traggono beneficio dall'ortica, assunta sotto forma di tisana, capsule o tintura.**

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Omeopatia pratica,** di R. Ullman e J. Reichenberg-Ullman,

Red Edizioni, Como, 2000.

*Una guida all'utilizzo dell'omeopatia: semplice, pratica e completa. Davvero alla portata di tutti. Un manuale d'uso quotidiano, ricco di consigli, esempi, schede e tabelle riassuntive.*

## **Laboratorio NONNA ORTICA di Nicola Roberto**

**Invitiamo a visitare il sito: [www.nonnaortica.it](http://www.nonnaortica.it), dove è possibile acquistare la soluzione idroalcolica di ortica radice e ortica foglie.**

Il nostro piccolo laboratorio è nato nel 1983, la nostra azienda è molto poco meccanizzata in quanto riserva ancora molto spazio al lavoro manuale che però è il solo ad oggi a garantirvi una eccellente "qualità"! Questo ci permette di essere flessibili e cioè avere a disposizione un enorme listino di soluzioni idroalcoliche, anche le più rare e potervene fornire imbottigliate a mano con etichetta scritta a penna; oppure di fornire un composto di soluzioni idroalcoliche su misura (un servizio che poche altre aziende possono offrirvi). Abbiamo perseguito questa "flessibilità" anche nella scelta di evitare il commercio elettronico vero e proprio che avrebbe, a nostro avviso, snaturato il nostro rapporto con voi e ci siamo così limitati a un sito per raggiungere i molti privati che in tutta Italia apprezzano i nostri prodotti ma non li possono trovare nella loro città perché l'erboristeria locale preferisce tenere prodotti di marca, noti e pubblicizzati.

Siamo veramente a vostra completa disposizione, e vi aspettiamo anche presso il nostro laboratorio, che è aperto a chiunque voglia visitarci.

**Nonna Ortica:** via Negare 2 – 28804 Cambiasca (VB) – Tel. 0323/553485 – Fax 574927 – e-mail: [nonnaortica@tiscalinet.it](mailto:nonnaortica@tiscalinet.it)

## **INVITO ALLA LETTURA**

**Piergiorgio Chiereghin, FARMACIA VERDE,**  
Ed. Agricole, Bologna, 2002.

*Conoscere e utilizzare le piante officinali e le loro proprietà curative: principi attivi, indicazioni e formule pratiche per una salute naturale.*



## Sapone alle ortiche

Dato che le irritazioni della pelle dovute alle ortiche possono essere molto fastidiose, il valore terapeutico di questa comune erba viene spesso trascurato. Le ortiche hanno proprietà stimolanti e astringenti e un'infusione di ortiche può avere effetti benefici se applicata a tagli, ustioni e scottature. Questo sapone può essere usato anche come shampoo in quanto si dice che riduca la caduta dei capelli.

### Tipo di sapone:

- Sapone morbido con schiuma cremosa
- Proprietà astringenti e antisettiche
- Utile come shampoo



623 g (22 oz) di olio d'oliva  
113 g (4 oz) di olio di mandorle dolci  
113 g (4 oz) di olio di ricino  
28 g (1 oz) di olio di semi di albicocca  
57 g (2 oz) di cera vergine  
283 g (10 oz) di acqua distillata  
2 tazze piene di foglie d'ortica (raccolte indossando un paio di guanti!)  
113 g (4 oz) di idrossido di sodio (soda caustica)  
14 g (½ oz) di olio di germe di grano  
10 g (2 cucchiaini) di olio essenziale di tea tree  
5 g (1 cucchiaino) di olio essenziale di rosmarino

Ungete uno stampo quadrato o rettangolare poco profondo. Mettete i quattro oli essenziali e la cera vergine in una casseruola di acciaio inossidabile, a fuoco basso. Aggiungete l'acqua alle foglie di ortica. Frullate e versate in una ciotola. Indossando un paio di guanti di gomma e una protezione per gli occhi, aggiungete l'idrossido di sodio all'acqua e mescolate fino a scioglierlo. Quando gli oli si sono fusi, togliete il tutto dal fuoco. Mettete un termometro per dolci negli oli e uno nella soluzione caustica. Quando i termometri raggiungono la stessa temperatura, tra 49°C e 60°C, versate la soluzione caustica nell'olio (vedere pagine 31-32 per ulteriori informazioni). Mescolate ogni tanto fino a quando si formerà il "nastro" (circa 50 minuti). Aggiungete l'essenza al germe di grano e gli oli essenziali e mescolate bene. Versate immediatamente nello stampo e coprite con una salvietta. Lasciate riposare per 48 ore. Indossando un paio di guanti di gomma, togliete il sapone dallo stampo e tagliatelo a pezzi. Copritelo e lasciatelo asciugare per quattro settimane prima di usarlo.

### Consiglio:

Le foglie di acetosa sono un noto rimedio per le irritazioni della pelle dovute alle ortiche, ma anche il succo dell'ortica è efficace come lenitivo. Le ortiche sono un ottimo sostituto degli spinaci e sono molto usate per produrre la clorofilla. La clorofilla liquida è un colorante verde naturale per il sapone.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Il Sapone fatto in casa**, di Melinda Coss  
ed. Tecniche Nuove, Milano, 1999.

Melinda Coss nel 1996 ha fondato "The Handmade Soap Company", un'impresa artigianale dedicata alla produzione e alla vendita di saponi fatti a mano a privati e a piccoli negozi specializzati.

## Olio di ortica

I fiori di ortica sono da tempo immemorabile considerati un simbolo di lussuria e di immortalità. Quest'olio andrà messo in piccolissime quantità sul profilo del collo, delle spalle e lungo i fianchi. Prendete 150 gr. di olio di oliva e mettetevi a macerare ogni due giorni 25 grammi di fiori di ortica e di foglie. Lasciate al sole, ripetete per 10 volte di seguito fino a raggiungere la saturazione dell'olio. Aggiungete prima

di lasciar riposare ancora al sole per 10 giorni qualche goccia di olio di mirto.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Magia e potere dei profumi**, guida per fare da soli essenze, profumi e colonie in modo semplice e divertente, di Rossella Malara,  
ed. Roberto Napoleone, 1981

Anche in: **I quaderni dei Ragazzi Casalinghi**, dispensa n°6, 1995

## Per i capelli il succo di ortica

Sin dai tempi più remoti si è parlato delle ortiche nell'uso di preparazioni di shampoo e lozioni contro la caduta dei capelli.

Le proprietà stimolanti e revulsive dell'ortica sono coadiuvate dall'aggiunta di altri ingredienti che l'esperienza ha dimostrato essere validi quando occorre dare, oltre che un'azione rivitalizzante, anche un'altra sebonormalizzante.

Per ottenere il massimo dei risultati vanno impiegate ortiche fresche le quali, dopo una lunga fermentazione in aceto di vino, vengono torchiate e lasciate ancora fermentare con il resto degli ingredienti sino all'epoca del prodotto maturo, pronto per essere usato.

Insostituibile e indicato in tutti quei casi di capelli deboli, devalidati, senza corpo, opachi, con forfora, grassi, ecc.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Le erbe magiche dell'antichità**, i segreti della fitoterapia spagirica.  
Le guide pratiche di Riza, suppl. a Riza Psicomatica, maggio 1990

## Ortica (*Urtica dioica* L.)

**Parti utilizzate:** tutte le parti della pianta.

**Principi attivi:** amminoacidi, proteine; amine; olio essenziale, glucidi; acido gallico, formico e acetico (soprattutto nella pianta fresca), ascorbico, folico e pantotenico, vitamine B2, K1 e A; clorofilla; sali minerali di fosforo, magnesio, potassio, ferro e cloro; tannini; mucillagini.

**Proprietà:** la pianta secca è tonica, astringente e sostantivante dei capelli, la pianta fresca ha anche proprietà antiforfora e maggiormente stimolanti della circolazione cutanea, coadiuvanti contro la caduta dei capelli.

**Impiego:** nel trattamento delle pelli seborroiche, asfittiche, nella forfora, nella fragilità e perdita dei capelli.

Estratti di ortica entrano nella composizione di lozioni e shampoo ad azione sostantivante; a livello estemporaneo si prepara il decotto di foglie e radici, o meglio il macerato di pianta fresca.

**Preparazioni:** il decotto per lozioni e risciacqui su pelle e capelli si prepara facendo bollire 60 g di pianta secca, o 200 g di pianta fresca, in un litro di acqua per 10 minuti; lasciare poi in infusione ancora 15-20 minuti. Quando si disponga della pianta fresca è consigliabile una macerazione a freddo; si lasciano macerare 200 g di ortiche in un litro di acqua per 8 ore, quindi si filtra e si utilizza in giornata: ha un effetto stimolante sul cuoio capelluto, superiore a quello del decotto.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Ricettario casalingo di cosmesi naturale**, la bellezza senza rischi  
di Luciano Posani – Ed. Mistral/Demetra, Bussolengo (VR), 1994.



## LE ERBE NEGLI USI DOMESTICI

### Tinture vegetali

Le tinture ottenute con le erbe sono insuperabili per ricchezza e delicatezza di colori e spesso presentano in più una fragranza del tutto individuale. Vengono realizzate facendo bollire in acqua i pigmenti freschi o essiccati delle piante; gli oggetti da tingere vengono poi immersi nel bagno di tintura, come descritto a pagina 198. Queste tinture riescono bene con lana e seta: con un procedimento più complicato possono essere usate per lino e cotone non sbiancato; non tingono i prodotti sintetici, eccetto il nylon. La lana di pecora bianca, i tessuti e i filati di seta mostrati in queste pagine sono stati tinti con colori alle erbe indelebili e resistenti. Ogni gruppo di materiali è stato tinto nello stesso bagno di tintura e mostra la varietà di toni raggiunti dai diversi materiali.

### Per la tintura con l'Ortica:

**Nome:** Ortica

**Nome botanico:** *Urtica dioica*

**Parti della pianta da usare:** pianta intera

**Mordente (fissativo):** Allume, cremore di tartaro, un pizzico di ferro

**Colore:** Grigio-verdastro

**Nome:** Ortica

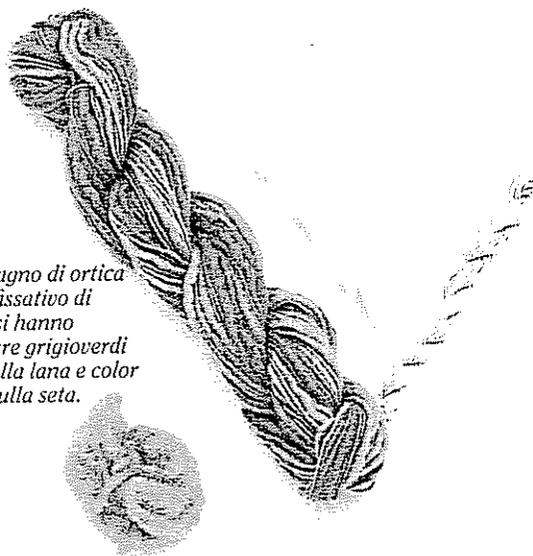
**Nome botanico:** *Urtica dioica*

**Parti della pianta da usare:** pianta intera

**Mordente (fissativo):** rame

**Colore:** Grigioverde delicato

*Per pianta intera si intendono tutte le parti fuori terra.*



Ortica

*Da un bagno di ortica con un fissativo di allume si hanno sfumature grigioverdi scure sulla lana e color crema sulla seta.*

### Urtica dioica – Ortica – Urticacee

**Descrizione:** Pianta perenne con fiori maschili e femminili su piante diverse. Raggiunge un'altezza di 1,2 m. Ha foglie dentate, appuntite ed ovali, pungenti se toccate; fusti irsuti, quadrangolari, con piccoli fiori verdastri dall'inizio dell'estate all'inizio dell'autunno.

**Coltivazione:** Cresce spontaneamente in qualsiasi terreno. Seminare in primavera; dividere le radici in primavera.



**Usi:** Le ortiche giovani sono ricche di vitamine e minerali; consumare in insalate, far bollire come verdura, o bere come tè aromatico. Usata per fare la birra all'ortica. Tutta la pianta dà una tintura giallo-verdastro per la lana. Le fibre servono per fare corde, tessuti e carta. Le giovani foglie, astringenti, si usano per vaporizzazioni al viso, miscele per bagni e preparazioni per i capelli. Fare un infuso o un decotto come digestivo, diuretico, astringente.

\* **Ortica.** Efficace detergente particolarmente indicato per pelli grasse.

\* Per **eczemi** dei bambini ed eczemi di origine nervosa. L'**ortica** (*Urtica dioica*) è particolarmente raccomandata dagli specialisti. Bere in infusione tre volte al giorno.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Il grande libro delle erbe**, di Lesley Bremness, Ed. De Agostini, Novara, 1988

*Una guida pratica ricca di idee e di suggerimenti alla coltivazione delle erbe e ai loro usi domestici. L'autrice Lesley Bremness, designer, vive nel Suffolk, in Inghilterra, dove possiede un fiorente vivaio di erbe e fiori e si occupa attivamente di progettazione di giardini.*

### ORTICA (*Urtica dioica* – fam. Urticacee)

Erba perenne coperta da peli che pizzicano, con rizoma strisciante, fusto eretto molto ramificato quadrangolare, foglie opposte ovali lanceolate, fiori verdastri riuniti in spighe pendenti, l'achenio ovato. È comunissima nei luoghi erbosi incolti, la si trova abbondante nei boschi, nei prati, ai lati dei sentieri e delle strade, vicino alle macerie, anche in prossimità dei luoghi abitati. Si usano le foglie e le radici, che si raccolgono da aprile ad ottobre.

Le foglie sono depurative, astringenti, emostatiche e galattogoghe; la radice è indicata contro la forfora e contro la caduta dei capelli ed è un eccellente sgrassante per i capelli grassi.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Curare cani e gatti con metodi naturali**

di Augusta Casali Ferraro, Ed. MEB, Padova, 1983

### Il Laboratorio dell'erborista

*Quest'azienda toscana produce lo shampoo all'ortica e succo di ortica al 100%.*

Il laboratorio lavora e trasforma erbe officinali e prodotti agricoli (frutta) in parte coltivati direttamente e in parte cresciuti in natura. La produzione consiste in fitopreparati (tisane, tinture, olii, essenziali, estratti), in prodotti cosmetici (80 tipi), confetture e sciroppi a base di erbe.

Indirizzo: Località La Rotta Laboratorio - Via Zuccarelli, 90 Negozio - Pitigliano (GR)

Tel. Lab. 0564 619417 - Tel. Neg. 0564 615450 - Fax 0564 619417

E-mail [erborista@maremna.to](mailto:erborista@maremna.to) - [www.erborista.maremna.to](http://www.erborista.maremna.to)

### Dal sito [www.erbe.it](http://www.erbe.it)

Si stima che nel mondo esistano oltre **800.000** specie vegetali, in parte ancora sconosciute. Imparando a coltivarne tre, grano, mais e riso, l'uomo si è assicurato la sopravvivenza. Le specie individuate nelle tradizioni culturali di un popolo e nella ricerca scientifica sono migliaia, e sono chiamate, con un antico termine, **piante officinali**.

*...Le galline, le oche le anatre e i tacchini sono ghiotti di foglie di Ortica seccate e sbriciolate.*

# Curiosità sull'Ortica

• In un quadro di Albrecht Dürer, famoso pittore e incisore tedesco della fine del Quattrocento, è rappresentato un angelo che offre al Creatore niente meno che un'ortica. Quale migliore testimonianza potremmo desiderare del prestigio che già allora circondava quest'erba?

• Nel film *Teorema* di Pier Paolo Pasolini (1968) Emilia (Laura Betti) la serve, prende la strada dell'asceti: gradualmente si distacca dalla famiglia in cui lavora, torna nel borgo rurale da cui proviene, siede accanto ad un muro e si ciba di sole ortiche...

"...La serva diventa, invece, una santa matta, va nel cortile della sua vecchia casa sottoproletaria, tace, prega, e fa miracoli, guarisce gente, mangia ortiche soltanto, finché i capelli le divengono verdi, e infine, per morire, si fa seppellire piangendo da una scavatrice, e le sue lacrime rampollando dal fango divengono una fonte miracolosa"...

Da Pier Paolo Pasolini, *Bestemmia. Tutte le poesie*, vol. I, Garzanti, Milano 1993

• L'asceta tibetano Milarepa (XI secolo) si cibava di sole ortiche e radici e si vestiva di cotone nonostante il clima rigido, grazie alla sua capacità di generare il 'tumo', il calore interiore che si sviluppa attraverso la meditazione.

• Nell'antica Roma ai sofferenti di reumatismi e artrite veniva indicato come cura, di rotolarsi nudi sulle ortiche.

## Scarti come carburante e tessuti dalle ortiche..

È stata inaugurata a Modena la "Vetrina dello sviluppo sostenibile": in mostra progetti all'avanguardia e idee anti-spreco. Tra le varie proposte eco-sostenibili, la presentazione di 56 autobus in dotazione alla città di Graz (Austria) che usano l'olio di frittura come carburante. Interessante anche l'idea di un'industria di Luneburg ([www.stoffkontor-ag.de](http://www.stoffkontor-ag.de)), che fabbrica tessuti con ortiche. "Un metro di stoffa costa 19 euro, meno del cotone biologico – hanno spiegato – e si producono tessuti raffinati e delicati, che non causano irritazioni di alcun tipo. Tra l'altro, la coltivazione dell'ortica necessaria non richiede particolari tecniche di concimazione, e può avvenire sullo stesso terreno per diversi anni"...

Dal sito [www.greenplanet.net](http://www.greenplanet.net)

## L'Ortica nell'antichità

Veniva usata fin dall'antichità come pianta tessile soprattutto la *U. dioica* per fare lacci, tessuti e persino per la fabbricazione della carta; venivano utilizzate le fibre del fusto quadrangolare previa macerazione. Fin dal passato è stata usata come foraggio (appassite le foglie non sono più urticanti) per l'alimentazione di animali da cortile, da stalla proprio per la ricchezza di proprietà nutritive. Nel Medio Evo era tenuta in grande stima, considerata quasi come una panacea e pertanto assai usata. Attualmente gode di scarsa reputazione tanto che si usa l'espressione "gettare alle ortiche".

Si parla della sua avidità di azoto pertanto cresce cospicuamente nei depositi di rifiuti, nei luoghi incolti; è infestante, irritante, quindi la si evita accuratamente ignorando a torto le

sue proprietà medicinali ed alimurgiche. A che cosa altro serve? Ad un'infinità di cose. Pensate che l'umile ortica favorisce per esempio la crescita dei vegetali se irrorati con acqua di infusione di ortica in cui si è lasciata per qualche giorno al sole ma attenzione non permettete che fermenti altrimenti si produrrebbe un odore sgradevole. Se amate le piante d'appartamento provate ad innaffiarle con decotto di ortica e sarete pienamente soddisfatti dei risultati. Provare per credere.

**Alimurgia** = da "alimenta" e "urgencia": ciò che si usa come alimento durante la carestia, altrimenti trascurato.

Dal sito [www.legnano.org/antares/BOTANICA.HTM](http://www.legnano.org/antares/BOTANICA.HTM)

## Tra favola e realtà: L'ORTICA BIANCA

**G**li antichi Greci raccontano che il divino Giove, padre, dell'Olimpo nonché impenitente Casanova, abbia compromesso, come si diceva un tempo, una graziosa giovane di nome Lamia. Quando nacque il pargoletto, frutto della marachella extraconiugale del capo degli dei, Giunone, sua moglie, si sentì un poco offesa e decise così di vendicarsi uccidendo l'incolpevole neonato. La povera Lamia, distrutta dal dolore per la perdita del figlio e ossessivamente invidiosa di tutte le madri che potevano allattare in pace i propri figli, si trasformò dapprima in un'orca mangia bambini e successivamente in dannosa ortica. Una madre, però, è sempre una madre. Per suo naturale istinto, non riesce a fare del male, nonostante le intenzioni. Perciò la pianta nella quale si trasformò la povera, sventurata fanciulla, pure assomigliando alla caustica ortica, non riuscì a dotarsi di peli urticanti tanto dannosi, soprattutto per le pelli delicate dei bimbi. In ricordo della bellezza della fanciulla amata, Giove, padre degli dei, volle che questa

pianta nella quale si era trasformata, fosse guarnita di leggeri fiorellini bianchi, come per coprirli con candido velo. Sempre in ricordo della mitica madre, che non poté allattare il frutto del suo amore, si dice che i fiori di questa pianta vengano saccheggianti dalle api. Il miele da esse prodotto è ritenuto un alimento particolarmente adatto ai bimbi anche se un poco amaro forse a causa delle lacrime a suo tempo versate. Chi dunque volesse provare il sapore dell'ortica bianca può farlo senza usare i guanti, ma per essere sicuro che non sia quella urticante è sufficiente annusarla perché emana proprio un forte odore di miele. Nome scientifico *Lamium album* L., famiglia *Labiatae*. Cresce nel piano fino al monte, vicino alle case, lungo i fossati e nei luoghi umidi; occupa quindi lo stesso Habitat dell'ortica pungente. In erboristeria viene considerata astringente, tonica, depurativa, ma soprattutto emostatica.



Da [www.erbe.it](http://www.erbe.it)

# La rivincita della Cannabis

di Domenico Trille



di Domenico Trille

**Gonne, pantaloni, ma anche saponi, olio, farina, shampoo, fino addirittura alla birra e ai materiali per la bioedilizia.**

**Negli ultimi anni, in Italia e all'estero si è assistito a un vero e proprio boom di tessuti, prodotti alimentari e cosmetici a base di canapa. Più che di una novità si tratta di una riscoperta, essendo la canapa una pianta utilizzata dall'uomo da oltre 9 mila anni.**

**A**gli inizi del Novecento l'Italia, con quasi 85.000 ettari e circa un milione di quintali, occupava il secondo posto al mondo come produttore (preceduta dalla sola Russia) e il primo per qualità delle fibre di canapa.

In quegli anni, la provincia di Ferrara produceva 363.000 quintali di canapa, contro i 157.000 della provincia di Caserta, i 145.000 della provincia di Bologna e gli 89.000 del Napoletano.

Questo patrimonio di conoscenze e di esperienza è andato rapidamente disperso a partire dal secondo Dopoguerra.

A segnare il declino della coltura fu prima la produzione industriale del cotone, poi l'affermazione delle fibre sintetiche ed infine la guerra commerciale scatenata negli anni Cinquanta, dalle multinazionali del settore, con a capo la Du Pont.

Il pretesto era la difficoltà di distinguere la canapa tessile da quella "da fumo", ma il vero obiettivo fu quello di favorire le fibre sintetiche, la cui produzione era controllata, guarda caso, dalle medesime

multinazionali che avevano lanciato la campagna moralizzatrice.

## Nata per essere bio

Dopo il declino del passato, negli ultimi anni in Svizzera, Francia e Germania, e in numerosi altri paesi, si è assistito a un crescente interesse per la canapicoltura.

In Germania gli ettari coltivati a canapa sono passati da 1800 (dati 1996) a 2.300 (dati 1997), in Francia in pochi anni si è arrivati a quota 6.000, mentre in Olanda e Spagna le superfici coltivate a Cannabis superano rispettivamente i 2.550 e i 4.000 ettari.

I motivi della rinascita della canapicoltura sono numerosi e non solo di carattere economico. "La canapa è una pianta molto rustica - spiega Andrea Bersani, agronomo piemontese specializzato in canapicoltura - che prospera bene in tutti i terreni e a tutte le latitudini. La sua esigenza in fatto di concimi è assai inferiore rispetto a quella dei cereali e dimostra una buona resistenza alle principali malattie fungine e agli attacchi degli insetti nocivi.

*Grazie all'effetto soffocante della sua rigogliosa vegetazione, un canapaio lascia il terreno pulito dalle infestanti e non richiede l'uso di diserbanti, inoltre il poderoso sviluppo del suo apparato radicale svolge un'azione miglioratrice nei confronti del terreno".*

Insomma, la canapa è la pianta ideale per una agricoltura rispettosa dell'ambiente. D'altra parte da essa si possono ottenere vari prodotti di base, non solo in campo tessile, ma anche in quello alimentare, cosmetico e nell'industria della carta.

## Il tessuto migliore

In genere, la canapa viene considerato un tessuto ruvido e grezzo, qualcosa di molto simile a una tela da sacco.

Ma non è così, la ruvidezza e la robustezza di un tessuto dipendono in primo luogo dai metodi di tessitura e filatura.

E la canapa, come il lino e le altre fibre naturali, può vantare diversi gradi di filatura, dalla corda grezza fino al tessuto più fine, tanto che dopo una particolare lavorazione, può diventare più soffice del coto-



## LIGURIA, I REUMATISMI SI CURANO CON LA MARIJUANA

Meglio la marijuana di un antinfiammatorio. Rilassa, distende i muscoli e allevia i dolori. Parola di medici. E di casa farmaceutica. Che, insieme, hanno fatto una scommessa: dimostrare che la Cannabis fa bene. Soprattutto ai reumatismi. Perché, appunto, rilassa le articolazioni e ha una funzione analgesica. Vale per chi la fuma. Ma può valere, e qui sta il teorema da dimostrare, anche per chi è disposto ad assumerla per via orale, sotto forma di spray, come un qualsiasi medicinale.

A proporre l'utilizzo di quella che, insieme all'hashish, viene classificata tra le droghe leggere, è una casa farmaceutica inglese, la Gw Pharmaceuticals, che ha investito 12 milioni di sterline, circa 35 miliardi di lire, nelle sue ricerche e spera di commercializzare i primi farmaci a base di cannabis entro il giugno del 2002. La Gw, nel suo progetto di somministrazione controllata, ha coinvolto circa quattrocento pazienti e una ventina di ospedali europei. Tra questi, anche tre centri medici italiani, con una sessantina di pazienti. Due di questi ospedali, in Lombardia, sono assolutamente top secret. Il terzo, il centro medico La Colletta di Arenzano (Genova), ha deciso di farsi promotore della sperimentazione clinica d'Oltremarina. Perché Gerolamo Bianchi, dal 1997 direttore dell'unità di reumatologia, ne

è convinto: «La marijuana fa bene per curare l'artrite reumatoide». E lui, a capo di un'equipe di 20 tra medici e professionisti che ogni anno si fanno promotori di 18 mila prestazioni, vuole proporre a una ventina, dei "suoi" 150 malati di artrite reumatoide, di provare a curarsi con la marijuana. «E' dimostrato - spiega il medico, intervistato dal "Nuovo.it" - che la marijuana ha un effetto analgesico e miorelaxante. Oltre ad alleviare i dolori, infatti, è in grado di diminuire la rigidità del tono muscolare». Quindi «può essere usata come analgesico, per far passare i dolori. E poi, per chi soffre di artrite, va ancora meglio. Queste persone, al risveglio, soffrono di rigidità delle articolazioni per almeno due ore. La marijuana, invece, migliora l'agilità delle articolazioni. Con un effetto benefico in più: non ha effetti collaterali». Sì, il dottor Bianchi dice proprio così: «E' dimostrato che non ne ha, a differenza degli analgesici tradizionali che contengono cortisone o antinfiammatori non steroidei. Il cortisone, infatti, può provocare diabete e ipertensione. Mentre gli antinfiammatori possono causare ulcere gastriche duodenali». Quanto alla dipendenza, «le sostanze che saranno prelevate dalla cannabis, e che sarebbero usate per il farmaco della GW», non ne creano.



ne. Inoltre è leggera, resistente e interamente biodegradabile e grazie alla sua particolare struttura molecolare, garantisce un elevato effetto termostatico che la rende quasi più simile ad una fibra proteica come la lana anche se la canapa è una fibra cellulosa come il cotone.

Questa dote di coibentazione naturale fa sì che i capi confezionati restino freschi d'estate e caldi d'inverno.

Il microclima corporeo rimane ottimale, ostacolando la proliferazione batterica che avviene in condizione di stagnazione della traspirazione e che è la vera causa dei cattivi odori.

In più protegge dall'inquinamento elettromagnetico e dai raggi infrarossi e Uva, creando una barriera che assorbe fino al 95% delle radiazioni nocive per la pelle.

Inoltre, il tessuto di canapa è in grado di assorbire fino al 30% di umidità senza alterarsi e senza cedere umidità alla pelle, resiste agli strappi ed effettua una sorta di micro-

massaggio sulla pelle, contribuendo alla regolare circolazione sanguigna.

Il decantato valore eudermico della canapa che le nostre nonne ritenevano fibra insostituibile per ogni corredo, è stato avvalorato da recenti studi che hanno appurato che la tensione microelettrica di un tessuto di canapa corrisponde esatta-

mente allo stato di tensione della pelle umana. Per questo motivo il grado di comfort epidermico è massimo fino al punto di poter agire in chiave terapeutica di fronte a piaghe e lesioni.

Un'ultima nota positiva riguarda i colori che per un abbigliamento naturale sono un elemento da non trascurare. La canapa contiene un

### Confronto tra seme di canapa e seme di soia (per 100 g di semi)

| Componenti             | canapa | soia             |
|------------------------|--------|------------------|
| Proteine               | 24.5g  | 34 g             |
| Acido Linolenico (LNA) | 6 g    | 1.2 g            |
| Acido Linoleico (LA)   | 18 g   | 8.75 g           |
| rapporto LNA : LA      | 1:3    | 1:7(ottimale1:3) |
| GLA                    | 0.5g   | 0                |
| Fibra                  | 35 g   | 4.5 g            |
| Calcio                 | 168 mg | 190 mg           |
| Fosforo                | 830 mg | 470 mg           |
| Ferro                  | 18 mg  | 7 mg             |
| Thiamina               | 0.9 mg | 0.5 mg           |
| Niacina                | 2.5 mg | 2 mg             |
| Riboflavina            | 1.1 mg | 0.2 mg           |

## La canapa in bioedilizia

principio attivo da cui si può ricavare un colorante verde che poi può essere reimpiegato proprio per tingere la canapa.

Infatti, a differenza delle altre fibre cellulosiche, la canapa ha maggiore affinità con i colori vegetali e quindi può essere tinta facilmente con tali caratteristiche che la rendono sicuramente ancora più appetibile come fibra ecologica.

Unica avvertenza: i capi in canapa non vanno lavati in lavatrice, per evitare che lo sfregamento con parti metalliche possa rovinare il tessuto da bagnato.

Grazie a queste innumerevoli aspetti positivi, accentuati dalla possibilità di avere fibre estratte da piante coltivate con il sistema dell'agricoltura biologica e tessuti finiti senza l'impiego di additivi chimici e colori di sintesi, in questi ultimi anni l'abbigliamento in canapa sta conoscendo una nuova popolarità tra i consumatori.

### Il valore nutrizionale

I numerosi vantaggi ambientali ed agronomici, nonché l'ampia versatilità della canapa i cui derivati oggi possono sostituire egregiamente numerosi prodotti sintetici hanno spinto l'Unione Europea a stanziare un premio di produzione per gli agricoltori interessati a introdurre tale coltivazione nella propria azienda; mentre è stato di fatto abolito il divieto alla coltivazione della canapa industriale.

Ma quali sono le virtù nutrizionali della canapa?

Da sempre i semi di canapa sono stati utilizzati per la preparazione di dolci, zuppe e minestre, come dimostrano anche le numerose ricette riportate nei più antichi libri di cucina. Dell'antico impiego alimentare, oggi non è rimasta traccia, con l'unica eccezione forse della "canapuccia" venduta nei negozi di animali come becchime per uccelli.

Eppure il seme di canapa, oltre a presentare un sapore gustoso è caratterizzato da un valore nutrizionale di tutto rispetto. In primo luogo ritroviamo un elevato contenuto di proteine (20-25%) di ottimo valore biologico, grazie alla pre-

Dopo che le fibre sono state rimosse dallo stelo, della canapa rimane circa il 70% della pianta, il cosiddetto canapolo (chenevotte in francese), simile a legno in scaglie. Si tratta di un materiale molto assorbente (circa 12 volte più della paglia) e isolante, ma anche insolitamente ricco di silice, il che ne fa un materiale da costruzione ideale. Tanto che attualmente, in Francia, vi sono tre compagnie che utilizzano la canapa per edificare abitazioni o ristrutturarle. Nel 1986, la cooperativa Chanviere de l'Aube ha brevettato una tecnica per rendere impermeabile la canapa, grazie a un rivestimento di silice. Il prodotto ottenuto, commercializzato sotto il nome Canonbiote, può essere utilizzato come isolante o aggiunto a cemento per creare muri e soffitti. Da parte sua, la Isochanvre ha brevettato un proprio procedimento per ricoprire la canapa con silice, con il quale sono state già realizzate più di 250 abitazioni, senza aggiunta di cemento, ritenuto un materiale poco ecologico. A differenza del cemento, l'Isochanvre è ottenuta mescolando la canapa con calce naturale ed acqua, il miscuglio può essere poi versato in forme prefabbricate, così come si fa con il cemento, oppure si può applicare con una cazzuola, ottenendo una consistenza granulosa simile al sughero.

Una volta aggiunta la calce, l'Isochanvre diventa flessibile, resistente all'acqua, e sette volte più leggera del cemento. Può essere versata direttamente su un pavimento già esistente per alzare il livello, riparare crepe e isolare pareti e soffitti. Le fibre di canapa, unite alla calce, diventano col tempo minerali, rendendo la struttura ben solida. Inoltre è ignifuga, fungicida, antibatterica, idrorepellente e non viene attaccata da roditori e formiche.

Un'altra compagnia francese, la Canosmose, utilizza canapa non trattata assieme a calce e intonaco di Parigi. Perché utilizzare la canapa in edilizia? I vantaggi sono numerosi: oltre a costituire una materia prima naturale e rinnovabile, la canapa rappresenta un ottimo materiale coibente, e una volta trattato risulta refrattario a muffe ed insetti, oltre che essere ignifugo. Inoltre i derivati edili di canapa sono molto più leggeri del cemento e si stabilizzano in un paio d'ore.

Anche in Germania, la Mehabit utilizza canapa, trattata con bitume per creare isolamento per pavimenti. Il prodotto viene semplicemente versato tra le tavole del pavimento. Il bitume aiuta le tavole a mantenersi compatte, creando una massa solida e stabile nel tempo.

Non illudiamoci d'essere noi a portare un abito in CANAPA perché è la CANAPA che ci porta...

omni tempore

Alla conoscenza del nostro passato per agire al presente pensando al futuro.

omni tempore

Prodotto da Cui Service di Pozzani Maurizio  
via Benzi 8 - 41030 Rovereto sul Tevere - Modena  
tel. 059/672376 fax 059/672656 - www.omnitempore.it - info@omnitempore.it

## Tessuti naturali e biologici

Roma via Prisciano 39/b tel 06 35404817 orario continuato

Abbigliamento - calze - tessuto per lenzuola  
in fibre biologiche certificate

Organic Textile International Company-Vicolo del Vo'52-38100 TRENTO (I)  
TEL. 0461/260379-FAX. 0461/268098-E-mail: otic@iol.it



## A Ostellato, il primo stabilimento di trasformazione della canapa

senza di tutti e nove gli aminoacidi essenziali in un buon equilibrio tra loro.

Di grande interesse è anche la frazione grassa (34-35%) di ottima qualità e di composizione equilibrata costituita per il 70% da una miscela di acidi grassi polinsaturi, quale l'acido linoleico (50-58%), l'acido alpha-linoleico (14-20%) e l'acido gammalinoleico (1,5-6%). Secondo Udo Erasmus - una vera autorità internazionale nel campo dei grassi e degli oli alimentari - quello di canapa è l'olio vegetale più bilanciato, grazie all'elevato contenuto e al rapporto ottimale dei due acidi grassi essenziali: Omega-3 Linolenico (LNA) ed Omega-6 Linoleico (LA).

Un altro aspetto particolarmente interessante dell'olio di canapa è l'acido Omega-6 gamma-linoleico (GLA), assente negli oli di semi comuni. Si tratta di un acido grasso di estrema importanza, indispensabile nella fisiologia delle membrane cellulari e insostituibile nel processo di sintesi delle prostaglandine che com'è noto regolano l'attività di numerose ghiandole, dei muscoli e dei ricettori nervosi.

Il nostro organismo, non è in grado di sintetizzare questo importante composto organico e d'altra parte, l'olio di semi di canapa spremuto a freddo è l'unico olio commestibile che ne contiene una percentuale considerevole (2-4%).

In verità, l'acido Omega-6 gamma-linoleico (GLA), si ritrova anche nell'olio di borragine (10-15%), di cassis (15-19%), di onagra (*Oenothera biennis*) e nella spirulina, ma si tratta di alimenti che per le loro caratteristiche possono essere utilizzati solo come integratori. Altre fonti naturali sono il latte materno e l'olio di fegato di merluzzo.

La canapa presenta anche un buon tenore di carboidrati (42-43%) e pertanto un valore energetico elevato (516 kcal), una buona percentuale di fibre grezze (10-15%), di sali minerali (tra cui prevalgono ferro e fosforo) e una buona dotazione di vitamina A, E, PP e C e del gruppo B, con l'unica esclusione della B12.



Il Ferrarese è diventato da qualche anno l'epicentro della rinascita della canapa. Entro il mese di dicembre cominceranno infatti a Comacchio i lavori per la realizzazione di uno stabilimento per la sua trasformazione, il primo del genere in Italia. Non a caso il gruppo Armani Jeans fa parte del Consorzio appena costituito. *"La sperimentazione la consideriamo finita - spiega l'assessore provinciale all'agricoltura Gabriele Ghetti - il dato nuovo è che sta procedendo l'investimento per realizzare l'impianto di stigliatura e pettinatura, una sinergia tra Sorgeva e Consorzio Canapa Italia. Un investimento di 12 miliardi, coperto interamente da privati, calibrato per fronteggiare una produzione di fibra di canapa estesa su almeno 1500 ettari"*.

Oltre che per l'estrazione a freddo dell'olio di semi, ottimo da consumare crudo e particolarmente gradevole per il gusto pungente e il colore verde; il seme di canapa ha trovato negli ultimi anni una vasta gamma di impieghi nel settore degli alimenti naturali.

Grazie all'elevato contenuto di proteine la canapa può essere utilizzata come materia prima, alla stessa stregua della soia, per preparare bevande energetiche (latte di canapa), formaggi vegetale (tofu di canapa), burro (ottenuto dai semi crudi o tostati), dessert, gelati, ma anche pasta, biscotti, merendine, farinate, dolci ecc.

### La droga che non c'è

Qualcuno potrebbe obiettare che se la canapa è una coltura ecologica, una pianta tutt'altro che un ottimo alimento, ma pur sempre una droga. In realtà, per ottenere l'autorizzazione alla coltivazione e i contributi dell'Unione Europea, l'agricoltore deve utilizzare esclusivamente sementi di varietà certificate a basso contenuto di alcaloidi. Allo stesso modo, i prodotti alimentari e cosmetici a base di canapa debbono presentare per legge un tenore inferiore allo 0,3% di Thc (tetraidrocannabinolo).

D'altra parte negli ultimi anni sono sorti numerosi, in tutta Europa, aziende e negozi specializzati nella produzione e nella vendita di alimenti e cosmetici a base di Cannabis, i cui prodotti grazie all'impiego di sementi certificate, garanti-

scono la totale assenza di effetti psicoattivi.

Fatta questa premessa, il rilancio della coltivazione della canapa, oltre a rappresentare un'alternativa ecologica ad altre colture agricole ad elevato impatto ambientale come la barbabietola, mais e girasole potrebbe essere una scelta sempre interessante anche dal punto di vista economico, grazie ai premi stanziati dall'Unione Europea. Perché allora non ripristinare la coltivazione, come sta accadendo negli altri stati europei?

In realtà, a fronte di una domanda crescente da parte di consumatori e trasformatori, in Italia la produzione di canapa stenta a decollare. *"250 ettari sparsi sul territorio nazionale, sono una goccia d'acqua, nell'oceano della produzione mondiale di canapa - spiega Enrico Paganini di Indica - utilizzati in gran parte per fibre di seconda scelta per fare imballaggi"*.

Finisce così che per produrre tessuti, alimenti e cosmetici, le aziende italiane del settore sono costrette a importare la materia prima da Francia e Germania; mentre i numerosi agricoltori interessati al recupero della coltivazione della canapa debbono lottare contro pastoie burocratiche, tanto efficaci nello scoraggiare la coltivazione legale della canapa da industria, quanto inutili nel vietare lo spaccio illegale della marijuana; il tutto in difesa di un proibizionismo oramai messo in discussione dallo stesso establishment medico. ●



## LA CANAPA NELLA STORIA

Come già ricordato in altre occasioni "Il primo tessuto nella storia dell'uomo pare che sia stato di canapa, la cui lavorazione iniziò nell'VIII millennio a.C."

La letteratura scientifica al riguardo in campo archeologico, antropologico, filologico, economico e storico, concorda sul fatto che la canapa è stata la pianta più coltivata a partire dal I millennio a.C. fino alla seconda metà del secolo scorso.

Canapa, che da sempre viene indicata con più nomi: cannabis, vera canapa, erba, marijuana, hemp, reefer, hanf, kiff, e altri ancora. Una lunga storia che ci riporta molto indietro nella ricerca.

La canapa costituiva la base di uno dei principali settori professionali, con migliaia di articoli e di imprese. Venivano prodotte fibre, stoffe, olii combustibili, carta, incenso e medicinali. Ma era anche la principale fornitrice dei grassi alimentari e delle proteine indispensabili all'uomo ed agli animali.

L'importanza ed il valore della canapa nella storia viene fatta risalire ad alcune situazioni particolari che andiamo di seguito ad illustrare.

### La navigazione

Fin dall'epoca dei Fenici il 90% delle vele delle navi era in canapa, e questa situazione si è protratta fino al V secolo a.C., fino a molto tempo dopo l'invenzione e la commercializzazione delle navi a vapore.

Praticamente tutto quanto serviva sulle navi veniva ottenuto dalla canapa: oltre alle vele, le gomene per l'ancora, le reti di caricamento e quelle per la pesca, le bandiere, le sartie, nonché la stoppa per il calafataggio, un materiale che veniva usato per rendere stagne le assi non perfettamente combacianti.

Ma anche i vestiti dei marinai, le cuciture delle suole in corda e a volte anche le scarpe di tela erano fatte con la canapa.

Di canapa erano anche le carte per la navigazione, i giornali di bordo, le stesse Bibbie erano stampate su carta contenente fibre di canapa e questo nell'Europa occidentale e in America dall'epoca di Cristoforo Colombo fino all'inizio del XIX secolo ed in Cina a partire dal I secolo d.C.

### Funi, spaghi e sartie

In passato non mancavano città che avevano come attività prevalente la produzione di "corde in canapa". Per l'Italia ricordiamo Carmagnola (Torino) e Casalmaggiore (Cremona).

Il maggior produttore di corde era comunque la Russia, le cui merci erano considerate di migliore qualità, e tra il 1740 e il 1940 coprivano circa l'80% del fabbisogno di canapa nel mondo occidentale.

### Tessuti e stoffe

Si può considerare che fino agli anni '20 circa l'80% dei prodotti tessili e delle stoffe per vestiti, tappeti, tende, coperte, asciugamani, ecc. erano in fibra di canapa.

I tessuti in canapa erano più morbidi, più caldi, la resistenza agli strappi era tre volte maggiore rispetto al cotone ed era possibile conservarla molto più a lungo.

L'Italia, insieme alla Russia, era considerata la maggiore produttrice di filati per tessuti di canapa di ottima qualità.

Molta documentazione al riguardo è stata recuperata nei Musei di cultura contadina, ma ancora molto si può scoprire per meglio precisare lo scenario della storia della canapa per la produzione di tessuti e stoffe.

### Fibre e cellulosa per la carta

Fino al 1883 il 75-90% della carta fabbricata nel mondo era prodotta con fibre di canapa.

La canapa era la materia prima per libri, carte geografiche, banconote, carte valori, giornali.

La Bibbia di Gutenberg, le opere di Mark Twain, Victor Hugo, Alexandre Dumas furono stampati su carta di canapa.

Il primo abbozzo della Dichiarazione di Indipendenza degli Stati Uniti, così come la seconda stesura, erano scritti su carta di canapa olandese.

In quegli anni la produzione della carta seguiva tecnologie molto diverse rispetto ad oggi: diffusa era la cosiddetta "carta di stracci", contenente fibra di canapa che si otteneva dalla lavorazione degli stracci, cioè i resti delle vele e delle gomene scartate, nonché vestiti, lenzuola, tende. Era così possibile ottenere una carta molto pregiata e resistente negli anni.

Le antiche conoscenze della Cina circa la produzione della carta di canapa risale al I secolo a.C., quindi circa otto secoli prima del mondo islamico e ben dodici secoli prima degli europei. Questo permise ai cinesi di tramandare le proprie conoscenze molto più facilmente degli altri paesi.

### Tela per quadri

La canapa è una fibra forte e lucida, in grado di resistere al calore, alla muffa ed agli insetti e non viene danneggiata dalla luce.

Pitture a olio dipinte su tele di canapa si sono conservate in buone condizioni attraverso i secoli. I quadri di Rembrandt, di Van Gogh e di altri famosi artisti erano per lo più dipinti su tessuti di canapa, come gran parte dei quadri su tela dell'epoca.

### Smalti e vernici

La produzione di molte vernici vede l'utilizzo di "oli", per millenni praticamente tutti gli smalti e le vernici di buona qualità venivano prodotti con olio di canapa e/o di lino. Ad esempio nel 1935 negli USA furono utilizzate circa 58.000 tonnellate di semi di canapa per la produzione di smalti e vernici.

### Illuminazione

Fino agli inizi del XIX secolo l'olio di canapa fu l'olio per illuminazione più diffuso negli Stati Uniti e nel resto del mondo. Da allora, fino alla metà del XIX secolo, occupò il secondo posto dopo l'olio di balena.

L'olio di canapa bruciava nella lampada di Aladino, nelle lampade del profeta Abramo ed in quelle di Lincoln. Era l'olio per illuminazione più luminoso.

### Per la produzione di energia

La canapa può essere un materiale molto interessante per biomasse dalle quali ottenere metano, metanolo o benzina. La canapa può essere coltivata per ottenere massa da trasformare, attraverso un procedimento di pirolisi (scissione termica) o compostaggio biochimico, in un combustibile che, come produttore di energia, sarebbe in grado di sostituire i combustibili fossili.

### In medicina

Tra il 1842 e la fine del secolo scorso gli estratti, le tinture e gli elisir ottenuti dalla canapa erano tra i farmaci più diffusi negli Stati Uniti.

Comunque per almeno 3000 anni, prima del 1842, gli estratti della canapa, cime, foglie, radici, costituivano i farmaci più diffusi per il trattamento della maggior parte delle malattie.

Secondo una lista ufficiale dei farmaci americani tra i disturbi da curare con la canapa c'erano: stanchezza, attacchi di tosse, reumatismi, asma, delirium tremens, emicrania e disturbi mestruali oltre a crampi e depressioni.

La regina Vittoria assumeva resina di canapa per i dolori mestruali e durante il suo regno (1837-1901) nei paesi anglofoni si registrò un notevole incremento dell'uso della canapa in campo medico.

### Oli alimentari e proteine

Fino al nostro secolo i semi di canapa sono stati utilizzati in tutto il mondo sotto forma di semolino, pappe e minestre.

Dai semi della canapa si può ottenere un olio vegetale con un alto valore nutrizionale, che contiene la maggior quantità di acidi grassi essenziali di tutte le piante. Le proteine dei semi di canapa sono tra le proteine vegetali migliori e più facilmente assimilabili per il corpo umano. I semi di canapa rappresentano un alimento di per sé completo per l'uomo. È un alimento molto gradito anche dagli uccelli granivori.

### Materiale da costruzione

Con la canapa è possibile produrre pannelli di truciolato e assi da rivestimento, tramite il calore e la compressione dalle fibre vegetali si può ottenere un materiale da costruzione resistente al fuoco, con notevoli proprietà isolanti, termiche e acustiche.

### LA FINE DELLA COLTIVAZIONE DELLA CANAPA

La produzione della canapa, anche se con fasi alterne, si mantiene in espansione fino al XIX secolo: da quel momento un rapido declino, interrotto solo nel periodo 1935-1943, segna la storia di questa coltivazione che scompare dalle nostre campagne negli anni '50.

Le cause della scomparsa sono molteplici, proviamo ad elencarne di seguito alcune:

1. l'introduzione della navigazione a vapore
2. l'invenzione delle fibre sintetiche
3. la concorrenza esercitata dal cotone e dalle altre fibre naturali meno costose
4. la complessità della lavorazione che per alcune fasi non si è riusciti a meccanizzare
5. l'introduzione della barbabietola come coltura industriale alternativa e produttrice di altrettanto reddito
6. le leggi proibizionistiche.

La scomparsa della coltivazione della canapa interessa molti paesi europei, e tra questi l'Italia e gli Stati Uniti. In Francia, ma soprattutto in Russia, in Cina e India si è continuato a coltivare canapa, a lavorarla e ad esportarla, coprendo circa il 70% del fabbisogno internazionale, in particolare in quei paesi dove era "proibito coltivarla".

Dalla canapa si ottiene la marijuana, una sostanza stupefacente che dà un senso di "ebbrezza". Questa la motivazione principale che ha fatto sì che la canapa rientrasse tra le sostanze stupefacenti.

Riteniamo possa essere significativo introdurre alcune brevi considerazioni sul "proibizionismo" che ha impedito la coltivazione della canapa prendendo ad esempio quello che è successo negli Stati Uniti ed in Italia.

Negli USA le prime azioni per proibire la coltivazione della canapa ebbero inizio ai primi del '900 (1910-1920), alla marijuana venivano imputate le maggiori responsabilità per le violenze sulle donne ed altri atti di vandalismo.

Per arrivare poi al 1930-1940, prima con un regime di forti tassazioni sulle diverse fasi di lavorazione della canapa, alla proibizione totale.

Si assiste ad un breve periodo di sospensione durante la II Guerra Mondiale poiché la canapa era un prodotto essenziale per vestiti, armi ed altro ancora per l'esercito.

Anche in Italia, anche se in anni successivi, si diffuse il concetto che collegava in modo diretto la canapa alla marijuana.

La prima legge italiana contro gli stupefacenti risale al 1977 ed è conosciuta come Legge Cossiga. Per via di questa legge sono scomparsi anche gli ultimi ettari di terreno coltivati a canapa.

La valutazione circa il possesso di modiche quantità di canapa è stata pertinenza dei giudici fino all'entrata in vigore della legge n. 309 Vassalli-Jervolino che nel 1990 ha stabilito che l'uso personale di sostanze stupefacenti è reato.

La cosa curiosa è che mentre in Italia venivano approvate queste leggi, la Comunità Europea approvava il riconoscimento di un contributo pubblico per la coltivazione della canapa.

Ritengo sia importante prestare attenzione alle motivazioni di carattere economico, a due in particolare:

1. l'introduzione delle fibre e di altri materiali sintetici
2. la mancata introduzione della meccanizzazione in alcune fasi di coltivazione e lavorazione della canapa.

Ancora oggi sono questi gli aspetti che impegnano maggiormente la ricerca e la sperimentazione e da questi dipende la sostenibilità economica della reintroduzione della coltivazione della canapa.

Negli Stati Uniti le prime leggi e/o campagne anti-proibizionistiche sono avviate proprio quando in contemporanea si stavano predisponendo sia l'introduzione di nuove materie sintetiche sia l'applicazione di nuove macchine ed impianti per la lavorazione della canapa.

In Italia il boom economico industriale dei primi anni del dopoguerra hanno trovato un mondo agricolo ed industriale impreparato a sostenere la coltivazione della canapa, d'altra parte era impensabile poter mantenere le fasi di coltivazione e lavorazione della canapa praticamente inalterata dal 1800.

Alcuni paesi, europei e non, hanno cominciato a studiare la possibilità di reintroduzione dell'uso della canapa, spinti soprattutto dalle valenze ambientali/ecologiche che la canapa può vantare.

Le aziende che attualmente, in Germania come in Canada, oggi "lavorano" la canapa sono in gran parte di piccole e/o medie dimensioni, hanno caratteristiche quasi artigianali. Ognuna di queste svolge un ruolo decisivo nel diffondere le conoscenze sulle possibilità e/o opportunità dei tanti prodotti naturali che si possono ottenere dall'utilizzo della canapa. Incontrano comunque molte difficoltà, soprattutto nelle fasi di lavorazione industriale della canapa dopo la raccolta.

In questo scenario possiamo essere ancora convinti che l'Italia è sì in ritardo rispetto ad altri paesi europei e non, ma che comunque esistono ancora importanti opportunità economiche e occupazionali per l'introduzione della coltivazione e lavorazione della canapa.

Milano, 8 febbraio 2000

*Dal convegno Canapa: ritorno al futuro  
Ferrara, Castello Estense, 8 febbraio 2000.*

**Donna Canapa – Una storia antica per un mondo nuovo.  
Prodotti ecologici di canapa realizzati da *cannabis sativa*  
(a basso thc), coltivata in Italia.**

Strada Sassi n°3 – 10132 Torino – Tel: 011-8989223  
cell: 335-5278714 – e-mail: [donnacanapa@libero.it](mailto:donnacanapa@libero.it)  
sito web: [http://web.tiscalinet.it/donna\\_canapa](http://web.tiscalinet.it/donna_canapa)

Informazioni: **Consorzio Canapaitalia**, via Edolo 44, 20125  
Milano – tel/fax 02-67382770 – e-mail: [0267382770@iol.it](mailto:0267382770@iol.it)



## **LINEA DI SAPONI E COSMETICI "LE DUE SORELLE"**

*Promossa dal movimento "Donne e Ragazzi Casalinghi"*

La linea di saponi da bucato e di cosmetici "Le due sorelle" è dedicata a Irene e Lucia di Milione, due donne nate e vissute sempre a Capracotta. Entrambe sono morte circa 15 anni fa. Le avevano soprannominate di Milione perché il loro padre si chiamava Emilio ed essendo grande e grosso nel dialetto del paese era detto "Milione".

La famiglia era povera ed era composta dalla madre Marosa, dal padre Emilio, che faceva il pastore di capre e ben presto morì di malattia, dalle due sorelle Lucia e Irene e dal fratello Fiore. Lucia, che era la più grande e amava la vita nei boschi e la libertà, si inventò il lavoro di raccoglitrice di quanto poteva trovare per venderlo in paese e racimolare qualche soldo. Irene, la minore, si sposò, ma il marito emigrò in America promettendole che, appena sistemato, l'avrebbe fatta venire con lui; invece si legò ad un'altra donna e non si fece più vivo. Irene ne rimase così delusa e arrabbiata che non volle più saperne degli uomini. Il fratello Fiore s'era sposato anche lui e morì poi durante la guerra per lo scoppio di una granata nel luogo dove stava pascolando le capre insieme col figlio.

Morta la madre, le due sorelle rimasero a vivere insieme e quella che di solito è considerata una convivenza temporanea in attesa del matrimonio diventò invece il rapporto centrale della loro esistenza. Lucia partiva al mattino girando scalza per i boschi che conosceva palmo a palmo alla ricerca di legna (era così forte che portava fino a 12 fascine), di funghi, cicoria, origano e altre erbe selvatiche commestibili; fragole, more, lamponi, a seconda della stagione, e rientrava la sera a casa, dove intanto la sorella minore aveva sbrigato le faccende domestiche e preparato la cena. Irene diceva che lei faceva la moglie e Lucia l'uomo di casa, anche se a volte lei stessa guadagnava un salario facendo la bracciante stagionale. Però erano sempre povere e qualcuno ricorda di aver visto Lucia frugare tra i rifiuti e a volte spolpare un osso trovato lì in mezzo.

Lucia mi raccontò che una volta, mentre era nei boschi, un uomo la aveva aggredita per violentarla, ma lei si rivoltò con tutta la sua forza e gli puntò contro il coltello che usava per la raccolta delle erbe selvatiche, minacciando di ucciderlo se non se ne fosse andato.

Un'altra volta fu assalita da un serpente, ma lei riuscì a mettergli un piede sulla testa e uno sulla coda per immobilizzarlo e gli tagliò la testa col coltello.

Raccontava a tutti con orgoglio di essere vergine e che lo sarebbe rimasta fino alla morte, perché non voleva essere comandata dai maschi né averci a che fare. Quando le portavo le caramelle alla menta (ormai era anziana) mi diceva che gli unici maschi con cui accettava volentieri di parlare erano i ragazzi.

La ricordo quando tornava dai boschi col suo carico di erbe e bacche profumate che vendeva per poche lire, quasi un regalo. Sembrava proprio una strega/befana e noi ragazzi vissuti in città ne avevamo paura e scappavamo via. Invece era buona e dolce.

Perciò questa linea nasce come omaggio a lei e a sua sorella e vuole essere anche un'indicazione a privilegiare il rapporto di convivenza tra donne.

### Le caratteristiche della linea:

Da quasi dieci anni collaboro con i laboratori Cibe di Andora e con Alfio Gori di Montevarchi, entrambi produttori di saponi di Marsiglia. Mentre all'inizio acquistavo e promuovevo la vendita dei loro saponi, poi è nata una collaborazione per sperimentare dei saponi personalizzati. Per esempio: il sapone alle uova di gallina e di papera con olio extravergine di oliva, amato dalle donne anziane che lo adoperavano anche e soprattutto per lavarci la dentiera perché gli ricordava il profumo dei saponi di una volta. L'ingrediente principale erano le uova che mi forniva Mariangela, una donna che ha un grande pollaio, non riuscendo a venderle tutte.

L'anno scorso abbiamo prodotto dei saponi di Marsiglia con l'aggiunta di cenere di legna, raccolta e setacciata durante due inverni da Felice, un anziano morto due anni fa, e saponette per il corpo al ginepro, raccolto da lui e da sua figlia Filomena nei boschi intorno a Capracotta e Vastogirardi, in Molise.

Visto che sono piaciuti nei circuiti alternativi dove li abbiamo venduti (Legambiente e mercatini di prodotti biologici), abbiamo pensato di lanciare questa nuova linea "Le due sorelle" centrata sull'ortica, perché è un'erba povera dalle mille virtù (uscirà un altro articolo sulle proprietà e gli utilizzi dell'ortica).

Questa pianta ha infatti usi polivalenti: in agricoltura (macerati), in alimentazione, in erboristeria (tisane depurative); inoltre si può usare per fabbricare carta e tessuti, cosa che si faceva in passato.



Il mio desiderio sarebbe di arrivare a costituire un laboratorio conviviale centrato sull'ortica. Sembra infatti che non ci siano alternative al modo di produzione industriale, invece si può instaurare un rapporto con piccoli e medi laboratori, tramite anche le Associazioni Ambientaliste (per es. la Legambiente), in cui noi raccogliamo ortica o altre materie prime, contribuendo alle caratteristiche del prodotto e mantenendo un controllo su di esso, nonché distribuendolo nei nostri circuiti o tra amici e conoscenti, e il produttore lo fabbrica nei suoi impianti dotati di macchinari che per noi sarebbe antieconomico possedere. In questo modo possiamo avere la soddisfazione di ottenere un prodotto con la nostra partecipazione, a un prezzo notevolmente più basso e con un rapporto continuato che protegge dagli sbalzi del mercato.

Si offrono perciò le seguenti possibilità :

- 1) acquistare i prodotti come clienti a prezzi quasi da mercato
- 2) usufruire di uno sconto del 30% sul prezzo, se si partecipa alla raccolta ed essiccazione della materia prima (adesso ortiche, ma potrebbero anche essere altre) o alla distribuzione, acquistando

do un certo numero di pezzi da rivendere ad amici e conoscenti aderenti alla Legambiente. (Tenete conto che i saponi più stagionano meglio è, e intanto li potete conservare negli armadi tra la biancheria cui danno profumo).

### Per quest'anno vorremmo produrre questa linea:

- Sapone di Marsiglia alla cenere per bucato
- Sapone di Marsiglia alla cenere e ortica anche per il corpo
- Sapone per la pelle all'ortica
- Sapone per la pelle al ginepro
- Acqua di colonia all'ortica e agrumi
- Dentifricio all'ortica e salvia
- Detergente intimo all'ortica
- Shampoo all'ortica
- Polvere d'ortica per maschere di bellezza e shampoo secco
- Polvere d'ortica per uso alimentare e curativo
- Olio all'ortica per uso cosmetico e in parte curativo
- Birra all'ortica

Antonio, giugno 1996



*L'ortica è una pianta preziosa per la difesa e la concimazione degli ortaggi, e vale la pena anche di coltivarla*

### Come fare il macerato di ortica, utile per difendere le piante

In quest'epoca possiamo raccogliere due importanti piante per la preparazione di macerati e decotti, l'ortica e l'equiseto, che si potranno impiegare fresche o essiccarle per avere una provvista. L'*Urtica dioica* va raccolta nel suo pieno sviluppo, ma prima della fioritura. Mettendo a macero 1 kg di pianta fresca in 10 l di acqua, dopo 24 ore si ha l'estratto acquoso, che si spruzza sulle piante contro gli afidi, senza diluirlo. Lasciando a macero più a lungo la pianta, il macerato diventa verde scuro ed emana un odore sempre più forte e sgradevole: per evitare questo inconveniente basta aggiungere una manciata di cenere o di farina di alghe. Il macerato si distribuisce sul terreno per concimare le piante, diluendolo 1:10 (per ulteriori indicazioni si rimanda a *La difesa delle piante*, Giunti Barbera 1987).

**Ortica:** Tra le specie adatte ad essere seminate sotto le piante e gli arbusti da frutto va ricordata l'ortica. Non si deve temere un'infestazione di questa specie assai utile nell'orto biologico, dato che la si può facilmente tenere sotto controllo sfalcianola regolarmente prima che vada a fiore: la parte aerea si lascia sul terreno come copertura oppure si impiega nell'orto come materiale da pacciamatura o per la preparazione dei macerati.

**Sfalcatura del prato stabile:** Lo sfalcio sia delle ortiche che delle altre piante seminate sotto gli alberi va fatto sempre poco prima della raccolta, così che possa proteggere il terreno dal calpestamento e, nel caso delle ortiche, anche per evitare di pungersi inutilmente.

Per seminare le ortiche sotto gli alberi, il metodo più semplice è quello di preparare un macerato utilizzando però, contro la norma, delle ortiche alla fine della fioritura, che portino quindi i semi. Il rigonfiamento in acqua dei semi ne favorisce la germinazione, così che quando si distribuisce questo macerato sul terreno si esegue in pratica una semina. Ricordiamo inoltre che l'ortica è anche un'ottima pianta commestibile: i giovani getti si consumano cotti come gli spinaci e in risotti e minestre.

- Alcune erbe che crescono spontanee come l'ortica, il tarassaco e l'equiseto, trovano impiego nella preparazione di macerati, decotti e infusi per la difesa delle piante.

- L'ortica è una pianta tipicamente legata alla coltivazione, che ama i suoli zappati, concimati e compostati.

- Contro gli acari, sulle piante ortive, spruzzare un macerato di ortica diluito 1:5 e addizionato con lo 0,3% di sapone di Marsiglia.

- Nell'orto dovremmo lasciare qualche "isoletta" di piante selvatiche, per esempio, sulle ortiche ovidepongono diverse specie di farfalle, le cui larve si nutrono poi della pianta.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale: Patrizia Sarcletti, **Il calendario dell'orto biologico**, ed. Giunti, Firenze, 1989. *Seminare, proteggere, curare, potare, cogliere, conservare: mese per mese, naturalmente. Per ottenere frutta e ortaggi più sani. Per ristabilire equilibri biologici indispensabili. Per vivere, stagione dopo stagione, un rapporto più profondo e soddisfacente con il nostro orto.*

### GLOSSARIO:

**Pacciamatura:** copertura del terreno spec. con paccame o con fogli di polietilene, che si effettua dopo la semina per ripararlo dal gelo, rialzarne la temperatura e limitarne l'insolazione, accelerando così la crescita delle colture.

**Paccame:** strato di foglie secche e ramoscelli, anche in decomposizione, che si accumula spontaneamente sul terreno sotto gli alberi o in acque stagnanti.



# Ortica

(*Urtica dioica* L.)

Famiglia: Urticacee, Pianta erbacea perenne

**Perché si chiama così:** *Urtica*, dal verbo latino urere, bruciare, irritare, per le proprietà urticanti della pianta. *Dioica*, pianta dioica, che reca distinti su ogni soggetto fiori maschili e fiori femminili.

**Nomi popolari:** ardica, lurdica, ortica garganella, ortica maschio, orticone, ozziau, piazzanti mascu, pistidduri, rettica, uldiga, urtia, urtiga, urtil.

**Dove cresce:** comunissima negli incolti, nei campi, tra le macerie, dal mare ai 2500 metri di altezza. In Liguria e nell'Italia centrosettentrionale è abbastanza comune lungo le coste la specie *Urtica puluifera* L. (ortica femmina o ortica romana) la cui denominazione deriva dal latino *pilulas fero*, porto le pillole, per le infiorescenze globose come pillole. Meno comune della specie dioica, negli stessi posti si trova pure l'*Urtica urens* L. (ortica piccola o ortica minore) la cui denominazione deriva dal fatto di essere ancor più urticante dell'*urtica dioica*: *urens*, dal verbo urere, bruciare, specie annuale, con foglie tondeggianti e fiori raccolti in grappoli.

**Come si coltiva:** comunissima com'è allo stato spontaneo, l'ortica non viene coltivata.

**Si riconosce per:** il fusto eretto, sottile, semplice, alto fino a un metro e mezzo; le foglie picciolate, opposte, pelose, con la nervatura fortemente marcata, i margini dentati, i fiori verdastri raccolti in spighe ascellari, le maschili erette, le femminili pendule (estate). Foglie e fusto recano i peli urticanti che sono grossi e robusti nella parte basale, sottili e fragilissimi nella parte superiore, così che si

spezzano al minimo urto, emettendo il liquido urticante (acido formico).

**Parti usate:** radice, parte aerea della pianta.

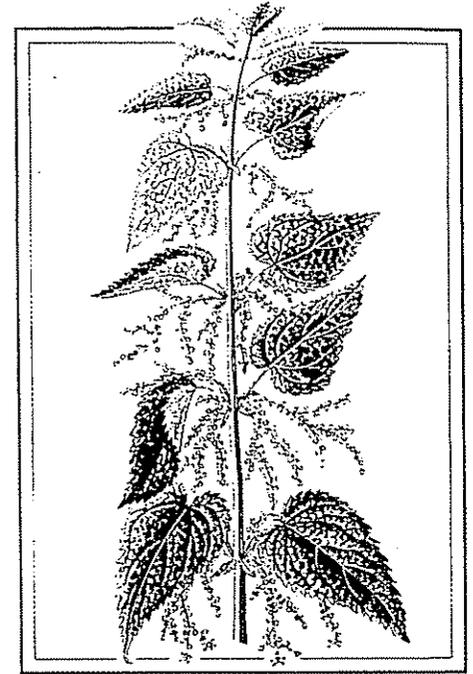
**Quando si raccolgono:** la radice da fine estate a tutto l'autunno; la parte aerea in primavera/estate; i semi in estate/inizio autunno.

**Come si conserva:** si strappa la pianta proteggendo le mani con guanti, si taglia la radice, si monda e la si essicca al sole, si stagiona e si conserva in sacchetti; la parte aerea si recide dalla pianta, si raccoglie in mazzi, si essicca all'ombra appesa a un filo, si stagiona e si conserva in sacchetti di tela.

**Proprietà:** antidiarroiche, antireumatiche, antitermiche, astringenti, depurative, digestive, diuretiche, emopoietiche, emostatiche, epatoprotettici, galattogoghe, ipoglicemizzanti, ipotensive, nutritive, revulsive, risolutive, rimineralizzanti, stimolanti e toniche. Le radici in particolare sono antiforfora e antiseborroiche.

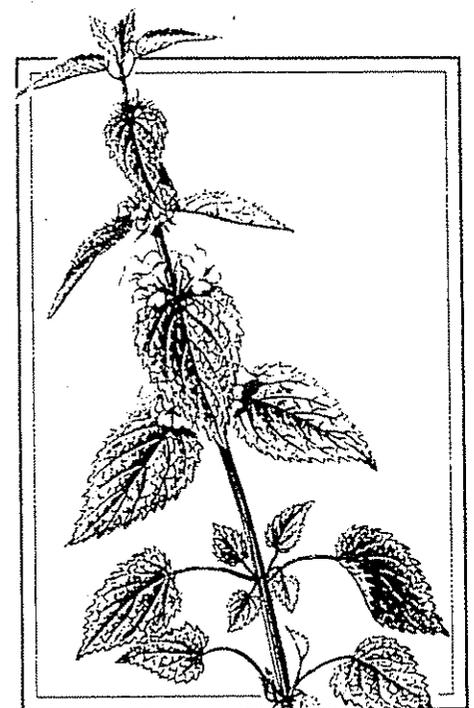
**Per la salute:** uso interno: decotto della radice; succo, infuso, decotto, tintura delle parti aeree della pianta. Uso esterno: infuso, decotto e tintura della radice per frizioni stimolanti; succo delle foglie fresche per frenare l'epistassi; decotto e macerazione oleosa delle parti aeree della pianta; foglie fresche contuse per frizioni contro le punture di api e vespe.

**Per la bellezza:** in fitocosmesi l'ortica viene impiegata soprattutto per la cura dei capelli grassi e con forfora. Molte



sono le ricette che vedono l'impiego delle sue foglie e delle radici per il trattamento del cuoio capelluto. Il decotto di foglie d'ortica (50/60 grammi per un litro d'acqua) è anche utile per bagni e pediluvi defaticanti.

**Per la cucina:** le giovani sommità dell'ortica costituiscono una deliziosa verdura che si presta a molte utilizzazioni culinarie. L'ortica è ottima lessata e cucinata come gli spinaci, oppure usata per ripieni, risotti, frittate, zuppe, minestre, piatti misti di verdura, torte salate, pizze, sformati.



## Ortica bianca

(*Lamium album* L.)

Famiglia: Labiate, Pianta erbacea perenne

**Perché si chiama così:** *Lamium*, dal greco laimos, fauce, gola, in relazione alla forma della corolla. Da alcuni la si è ritenuta dedicata a Lamia, amata da Zeus, alla quale Era, gelosa, sopprime i figlioletti. La leggenda continua raccontando che Lamia - da allora - vagava per il mondo uccidendo bambini in fasce. Non si vede però relazione del personaggio con l'ortica bianca, che è assolutamente innocua. *Album*, bianco, per il colore dei fiori.

**Nomi popolari:** lamio, ortiga bianca, ortica morta, urtia bianca, urtia falsa.

**Dove cresce:** comune al Nord negli incolti e nei coltivi fino ai 2000 metri di altezza. Rara al Sud.

**Come si coltiva:** per divisione dei cespi, all'inizio dell'autunno o della primavera. La pianta non ha particolari esigenze e cresce facilmente.

**Si riconosce per:** il fusto quadrangolare ascendente, eretto, alto fino a 70 centimetri, ramoso, peloso, cavo; le foglie opposte, ovali, cuoriformi, seghettate, picciolate, pubescenti; i fiori bianchi, in verticilli da 5/10, ascellari alle foglie (primavera/estate); il frutto formato da 4 acheni; l'odore aromatico esalato dai fiori.

Sono da ricordare anche, perché comuni negli erbosi e nei luoghi umidi di tutta Italia, e perché a scopo ornamentale, le altre specie di *Lamium*: *Lamium purpureum* L. (lamio rosso o orecchio di topo) dai fiori porpora raccolti in spighe e *Lamium maculatum* L. (milzadella) dai fiori rosa col labbro inferiore macchiato di rosso. Il lamio rosso viene utilizzato in medicina popolare perché ha la proprietà simile all'ortica bianca; la milzadella è ottimo foraggio per il bestiame.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:  
*L'Erbario dalla A alla Z. Bellezza, cucina e salute* – ed. Del Drago, Milano, 1985

#### GLOSSARIO:

**Emopoietico:** tessuto che provvede all'emopoiesi, il processo di formazione delle cellule del sangue (globuli bianchi, globuli rossi e piastrine) che avviene grazie al midollo osseo e, in misura minore, al tessuto linfatico.

**Galattagogo:** di sostanza o farmaco che stimola la secrezione latte.

**Revulsivo:** che provoca revulsione, l'aumento dell'afflusso sanguigno ai tessuti superficiali di una regione del corpo, provocato da applicazione di farmaci revulsivi allo scopo terapeutico di decongestionare organi sottostanti o di attivare processi reattivi.

**Vulnerario:** di pianta o sostanza, che serve a curare piaghe e ferite.

Ringraziamo il sito del dizionario online De Mauro, ed. Paravia: [www.demauroparavia.it](http://www.demauroparavia.it) per il glossario.

#### **ORTICA** – (*Urtica dioica*, L.)

Segno di ignoranza, quando si scuote la testa in atto di commiserazione, per chi di questa pianta se ne ciba!

Siamo soliti giudicare l'Ortica come un'erba infestante i luoghi più impensati, e – per giunta – sempre nelle vicinanze delle abitazioni umane, quasi unicamente allo scopo di riuscire molesta, celando ovunque un'insidia coi suoi peli urticanti che, senza dubbio, diedero la prima idea all'inventore della siringa!

Nelle nostre regioni sono due le specie di Ortica: *Urtica dioica* e *Urtica urens* (L.); quest'ultima più chiara e dalle foglie più rotondeggianti. La *dioica* ha foglie più lanceolate, presenta una colorazione verde scuro ed è più alta, potendo sorpassare di parecchio il metro, mentre la *urens*, raggiunge appena i 50 centimetri a sviluppo completo.

La *dioica* è la più diffusa e, di conseguenza, la più usata. Può presentare peli urticanti più o meno fitti e tenaci, a seconda dell'ambiente in cui vive e del terreno in cui radica.

Ricca di clorofilla, ferro e azoto, quest'erba è uno dei migliori costituenti naturali per anemici, e diviene un baluardo di difesa per l'organismo già sano, specialmente contro certe forme influenzali che si verificano nel passaggio dalla stagione invernale a quella primaverile.

\* Si raccolgono le sommità tenere, alle quali si possono unire, anche le foglie, sempre le più vicine alle sommità stesse (più si scende, più divengono coriacee). Volendo avere presto a disposizione un secondo raccolto, basta falciare i fusti raso terra e non tarderanno a spuntare altri germogli teneri in abbondanza.

Non è il caso di temere le punture durante la raccolta: prendendo delicatamente le sommità (comprendenti 2-3 paia di foglie) semplicemente tra il pollice e l'indice, è pressoché impossibile restarne offesi. Si può sempre, tuttavia, ricorrere ai guanti. Nell'acqua e con la cottura perde qualsiasi aggressività.

**Parti usate:** la parte aerea della pianta, i fiori, in cucina le sommità non ancora fiorite.

**Quando si raccolgono:** nel periodo della fioritura sommità fiorite e fiori, le foglie e le sommità non fiorite prima della fioritura.

**Come si conservano:** i fiori e le foglie si essiccano all'ombra, con molta cautela, in sottili strati; le parti aeree vengono raccolte in mazzi e appese a un filo. Si stagiona e si conserva in sacchetti.

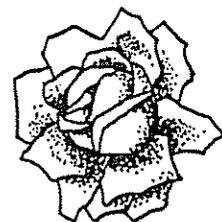
**Proprietà:** tutta la pianta – antiemorragica, le foglie e i fiori sono vulnerari, depurativi, astringenti, i fiori anche depurativi.

**Per la salute:** uso interno: infuso delle sommità fiorite. Uso esterno: infuso delle sommità fiorite; infuso e decotto

dell'intera pianta, per lavande, irrigazioni vaginali, frizioni, compresse.

**Per la bellezza:** usata esternamente l'ortica bianca ha specifiche proprietà tonicoastringenti. L'infuso preparato lasciando riposare per dieci minuti cinquanta grammi di fiori in un litro d'acqua bollente costituisce una buona lozione detergente per pelli grasse e impure. Lo stesso infuso serve per frizioni contro il prurito e l'untuosità del cuoio capelluto.

**Per la cucina:** le sommità dell'ortica bianca, colte prima della fioritura quando sono più tenere, si fanno lessare e quindi si cucinano come gli spinaci oppure si uniscono alle minestre e alle zuppe di verdura.



\* Ottima per minestre, assieme ad altre verdure campestri. Buona anche lessata, condita con olio, sale e formaggio.

C'è chi preferisce l'Ortica frita con l'uovo, dopo leggera bollitura, a parte, in pochissima acqua.

#### **LAMIO BIANCO** – Ortica bianca (*Lamium album*, L.)

Lo troviamo presso le vecchie muraglie, al limitare dei prati, in luoghi incolti, sempre però nei pressi delle abitazioni, al riparo dal troppo sole e dai venti.

Prima della fioritura potrebbe essere confusa con l'Ortica, della quale però non raggiunge mai né l'altezza né l'ampiezza delle foglie: il Lamio se tocca i 40 centimetri può dirsi gigante. A differenza dell'Ortica è assolutamente inoffensivo. Porta fiori bianchi, vistosi, a forma di "bocca di leone", in corona attorno allo stelo, ad ogni modo ove si trovano due foglie opposte, lanceolate e seghettate. Lo stelo è a sezione quadrangolare.

Se scoprite quest'erba, dall'aspetto forse poco rassicurante in quanto a commestibilità, staccatene una foglia, odoratela dopo averla strosciata tra le dita e avrete una conferma, anche dall'odorato, come possa sembrare più da gettare che da cogliere. Non sia questo a scoraggiarvi.

\* Recidete le sommità, piuttosto abbondanti nella lunghezza (5-6 paia di foglie) poiché si tratta di una pianta che si conserva tenera a lungo; non preoccupatevi della conservazione della specie: se non viene sradicata sa il fatto suo. La raccolta va fatta prima che appaiano i fiori.

\* Sbollentare, e lessare poi al burro o all'olio.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:

**Nutrirsi al naturale con erbe selvatiche**  
di Primo Boni – Ed. Paoline, 1977



## INVITO ALLA LETTURA

Gabriella Zevi – *Sotto l'albero di Kos* – Ed. Carabà, Milano, 2000.

### Viaggio nella storia della medicina e della natura femminile

È stata una settimana difficile. Si sono rotti tutti gli elettrodomestici di casa. È arrivata la risposta di un editore a cui avevo mandato il manoscritto di questo libro: "ben scritto," dice, "ma poco vendibile". Sono scoraggiata e metto il testo nel cassetto.

Questa mattina sono costretta a casa in attesa del tecnico della lavatrice. Accendo la radio.

Una nota giornalista annuncia il suo programma: come vivere la vecchiaia in salute. Con lei un medico specializzato in geriatria e un ginecologo. Ascolto con attenzione. Dopo un quarto d'ora di trasmissione il messaggio è questo: ormoni alle donne dopo i 45 anni, psicofarmaci agli uomini, 30 minuti al giorno di passeggiata a passo sostenuto e un po' di sesso, aggiunge la giornalista. Sul finire della trasmissione viene messa in onda la telefonata di una donna.

Lei ha 48 anni. 5 anni prima il ginecologo le aveva prescritto la terapia sostitutiva ormonale e dopo due anni si erano manifestati gravissimi problemi di salute dai quali non è ancora riuscita a guarire. Si trova da allora nel mezzo di un conflitto tra il ginecologo che continua a prescrivere gli ormoni e l'internista che glieli proibisce. "Cara signora", commenta il geriatra, medico superspecializzato, "responsabile di quel che le è capitato è la specializzazione dei medici! Se lei fosse stata curata da un solo medico, come succedeva una volta, questi inconvenienti non si sarebbero presentati!" La signora non ha la possibilità di controbattere e forse non ha nemmeno nulla da dire inchiodata alla sua incapacità di partecipare a questo spot pubblicitario della medicina chimica dove stare bene inghiottendo pillole è facile come mangiare mozzarelle alla tavola di una felice famiglia televisiva. Ma la voce della signora mi rimane dentro; tolgo il libro dal cassetto.

È per lei che ho scritto questo testo perché possa riconoscere le bugie di ginecologi, geriatri, giornalisti e industrie farmaceutiche.

Gabriella Zevi ha esercitato la professione di avvocato sino alla nascita delle figlie. Ha pubblicato: *Ultimo sangue*, sulla patologia della menopausa (Stampa Alternativa, 1999), *Rollerblades - sessualità, femminismo, religiosità per una figlia adolescente* (Edizioni ETS, 1999).

414. **Capelli umani:** Mettete dei capelli in una teglia che passerete in forno affinché si carbonizzino. Quindi riduceteli in polvere, che prenderete a dosi di 1 cucchiaino (circa 3 grammi), diluito in un po' di tè o di acqua caldi. Si raccomanda questo rimedio per: Emorragie uterine, Emorragie conseguenti il parto, Sangue nelle feci o nelle urine, Sangue dal naso, Itterizia, Gonorrea.

Questo rimedio è ancora più efficace se usiamo dei capelli di uomo per curare un disturbo femminile e viceversa! Infatti, se applichiamo la filosofia yin-yang a questo risultato, riusciamo a capire il perché, che abbiamo spiegato nel Capitolo 2 di questo libro.

Tratto dal seguente libro, di cui invitiamo alla lettura integrale:  
Il libro dei rimedi macrobiotici: ricette, diete e terapie nella vita quotidiana – di Michio Kushi, a cura del Dott. Marc Van Cauwenberghe, ed. Mediterranee, Roma, 1986.

Rimandiamo alla lettura dell'articolo "Il Grande gioco dell'O-rti-ca", nota a pag. 42. La Redazione

*Al ristorante Oasi di San Benedetto di Lamoli è possibile gustare delle squisite tagliatelle fatte in casa all'ortica e funghi.*

Per prenotare: **CEA Natura in Movimento**, via dell'Abbazia 7 Lamoli (PS), Tel. 0722/80133 Fax 0722/80226  
e-mail: [oasi@info-net.it](mailto:oasi@info-net.it)

*Tra le varie attività proposte, c'è la possibilità di visitare il museo delle piante tintorie.*

Per saperne di più: [www.cearetepesaro.it/struttura8.html](http://www.cearetepesaro.it/struttura8.html)  
**Forestalp** Soc. Coop. a r.l., c/o Centro Visite Parco del Conero – Via Peschiera 30/a – 60020 Sirolo (AN)  
Tel. 071/9331879 – [forestalp@tin.it](mailto:forestalp@tin.it) [www.altometauro.com](http://www.altometauro.com)

## RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo i giornali e le riviste da cui sono tratti gli articoli. Un grazie a Fabio e Rosaria per le fotocopie, a Silvia e Stella per la veste grafica e a Peppina da Letta (Antonietta), che ha permesso la realizzazione di questo numero mettendo a disposizione la casa. Invitiamo i lettori a scriverci e inviare articoli. La Redazione: Antonio/Maia da Peppina ed Elena\*. Autunno 2615\*\*.

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, numero speciale: *Il grande Gioco dell'O-rti-ca*, dossier n°7, autunno 2615 (2003)  
Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°195 – Novembre 2003  
Registrazione: Tribunale di Firenze, n°3287 del 13/12/1984  
Direttore responsabile: Mimmo Tringale – CP 199, via Ponte di Mezzo, 1 – 50127 Firenze

**Movimento degli Uomini Casalinghi:** c/o Legambiente – Gruppo d'Acquisto Città del Sole  
via Padova, 29 – 20127 Milano – Tel. 02/28040023 – Fax 02/26892343

\* Nota: Questo è il nome che mi sono dato. Una delle nostre pratiche per liberarci dall'ideologia patriarcale è l'autodeterminazione dell'identità fondata sulla riconoscenza verso la madre e chi si prende cura dell'infanzia. Per approfondire questa tematica rimandiamo alle pubblicazioni precedenti, in particolare "homo casalingus" [primavera 2601 (1989)].

\*\* Nota: Facciamo partire l'anno nuovo dal 21 marzo, cioè dall'equinozio di primavera e la cronologia storica dalla fondazione del Tiaso di Saffo. Per comprendere quest'altra pratica di liberazione dall'ideologia patriarcale invitiamo a leggere la pubblicazione: "Saffo e Carla Lonzi" (Quaderni dei ragazzi casalinghi n°10, primavera 2607-1995).



Cara amica/o,  
questo numero è dedicato tutto all'ortica per una serie di motivi che leggerà nel corso dello scritto.

Il primo è che da oltre vent'anni per diletto mi sono accostato alle medicine naturali e in particolare all'erboristeria soprattutto perché mi piace poter andare a raccogliere le erbe, le bacche o i frutti, e questo andare tra i boschi è già medicina di per sé.

In queste ricerche ho scoperto pian piano che tra tutte le erbe, quella che preferisco e nello stesso tempo ho trovato in abbondanza, cresce in modo spontaneo e ha un uso ottimale sia in alimentazione, perché ricchissima di sali minerali, sia come prevenzione e rafforzamento del sistema immunitario, depurativa dell'organismo, e quindi avente anche proprietà curative, è proprio l'ortica. Ha anche tre altre caratteristiche: una volta ci si faceva la birra, la carta – viene un'ottima carta verdina – e il tessuto. Un'altra caratteristica interessante è la crescita spontanea, quindi fare i preparati base non richiede eccessivi macchinari particolari.

Ecco in questo numero tutto dedicato all'ortica, avrò letto tutte le caratteristiche della pianta, tanto che già dieci anni fa, in parte collaborando con la Legambiente e con un produttore della Cibe, volevo fare una linea tutta a base di ortica. In particolare avevo fatto i saponi e avevo scoperto tra le altre cose le proprietà lenitive per la pelle, tanto che è consigliato per i bambini e per le pelli arrossate.

Da piccolo, come per tutti quanti penso, c'era la paura per l'ortica per il fatto che punge. La svolta è stata circa vent'anni fa, quando ho conosciuto a Roma in un centro di alimentazione naturale un amico di colore, Arturo, nato nel Suriname, in America Latina. Lui aveva vent'anni più di me ma sembrava più giovane, e mi raccontava che era stato colpito da un tumore inguaribile al fegato tanto che i medici non gli avevano dato più speranze: ebbene lui con la macrobiotica, in particolare con l'infuso di ortica e malva – ne prendeva tre tazzine al giorno facendo bollire per dieci minuti una parte di ortica e una parte di fiori secchi di malva – riuscì a curarsi in questo modo, e i medici ne rimasero strabiliati. Da allora pian piano è cresciuto il mio interesse per questa pianta.

Non solo: con le ricerche di Michela Zucca e di tutte le donne che hanno fatto le ricerche sulle streghe, l'ortica era una di quelle piante che era stata demonizzata ed associata alle streghe. Il motivo di questa demonizzazione è proprio perché è una pianta gratuita, alla portata di tutti, e quindi rientra nella possibilità che ciascuno e ciascuna possa curarsi e nutrirsi vivendo con poco, curandosi con poco, e questo è estremamente sovversivo in una società retta da potenti che vorrebbero che la gente debba lavorare tantissimo in modo tale da potersi nutrire e curare con molti soldi, innescando quel circolo vizioso per cui uno è costretto a lavorare accettando qualsiasi lavoro.

Michela Zucca diceva che si creavano condizioni così dure in montagna in modo tale che la gente fosse costretta ad andare in città a fare quasi gli schiavi per i grandi proprietari, invece bisognerebbe riappropriarsi delle conoscenze della salute del corpo, come ho già scritto su altre riviste, una dedicata all'alimentazione e alla conoscenza delle ricchezze e doni che ci offre la natura, che suggerisco di leggere (*Donne e Ragazzi Casalinghi, A scuola dagli animali e dalle piante*, n°G/g). Uno dei doni è proprio l'ortica insieme a tutte le altre erbe.

In questi anni c'è stata la rivalutazione di un'altra pianta che è stata demonizzata, la canapa, ma non perché associata alle

streghe, ma per il fatto che i giovani ne fanno uso soprattutto come fumo, però grazie al fatto che era considerata la pianta dei giovani, ci sono stati fior di studi e ricerche in particolare da parte di giovani e studiosi della beat generation su questa pianta, tanto che si è visto che può essere utilizzata per 50.000 prodotti. C'è un articolo su questa rivista che dedico alla canapa. Sono ben contento e cerco di utilizzarla, anche se i costi dei prodotti a base di canapa sono elevati.

Tutto l'interesse che c'è stato per la canapa non è accaduto parallelamente per l'ortica e mi chiedo come mai. Molto probabilmente anche nel mondo dell'erboristeria, in cui purtroppo sempre più chi lavora con le erbe è costretto a soccombere alle leggi del mercato, si guadagna molto di più o comunque si riesce a sopravvivere nel sistema mettendo in vendita mille prodotti trasformati. Invece l'ortica non si presta – proprio per la sua spontaneità, diffusione e possibilità di essere raccolta da chiunque – a grossi e/o facili guadagni, e quindi è stata ignorata o demonizzata.

La proposta che emerge dalle discussioni e ricerche è di aprire i centri Orticamica, in montagna o in campagna, mentre in città mi piacerebbe chiamarli Orticherie, che sarebbero soprattutto i punti vendita dei centri Orticamica, in quanto pensavo che, come c'è la latteria che vende prodotti a base di latte e prodotti derivati, le Orticherie non dovrebbero essere solo dei centri dove si vendono prodotti a base di ortica, ma dovrebbero essere soprattutto dei centri conviviali, delle scuole anche permanenti in cui si fanno corsi a pagamento su tutti gli utilizzi e benefici di questa pianta, dove si insegna anche a trasformarla per uso alimentare, per uso preventivo e curativo. Centri dove poter fare i macerati, gli oleoliti, lo shampoo e tutti i prodotti che avrete visto leggendo la rivista; non solo, ma organizzare la raccolta, l'essiccazione – di solito da aprile a ottobre e anche agli inizi di novembre – potrebbe essere piacevole, in quanto si può fare in campagna, in montagna o anche gruppi che vivono in città che vanno a raccoglierla fuori, organizzare passeggiate, camminate di raccolta di ortica con tutte le attenzioni, per esempio non sradicare troppo le radici in modo da non rovinarne la diffusione, ed è importante che siano organizzate e guidate proprio per non raccoglierla in maniera avida. Ci deve essere tutta un'educazione all'andare a raccogliere le erbe, facendo anche dei piccoli riti possibilmente, come può insegnare una mia amica, Sonia di Ancona, in quanto ogni raccolta dovrebbe essere accompagnata da un piccolo rito di ringraziamento.

Non solo, la raccolta dell'ortica rimanda alla pratica di andare in campagna, nei boschi, nei posti in abbandono dove c'è questa pianta, e mentre si fanno le camminate si può imparare a conoscere e riconoscere i sentieri, tenerli puliti, raccogliere della legna, insomma curare il territorio, raccogliere i rifiuti che tante volte si abbandonano. Per cui durante le camminate con raccolta di ortica ed eventualmente anche di altre piante, è importante che vi sia una guida, in modo tale che diventi anche un percorso educativo.

Dopo la raccolta occorre l'essiccazione e la persona esperta insieme al gruppo sceglierà i posti dove farla essiccare, dopodiché la si sfila in modo da ridurla in polvere, o in piccole parti le foglie secche, che poi verranno utilizzate come avete letto.

Per quanto riguarda lo stelo, esiste la possibilità di produrre la carta e il tessuto, ho saputo che fino a 40-50 anni fa era prodotto

anche in Italia, invece tutt'ora viene prodotto in India, anche se sono attività in via di estinzione. La produzione di carta e tessuto dovrebbe essere gestita dai centri Orticamica e dalle Orticherie, in modo tale che diventino dei laboratori conviviali-ludoteche, poiché con la carta si possono fare anche animazioni per bambini ed è importante promuoverla tra i più piccoli, sia per il discorso delle passeggiate sia per le varie trasformazioni. Lo stesso discorso vale per la birra, l'aceto e la grappa di ortica, perché anche i superalcolici tipo la grappa, presi a dosi omeopatiche, possono dare ottimi risultati per il corpo.

Vendendo i saponi una volta una donna mi ha detto che l'ortica è una pianta che apre all'amore universale, quindi questa pianta così umile e anche così dignitosa, il fatto che abbia questo potere urticante è un po' come chi sta con i gatti, che trasmettono le loro caratteristiche a chi gli sta vicino, un profilo che ha tracciato bene Marcella Rossi.

L'altra cosa importante è che i centri dovrebbero essere aperti soprattutto in montagna perché le zone in abbandono potrebbero diventare dei centri di cambio di tendenza, per contrastare lo spopolamento, l'abbandono e il degrado della montagna, permettendo il rinsediamento dei gruppi.

Faccio un esempio: il succo fresco di ortica come avrete letto è molto efficace, ebbene, quasi nessuno riesce a farlo perché già andarlo a raccogliere non è nella mentalità e nella pratica delle persone, occorrerebbe una persona esperta per ricavarne il succo con qualche centrifuga apposita, ecc.; nonostante il tutto sia semplice è diventato difficile mettere insieme le tecnologie d'avanguardia come può essere un estrattore di succo e poter fare in modo che uno possa berlo al momento, perché il succo va bevuto fresco, nel giro di qualche ora. Una pratica del genere richiede la gestione di una brava erborista o una persona esperta. Non solo: nelle Orticherie si potrebbe andare a sorseggiare una tisana o infuso all'ortica o altre erbe, in particolare la malva, un'altra erba gratuita che abbonda e che in sinergia con l'ortica è eccezionale, vedi il caso di Arturo e di un altro caro amico, Michele, che faceva uso solo della malva per depurarsi dalle dieci e più medicine sintetiche che prendeva ogni giorno, lui la decantava come la sua pianta magica.

Nei centri in montagna quindi si dovrebbero organizzare bene i gruppi di raccolta, essiccazione e trasformazione dell'ortica, eventualmente da vendere anche in città, nelle Orticherie, tenendosi in contatto con gruppi d'acquisto e associazioni.

Personalmente dalla mia pratica suggerisco la polvere di ortica, ottenuta una volta essiccata, mettendo per alcuni giorni a testa in giù 10-20 piantine legate bene con un filo di spago di canapa all'ombra, in un clima secco e ventilato. Nel momento della raccolta si dovrebbe essere in più persone, una o due la raccolgono con guanti e forbici (oppure si può raccogliere anche la radice con le dovute attenzioni), intanto subito si pulisce la pianta dalle foglie marce e dalla terra, e si legano le piantine in modo tale da guadagnare tempo. Non solo, sarebbe carino fare queste camminate anche cantando, portandosi dietro da mangiare in modo tale che questi momenti diventino una pratica di contatto profondo con la natura. Una volta essiccata la si sfilia a mano, dato che ormai non punge più, e rimangono così foglie secche e piccole. Suggerisco di raccogliertela con i guanti di caucciù o quelli da giardiniere (attenzione a non prendere i guanti di neoprene perché ho letto che è cancerogeno).

A questo punto suggerisco di trasformarla in polvere con una macina a pietra (questo è il modo più ecologico, a mano; inoltre, secondo l'attrice Eleonora Brigliadori, che da anni si interessa di yoga e ginnastiche dolci, il movimento rotatorio del macinare, se esteso a tutto il corpo, produce una decontrazione muscolare e

uno scioglimento delle articolazioni), oppure con il frullatore per il caffè, quelli piccoli, che però tendono a surriscaldare e quindi a far perdere alcune proprietà della pianta. Una volta ridotta in polvere, farne dei barattolini da 50-100 gr. È un utilizzo ottimo per tutto l'anno, in quanto ho sperimentato che uno dei modi migliori per fare la tisana o l'infuso è quella di mettere mezzo cucchiaino nella macchinetta del caffè. Non solo, dopo che si è fatto l'infuso rimane nel filtro l'ortica in polvere priva dei suoi principi attivi, ma qualcuno ne rimane, e proprio perché ha proprietà antinfiammatorie benefiche per la pelle, suggerisco di prendere un po' d'argilla e di acqua e di aggiungerci questa poltiglia raffreddata, e farci degli ottimi impacchi per la pelle, maschere di bellezza, e aggiungendo qualche altro ingrediente si possono fare degli impacchi curativi.

Seguendo questi suggerimenti, i centri Orticamica potrebbero essere anche dei centri di benessere popolari, alla portata di tutti, dove ci si può prendere anche cura dei capelli, dato che si possono fare degli ottimi shampoo e aceti a base di ortica, acquistando i prodotti o addirittura lavandosi i capelli lì. Inoltre si possono produrre ottimi saponi: il primo che ho fatto fare l'ho dedicato a mio zio, ed è con ceneri d'ortica, gusci d'uovo e il sapone base tipo Aleppo, che è a base di olio d'oliva e olio di alloro, con ortica e canapa; è ottimo per la pelle e per il bucato, grattugiato lo è anche per la lavatrice. Lo si può grattugiare e mettere in un infuso di ortica fatto con la macchinetta del caffè, per ottenere un ottimo shampoo tra i più ecologici, in quanto gli shampoo liquidi, anche quelli vegetali, sono a base di estratti tensioattivi ricavati dal cocco, e tutto questo ha un impatto ambientale notevole e costoso. Il cocco infatti è una pianta meravigliosa, dalle cui parti si ricavano mille prodotti, ma a causa del grosso uso che se ne fa, si coltivano intere piantagioni di cocco, disboscando foreste vergini. Inoltre, con la monocoltura c'è il rischio di malattie alle piante e quindi si irrorano antiparassitari, ecc.; infine, per ricavare il tensioattivo, occorrono fabbriche di trasformazione che sono nelle mani delle multinazionali. Quindi lo shampoo liquido che ho suggerito prima è da preferire, oppure ci sono i derivati dagli zuccheri, che però richiedono procedimenti molto impegnativi. Invece, come ha insegnato l'ambientalismo, bisogna puntare su quelle tecnologie vicine, quasi alla portata di tutti, o meglio ancora alla portata di piccoli gruppi in cui un insieme di competenze fa sì che si possano gestire al meglio una situazione o una ricchezza, come in questo caso l'ortica. Tornando allo shampoo, si possono aggiungere anche altre piante, dopodiché ci si risciacqua i capelli con aceto di mele o vino in cui è stata fatta macerare l'ortica: questo, secondo me, è il modo migliore per gestire la pulizia dei capelli.

In questi centri si potrebbe andare per lavarsi i capelli insieme e addirittura farsi la barba, in modo tale che i capelli così puliti potrebbero essere riciclati, come è riportato in un'antica ricetta di medicina giapponese (v. pag. 40) che prevede la raccolta, la tostatura e la polverizzazione dei capelli (che una volta non erano inquinati da sostanze tossiche), al fine di utilizzare la polvere per tisane curative. Questa è una divagazione, non vorrei che ci si attaccasse a questa stravaganza, è solo per dire che, se fatte insieme, queste cose hanno un senso.

L'altra cosa che suggerisco, a livello di singole persone, è di fare un litro di infuso blando al giorno, facendo bollire l'acqua con uno o due cucchiaini di ortica in polvere o seccata, la si lascia riposare dieci minuti e la si filtra. Questo infuso lo si può bere tutto l'anno, invece concentrato come lo faceva Arturo viene suggerito per un periodo di tre settimane, poi va interrotto per 15 giorni ed eventualmente ripreso. Il litro di infuso è ottimo sia come tisana, da prendere 2-3 volte al giorno, o anche come brodo per le minestre e pietanze, inoltre avendo proprietà lievemente deter-

genti, la uso anche per fare le spugnature: in una soluzione di infuso di ortica con 10-20 gocce di aceto (o vino) biologico, bagno una manopola di cotone e mi friziono bene il corpo: secondo la medicina naturalistica tedesca è uno dei metodi migliori per curare la pelle, per prevenire una serie di malattie, attivare la circolazione del sangue e togliere le cellule morte, senza bisogno di risciacquo. Da parte di molti naturalisti ambientalisti c'è il problema dell'acqua, in questo modo si risparmierebbero molti litri di acqua per la cura del proprio corpo.

Per uso alimentare si consiglia di fare una buona scorta di ortiche dalla primavera all'autunno per avere una riserva di sali minerali durante l'inverno: la si può usare nelle minestre e nelle pietanze, in particolare il risotto all'ortica (che nei ristoranti ormai costa tanto), per la pasta o anche gli gnocchi.

Faccio questa riflessione: siamo così tanti sul pianeta per cui, oltre ai prodotti degli orti, di cui sono ben felice che vengano curati e coltivati, andrebbero raccolte anche le piante selvatiche, che sono molto più ricche di sali minerali e di vitalità, e sono gratuite.

Le Orticherie potrebbero essere anche un'osteria o dei centri di alimentazione naturale, in quanto si cucinerebbero uno o due piatti a base di ortica – un bel risotto all'ortica con qualche mandorla e proteine vegetali, che possono essere fagioli, seitan, tofu, oppure una frittata di ortiche con un po' di pane magari all'ortica, o delle crocchette – per rilanciare un'alimentazione naturale e corretta ma anche curativa, per chi è carnivoro e vuole cercare di disintossicarsi e riequilibrarsi, oppure per chi è rigoroso e con poco vuole mangiare.

Così, dopo anni di ricerche e sperimentazioni si configura questa proposta – a me piace parlare di gioco, di un Grande gioco dell'Orti-ca – in cui si fanno tutte queste belle cose coinvolgendo bambini, adulti, anziani e malati, la cura di sé e il rapporto con la natura.

La cosa importante è che ciascuno si informi delle tradizioni, del proprio passato, per esempio mia madre mi raccontava che a Capracotta c'era un tipo un po' eccentrico soprannominato Muccio, il quale una volta per curare un'infezione all'occhio che aveva una sua parente (non riusciva ad aprire l'occhio e le si formavano delle croste) prese dell'ortica cruda, la masticò e mise la propria saliva-succo di ortica nell'occhio (mia madre dice "gli sputò nell'occhio"), ebbene nel giro di poco tempo la persona guarì. Ecco, detto questo si capisce come andando a scavare nel proprio passato, sperimentazioni o letture, si potrebbe fare una raccolta di queste storie.

Il mio desiderio – e questo è il contributo che potrei dare a Capracotta, il paese dove sono nato – è arrivare a fare in tutti i

paesi una festa-convegno sull'ortica, magari in giugno, e che nasca un centro di raccolta permanente sull'ortica.

Infine vorrei suggerire di contattare la signora delle pecore: questa idea dei centri Orticamica e delle Orticherie, mi è nata grazie alla conoscenza di un centro che ha creato Manuela Cozzi ad Anversa degli Abruzzi. Vent'anni fa Manuela, da Prato, è andata a fare la tesi di laurea sugli ultimi pastori e transumanze in questo paese, ed è rimata così colpita dal posto che ci è rimasta a vivere e ha fatto in modo che anche le sorelle andassero lì. Ebbene Manuela ha lanciato la campagna di adottare una pecora per 120-180 euro l'anno, e nel corso dell'anno ognuno può andare a ritirare i prodotti che la pecora produce, oppure glieli spediscono. Dunque lei si è concentrata su questa attività intorno alle pecore, ma non solo: hanno fatto un laboratorio di formaggi di vario tipo dove ognuno può andare a imparare a farli, ha rilanciato la produzione di lana grezza biologica, anche colorata con tinture vegetali naturali, organizzando anche corsi ed attività didattiche su questa produzione; è nato un agriturismo di alimentazione naturale anche a base di carne, per chi lo desidera, dove sono disponibili venti posti letto e un salone dove si possono fare mille attività. Insomma, Manuela ha scelto un'attività, in questo caso l'allevamento di pecore (che sono tenute in condizioni ottimali) e i loro prodotti, e su questo ci ha giocato lavorando e coinvolgendo diverse associazioni, in particolare un gruppo steineriano in Germania che lavora sulle lane, e grazie alle sue competenze, al gruppo di persone che è riuscita a mettere insieme, a una rete di conoscenze e a internet ha fatto sì che una zona in abbandono ed emarginata stia risorgendo.

Ecco, in questo senso l'ortica è una delle grandi possibilità. Se volete saperne di più, visitate il sito dell'agriturismo: <http://asca.dimmidove.com>.

Inoltre lì vicino c'è un altro paese in abbandono, Cocullo, dove due volte l'anno fanno la festa dei serpenti: potrebbe diventare il paese dei serpenti (ricavandone anche il veleno), in cui si rilanciano tutte le ricerche, le tradizioni, e tutta un'attività intorno a questo.

Vorrei precisare che questa è la prima edizione del numero dedicato all'ortica, in cui è stato raccolto tutto il materiale che ho ritenuto interessante. Ne seguirà un'altra, invito pertanto i lettori e le lettrici a inviarci materiale sull'argomento.

*(Questo articolo è il riadattamento di un discorso parlato, per cui potrebbero esserci degli errori di sintassi).*

Antonio, Lainate, 10 novembre 2003



L'Assessorato alla cultura di Capracotta, il Circolo Irene e Lucia di Milione di Capracotta e l'Associazione La Conta di Milano promuovono

## ORTIC-ARIA

Prima festa-convegno dedicata all'Ortica, pianta dalle mille virtù  
Capracotta, 20-27 giugno 2004

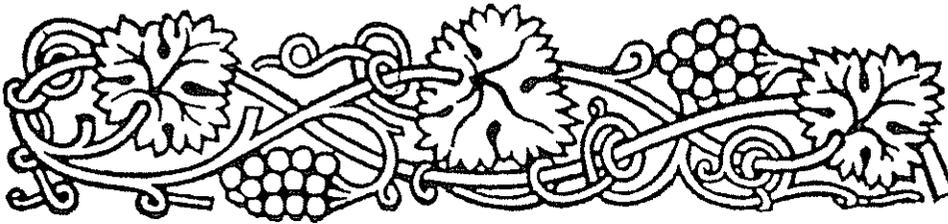
La settimana prevede:

- Incontro e camminata di erboristeria pratica con le più elementari trasformazioni in prodotti di cosmesi.
- Incontri pratici per gli usi alimentari con degustazioni.
- Sabato 26 e domenica 27 convegno "Storia e virtù dell'ortica", con inaugurazione del centro per la promozione, diffusione e cultura dell'Ortica, con banca dati, ecc.

Ognuna/o è invitato a portare ricette e notizie sull'Ortica.

P.S.: Questo è un fac-simile della locandina della manifestazione, il programma dettagliato è da definire.





## SOMMARIO

|        |   |
|--------|---|
| Pag. 2 | Ortica, da "L'Erbario di Barbanera"   |
| 5      | Come preparare i rimedi   |
| 8      | Chi trova l'Ortica trova un tesoro...   |
| 14     | Glossario   |
| 15     | Invito alla lettura: Il decalogo della salute<br>L'Ortica, da "La medicina dei semplici"  |
| 16     | L'elisir di lunga vita, di Maria Treben   |
| 18     | Ortica gialla, di Maria Treben  |
| 19     | Le piante spontanee, dal Reader's Digest  |
| 20     | Fidati delle spine  |
| 23     | Ricette gastronomiche con le ortiche  |
| 24     | Ortica, da "Le erbe povere"   |
| 25     | L'Ortica, da Aam Terranuova   |
| 26     | Salute, cura di sé e tintura vegetale con l'Ortica  |
| 29     | Curiosità sull'Ortica – Tra favola e realtà...  |
| 30     | La rivincita della Cannabis   |
| 34     | La Canapa nella storia  |
| 36     | Linea di saponi e cosmetici "Le due Sorelle"  |
| 37     | Come fare il macerato di Ortica per le piante   |
| 38     | Prospetto riassuntivo sull'Ortica   |
| 39     | Glossario – Ortica e Lamio Bianco   |
| 40     | Invito alla lettura: Sotto l'albero di Kos<br>Capelli umani, antica ricetta giapponese<br>Tagliatelle all'ortica – Ringraziamenti |
| 41     | Il grande gioco dell'Orti-ca  |
| 43     | Ortic-aria, volantino della festa-convegno  |

In Copertina: Ortica, (*Urtica dioica*).

Consigliamo la lettura  
delle seguenti riviste:

**Autogestione & Politica prima**  
via A.Berardi n°9/a – 37139 VR  
[www.rcvr.org/mag](http://www.rcvr.org/mag)

**Carta – Cantieri Sociali**  
via Salaria n°89 – 00198 Roma  
[www.carta.org](http://www.carta.org)

**DWF Donna Woman Femme**  
via San Benedetto in Arenula n°6  
00186 Roma

**D.W. Press**  
via Napoleone III n°23 – 00185  
Roma [www.mclink.it/n/dwpress](http://www.mclink.it/n/dwpress)

**Il Foglio del Paese delle donne**  
via S.Francesco di Sales n°1/b  
00186 Roma [www.womenews.net](http://www.womenews.net)

**Leggendaria**  
via Trebio Littore n°3 – 00152  
Roma [leggendaria@supereva.it](mailto:leggendaria@supereva.it)

**Leggere Donna**  
via Ticchioni n°38 – 44100 Ferrara  
[www.tufani.it/ld](http://www.tufani.it/ld)

**Lucy**  
Archivio Evelyn Reed, via Dei  
Sabelli n°62 – 00185 Roma

**Manifesta**  
via Michelangelo n°57  
80129 Napoli

**Marea** – Via Ruspoli, 1/5 – 16129  
Genova – [www.marea.it](http://www.marea.it)

**Mediterranea**  
viale dei Giardini n°4  
Coop. Il Caminetto – 87030 Rende  
(CS) [www.medmedia.org](http://www.medmedia.org)

**Mezzocielo**  
via Giusti n°44 – 90144 Palermo

**Segni di identità**  
Centro di Ecologia Alpina 38040  
Viote del Monte Bondone Trento  
[www.cealp.it](http://www.cealp.it)

**Towanda**  
CP 11124 – 20110 Milano  
[www.women.it/les/towanda](http://www.women.it/les/towanda)

**Uomini in cammino**  
[web.tiscali.it/uominincammino](http://web.tiscali.it/uominincammino)

**Via Dogana**  
via P. Calvi n°29 – 20129 Milano  
[www.libreriadelledonne.it](http://www.libreriadelledonne.it)