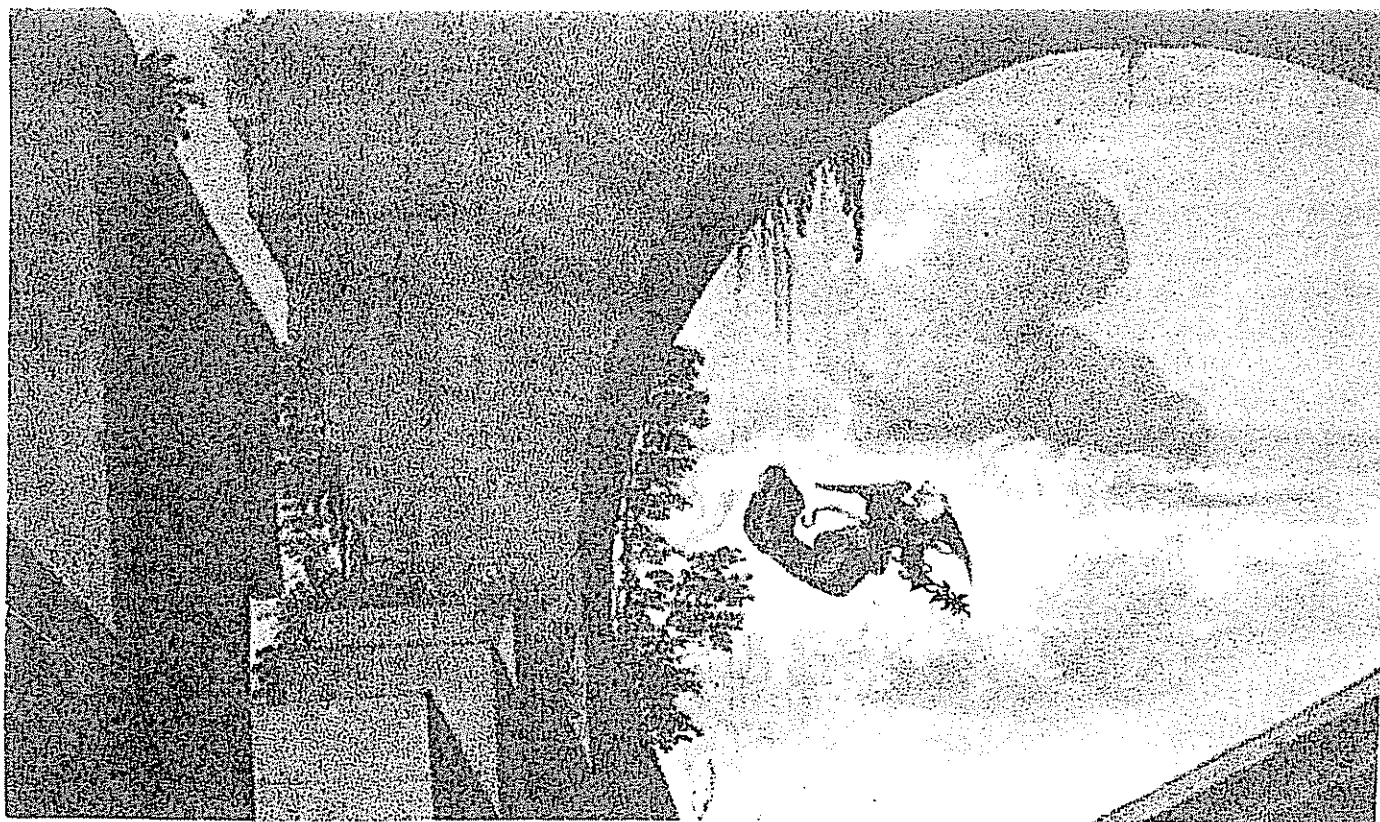


# Donne e Ragazzi Casalinghi

Dispensa di pratiche ludiche – primavera 2616 (2004)



## L'ORTICA, L'ORO VERDE

- ◇ Vivere di sola ortica: la pianta delle mistiche
- ◇ Come Milarepa e Nabucodonosor ◇ Madonna Povertà
- ◇ Antichi rimedi della Scuola Medica Salernitana
- ◇ Fare la carta con l'ortica
- ◇ Un tessuto che viene dal futuro
- ◇ Secondo Santa Ildegarda... ◇ Vino di ortica
- ◇ Il quartiere dell'Ortica a Milano
- ◇ Le proprietà straordinarie dell'erba d'orzo e dell'aglio
- ◇ I mille benefici del camminare
- ◇ La responsabilità come dono
- ◇ Etica della cura e progetto

**ORTICAMICA/2**

Dossier n°8

# VIVERE DI SOLA ORTICA

## *L'Ortica, Milarepa e il misticismo*

**S**u suggerimento di un'amica ho letto "Milarepa" (1), il libro da cui Liliana Cavani (2) trasse un film che ho rivisto in questi giorni.

Milarepa (1040-1123) è considerato uno dei grandi mistici e asceti (3) del buddismo tibetano, raggiunse questo stato di illuminazione per il modo in cui riuscì a elaborare la sua vicenda singolare.

Mila è il suo nome alla nascita, successivamente prese il nome di Milarepa (*re-pa: vestito di tela*), quando gli venne trasmesso il potere del calore miracoloso (*gtum-mo*), che consente di non usare vesti di lana. Di seguito una breve biografia\* del grande yogi tibetano.

Nato nel Tibet sud-occidentale (nella regione di Gungthang), di famiglia buddhista ricca e influente, alla morte precoce del padre conosce la miseria e la servitù per la malvagità dei parenti che spossano la sua famiglia delle tenute e dei beni. La madre, una delle donne significative della sua vita (aveva anche una sorella più piccola, Peta), pretende vendetta e indirizza Milarepa all'acquisto di poteri magici. L'opera riesce fin troppo bene: la dimora dello zio responsabile delle sue disgrazie crollerà durante la festa nuziale del cugino seppellendo trentacinque familiari, mentre la grandine devasterà i campi dei valligiani colpevoli di non avere preso le parti della famiglia di Milarepa.

Ma il rimorso, implacabile, non tarda a farsi sentire: inseguito dall'orrore per l'atrocità commessa, Milarepa cerca un maestro al quale affidarsi, e lo ravvisa nel Lama Marpa, storicamente noto come *il Traduttore* (1012-1096). Inizia qui il suo apprendistato, o meglio la sua attesa di un apprendimento che Marpa, beffardo e all'apparenza spietato, continuamente rimanda, subordinandolo al superamento di prove faticosissime, ai margini di ogni resistenza fisica e psicologica, eppure ogni volta insufficienti. Solo quando Milarepa, stremato, disperato ma pur sempre devotissimo al maestro, è sul punto di rinunciare e di uccidersi, Marpa gli accorda l'atteso insegnamento. Dopo un periodo di ricerca accanto a lui, ispirato da un sogno, Milarepa lascerà l'eremo di Marpa per tornare alla sua valle: qui, la rovina e la desolazione delle antiche dimore della sua famiglia lo colpiranno come l'immagine della fatale impermanenza della manifestazione, inducendolo a isolarsi fra le montagne per raggiungere l'illuminazione e riversarne poi l'esperienza nel suo insegnamento liberatore.

Milarepa ha vissuto ben 83 anni, per molto tempo fece l'eremita senza andare neanche più a mendicare, per cui nella sua vita ci fu un apporto raro di cibo. Viveva stabilmente in una grotta, raramente andavano delle persone a trovarlo o passavano cacciatori che eventualmente gli davano del cibo: qualcuno pensò anche di derubarlo e picchiarlo.

Durante l'eremitaggio durato parecchi anni, Milarepa si cibò quasi esclusivamente di ortica, perché ce l'aveva sotto mano (ed eventualmente anche di qualche erba

selvatica, bacca, anche se nel libro parla esclusivamente di ortica), tanto che – dice – diventerà magro, con la pelle e i peli verdi. Questa pianta sarà da lui definita "l'erba degli asceti", probabilmente perché l'ortica permetteva di nutrirsi in modo rapido, non distraendo così dall'attività di meditazione, in quanto la si raccoglieva e cuoceva appena (anche se nel libro dice che la mangiava cruda), oppure si accendeva il fuoco e la si abbrustoliva, dedicando in questo modo tanto tempo alla preghiera e al contatto con la natura e, al contrario, pochissimo al cibo e al corpo: questi sono eccessi che io non condivido.

Questa esperienza estrema, più che tante ricerche, è la testimonianza delle incredibili proprietà dell'ortica, che ho riscontrato leggendo l'altra rivista, soprattutto l'articolo di Giuseppe De Vitofranceschi (da *Il decalogo della salute: dieci piante da riscoprire*, ed. SugarCo), in cui parla diffusamente di tutte le sue qualità. Sono giunto così alla conclusione che forse l'ortica è l'unica pianta che mangiata da sola e per lunghi periodi permetterebbe la sopravvivenza, probabilmente perché ricca di sali minerali, la sostanza di cui abbiamo più bisogno e la cui carenza porta a decadimento fisico; inoltre è una pianta a portata di tutti che cresce spontaneamente. Grazie alle sue proprietà nutrizionali, si dovrebbe considerarne l'uso alimentare sia sottoforma di tisana e succhi, sia in ricette gastronomiche (vedi l'articolo sui centri Orticamica nel numero precedente).

Qualche anno fa una donna che voleva dimagrire fece il tentativo di mangiare solo carote, e mi pare che dopo un mese è arrivata a morire, quindi si sono scagliati tutti contro il vegetarianesimo, gli eccessi, ecc. Ribadisco che sono contro gli atteggiamenti estremi, ma nel caso dell'ortica sarebbe sufficiente integrarla con un'alimentazione centrata sui cereali biologici integrali e semi-integrali, anche in chicchi (riso, farro, quinoa, miglio, orzo, ecc.), più un po' di proteine vegetali (legumi, seitan, tofu) o di origine animale. Il suggerimento è di utilizzare le foglie di questa pianta fresche, quando è possibile, per mantenere le proprietà benefiche, mentre il resto dell'anno la si può consumare in polvere.

*(Questo articolo è il riadattamento di un discorso parlato)*

Antonio – marzo 2004 (2615)

\*Biografia presa dal sito:

<http://lgsxserver.uniba.it/lei/rassegna/010902c.htm>

### Note:

1) *Invitiamo alla lettura del libro:*

**Vita di Milarepa** (*I suoi delitti, le sue prove, la sua liberazione*), a cura di Jacques Bacot, Ed. Adelphi, Milano, 1994, pagg. 228, € 6,50.

Vissuto nell'undicesimo secolo della nostra era, passato dall'agiatezza alla miseria e dalla più spietata violenza alla santità, Milarepa è la più alta figura religiosa del Tibet. Il suo racconto, che è insieme autobiografia e



dottrina, ha avuto numerose edizioni in Occidente, prima fra tutte (e insuperata) quella curata da Jacques Bacot (1877-1965), maestro degli studi tibetani.

Milarepa fu mago, poeta ed eremita. Lo fu successivamente e in modo così completo che i Tibetani fanno fatica a non separare questi tre personaggi e, a seconda del loro punto di vista di maghi, di laici o di religiosi, Milarepa è il loro più grande mago, poeta o santo. La sua memoria è ancora viva nel Tibet come fosse di una personalità da poco scomparsa.

*“Uno di quei testi preziosi sui quali, a ogni nuova rilettura, si misura ciò che si è capito nel frattempo”.*

René Daumal

2) *Consigliamo la visione di questo film.*

**Milarepa**, l'incontro tra Maestro e discepolo. Libera-mente ispirato al libro *Tibet's Great Yogi Milarepa*.

La lettura della vita di Milarepa, suggerita da Elsa Morante, porta **Liliana Cavani** (aiutata nella sceneggiatura da Italo Moscati) alla traduzione per lo schermo del libro, in cui si narrano le vicende di un giovane educato da un maestro tibetano.

Prodotto da Lotar Film, 1973, cassetta distribuita da Re Nudo Edizioni, [www.renudo.it](http://www.renudo.it).

*“Milarepa è stato per me un viaggio in un'altra dimensione. Non è stata una fuga, anzi, mi ha permesso al ritorno di guardare alla nostra dimensione con una curiosità più sensibile. Un viaggio del genere oggi è ancora più attuale perché c'è un'apertura culturale maggiore e quindi una più profonda esigenza spirituale”.*

Liliana Cavani

3) La parola *ascesi* deriva dal verbo greco “*ασκεω*” (*ascheo*), che significa *esercitarsi*, ed in effetti l'ascesi dovrebbe avere il senso di un esercizio finalizzato al raggiungimento di una conoscenza trascendente che va al di là della normale conoscenza mentale. Intendendo l'ascesi in questi termini è evidente che essa potrebbe avere un senso ben diverso da quello che le è stato attribuito nella moderna religione, ove essa definisce in genere delle pratiche fatte di preghiere, di digiuni, di pentimenti, di sensi di colpa e di richieste di perdono a Dio, che non è affatto detto che permettano di raggiungere l'obbiettivo sopra riportato.

*Questa nota è stata tratta dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:*

Irina Naceo – **Delle antiche danze femminili**, del loro significato magico e rituale e delle loro sopravvivenze nei tempi attuali – Edizioni della Terra di Mezzo, Milano, 2003, pagg. 184, € 16,00.

*L'autrice si è laureata in lettere all'Università di Pavia con una tesi sulle danze arcaiche realizzata anche attraverso ricerche nei luoghi dove tali danze venivano eseguite, ed una comparazione al modo in cui vengono eseguite attualmente in Occidente. Mediante il suo studio è arrivata alla conclusione che forse in alcune di tali danze potrebbe essere ancora presente, per coloro che riuscissero ad intenderla, una potenzialità magica, come nei tempi primitivi. Dalla propria tesi ella ha*

*tratto questo libro, sviluppando ulteriormente i punti in cui la ricerca della potenzialità sciamanica di certe danze era stata documentata.*

*Qui di seguito alcuni estratti dal libro “Milarepa”, in cui l'asceta parla dell'alimentazione a base di ortiche durante gli anni di eremitaggio, e della conseguente trasformazione del proprio corpo e spirito.*

Pag. 153

*“(...) Ma è necessario che cerchi qualche cibo da asceta”.*

E uscii di fronte alla Roccia-Bianca. Lì, il sole era caldo e c'era dell'acqua eccellente. Crescevano molte ortiche. Il sito era aperto e la vista si estendeva lontano. Con gioia mi ci trasferii.

Sostentandomi con delle ortiche, rimasi lì e continuai la mia meditazione. Le ortiche mi procuravano un riparo per l'esterno del corpo; per il nutrimento interno, mi davano una farina senza sapore. Così che il mio corpo diventò simile a uno scheletro e prese il colore dell'ortica. Quando anche il mio pelo fu verde, presi lo scritto che mi aveva dato il lama e me lo posi sulla testa. Da quel momento, sebbene senza mangiar nulla, mi sentii il ventre pieno e in bocca il sapore degli alimenti. (...)

Pag. 155

(...) Da dietro sopraggiunsero dei vecchi cacciatori e anche loro presero paura. A lungo spiegai come io non fossi un fantasma ma un eremita in meditazione su quella montagna, come la mancanza di cibo avesse ridotto il mio corpo in quello stato.

“Vedremo se è vero o falso” dissero, ed entrarono nella grotta.

Da mangiare non c'era nient'altro che ortiche. Tutti si convinsero e mi offrirono molta carne insieme agli avanzi delle loro provviste. E dissero:

“La tua opera è ammirevole. Salva dall'inferno le creature che abbiamo ucciso. E anche noi, lavaci dai nostri peccati”.

Così detto mi resero omaggio e se ne andarono.

“Ecco” mi dissi con gioia “che ho del cibo che mangiano gli uomini”.

Dopo aver mangiato carne e legumi, il mio corpo rimase in una serena immobilità. La mia salute migliorò, la mia intelligenza diventò più vivida e la mia devozione più vigorosa. Ebbi un ritorno di intima felicità. (...)

Pag. 156

(...) Mangiavo la carne con molta parsimonia. Ma finì per essere piena di vermi. Contavo di continuare a mangiarne togliendo i vermi. Poi pensai tra me: “Questo non è né una buona occasione né un mio diritto. Non è giusto che io tolga ai vermi il loro cibo. Non lo voglio più”. Lasciai quindi la carne in pasto ai vermi e ripresi il mio ascetico nutrimento di ortica. (...)

Pag. 156-157

(...) “Allora oggi ti chiediamo qualche cosa da mangiare. In seguito ti riporteremo l'equivalente. Sono molti anni che non sei venuto al paese. Da allora, sei sempre rimasto in questo luogo?”.

“Sono sempre rimasto qui. Non ho niente di buono da mangiare per voi”.



“Dacci quello che mangi tu stesso. Ci basterà”.

“Ebbene, accendete un fuoco e cuocete dell’ortica”.

Quando ebbero acceso un fuoco e cotto dell’ortica, chiesero del sugo per condirla. Risposi:

“Se avessi del sugo, il mio cibo potrebbe dirsi gustoso”.  
Ne ho fatto a meno per anni. Come sugo, prendete il succo dell’ortica”.

“Allora vogliamo della farina”.

“Se avessi del grano, il mio cibo non potrebbe dirsi senza sostanza. Ne ho fatto a meno per anni. Come farina, prendete ancora dell’ortica”.

“Allora, senza sale è impossibile nutrirsi”.

“Se avessi avuto del sale, il mio cibo non potrebbe dirsi insipido. Ne ho fatto a meno per anni. Come sale, prendete ancora dell’ortica”. (...)

Pag. 158

(...) *Di questo corpo di fantasma senza appetiti e sempre sazio* (...)

Pag. 159

(...) Il mio corpo era consumato dall’ascetismo. Gli occhi erano sprofondati nelle orbite. Tutte le mie ossa sporgevano. La carne era secca e verde. La pelle che ricopriva le ossa scarnite sembrava cera. Il pelo era diventato ispido e verde. I capelli si riversavano da ogni parte in una spaventosa inondazione. Le mie membra stavano per staccarsi. (...)

Pag. 161

(...) *Sebbene sul suolo di fredde pietre le mie ossa abbiano bucato la carne, ho perseverato. Il mio corpo, dentro e fuori, ha la natura dell’ortica. Non muterà più il suo colore verde.* (...)

(...) Così detto, mi diede il cibo e il vino. Mangiai e bevvi, e immediatamente la mia intelligenza si rischiarò. Quella sera la mia devozione ne trasse un gran vantaggio. L’indomani, dopo la partenza di Peta, il mio corpo che non aveva mai avuto un simile nutrimento, conobbe la pace ma anche la sofferenza di essere indisposto. (...)

Pag. 162

“(…) Dopo aver abbandonato la meditazione, aver mangiato il cibo ottenuto con tanta difficoltà, indossato una buona veste, vedrei affollarsi intorno a me parenti e amici. Ma la mia anima non potrebbe essere soddisfatta sottostando alla legge del piacere, della carne, delle bevande e delle risa. Non voglio quindi né le vostre vesti, né visitatori che vengano a trovarmi. Io non vi ascolterò e non andrò a mendicare”. (...)

Pag. 164

(...) Peta ribatté:  
“Quali che fossero le parole di mio fratello, non posso tollerare l’assoluta privazione di cibo e di vesti. Un buon nutrimento e una buona veste non ti impediranno di meditare. (...)

(...) Se ne andarono e io mangiai i buoni cibi che avevano portato. Le alternative di piacere e sofferenza che il mio corpo risentì, assorbivano la mia attenzione in modo tale da non poter più meditare. Pensai che non ci fosse per me ostacolo maggiore che l’incapacità a meditare. Dopo aver rotto il sigillo del rotolo di carta datomi dal lama, guardai.

Conteneva l’essenza di una preghiera per rimuovere gli ostacoli, delle formule per mutare il vizio in virtù, e soprattutto, per il momento presente, il consiglio di ricorrere a una buona alimentazione. Ritrovai il mio antico coraggio e riuscii a meditare.

Le mie vene, per via dell’uso di cibi e bevande cattivi, si erano tutte annodate e non potevano sostenersi. Quindi la birra di Peta le rianimò un poco. Le offerte di Dzesse finirono per rianimarmi del tutto. (...)

Pag. 166

(...) *Questo corpo difficile da ottenere, facile da distruggere, ha ritrovato la salute grazie al nutrimento.* (...)

Pag. 168-169

(...) Allora, prendendo con me il vaso per cuocere le ortiche, abbandonai la Roccia-Bianca-Dente-del-Cavallo. Ma, indebolito dalle privazioni di una lunga meditazione, il mio piede ricoperto di sozzura scivolò sulla soglia della porta, e caddi. L’ansa del vaso si ruppe. Questo rotolò lungo la discesa e io corsi per fermarlo. Dal vaso rotto, i residui stratificati depositati dall’ortica uscirono in un solo blocco verde che aveva la forma del vaso\*. Mi consolai pensando che ogni composto è perituro. Comprendendo che anche quest’incidente era un’esortazione a meditare e prima ammirandolo, poi arrivando a esserne certo, cantai:

*“In questo stesso istante avevo un vaso e non ce l’ho più. Questo esempio dimostra tutta la legge della caducità delle cose.*

*Soprattutto mostra quale sia la condizione umana.*

*Se questo è sicuro, io, l’eremita Mila, mi sforzerò di meditare senza distrazione.*

*Il vaso desiderabile che contiene le mie ricchezze, nel momento stesso in cui si spezza, diventa mio maestro.*

*Questa lezione sulla fatale caducità delle cose è meravigliosa”.*

Mentre cantavo così, arrivarono alcuni cacciatori per fare la sosta pomeridiana. Mi dissero:

“Eremita, il tuo canto è armonioso. Ora, che hai rotto il vaso di terra, che cosa farai del vaso di ortica? Come mai questa magrezza del corpo e questo colore verde?”.

Risposi:

“Per il fatto che non ho più niente per sostentare il mio corpo”.

“È straordinario. Ebbene, alzati e vieni”. E mi diedero una parte del loro pasto. (...)

\* Questa reliquia è stata oggetto di particolare culto da parte dei lama della setta Kadjupa (N.d.T.).

Pag. 174

(...) A Khunghanteu, le fu riferito che un eremita simile a un bruco d’ortica\*, aveva lasciato la vallata fertile per l’alta montagna, verso il sud. (...)

\* Grosso insetto che ha il colore dell’ortica, su cui vive.

Pag. 181

(...) Peta, il viso incupito, mi offrì i condimenti e i viveri che aveva mendicato. Poi disse:

“Qualunque cosa io faccia, mio fratello non ascolta i miei consigli. Ma poiché non abbandono mio fratello, mangia tutte queste cose. Adesso cercherò di raccogliere qualche cosa”. (...)



*Il seguente passaggio sull'utilizzo delle ortiche tratto da "I Miserabili" ci mostra quanto Victor Hugo fosse al corrente delle virtù di questa "erbaccia" comunemente disprezzata.*

Un giorno (il signor Madeleine, ndr) che vedeva dei paesani occupati a strappare ortiche guardò quel mucchio di piante sradicate e ormai secche, e disse: «Son morte. Eppure sarebbero buone se sapeste servirvene. Quando l'ortica è giovane, la foglia è una verdura eccellente; quando è più vecchia, ha filamenti e fibre come la canapa e il lino. La tela d'ortica vale la tela di canapa. Sminuzzata, l'ortica è buona per il pollame; tritata, è buona per il bestiame. Il seme di ortica mescolato al foraggio rende lucido il pelame degli animali; la radice mescolata al sale produce un bel colore giallo. Del resto è un eccellente fieno che si può falciare due volte. E cosa richiede l'ortica? Poca terra, nessuna cura, nessuna coltura. Solo, il seme cade man mano che matura, ed è difficile da raccogliere. Ecco tutto. Con poca fatica, l'ortica sarebbe utile; la si trascura, diventa nociva. Allora la si uccide. Quanti uomini somigliano all'ortica!». Dopo una pausa, aggiunse: «Amici, ricordate: non ci sono erbe cattive né cattivi uomini. Ci sono solo cattivi coltivatori».

Tratto da *I Miserabili* di Victor Hugo – Parte prima, *Fantine* – Libro V, *La Discesa*  
Cap. III, *Somme depositate da Laffitte* (pag. 180) – Garzanti, VIII edizione, 1990.

### **I seguenti poemi sono della Scuola Salernitana, la più antica Università di medicina d'Europa e del mondo.**

La sua origine si perde nella notte dei tempi, ed è una leggenda popolare a narrare quella che potrebbe essere stata la causa della nascita della prestigiosa scuola che fuse insieme la sapienza d'Oriente e d'Occidente. La Scuola medica salernitana sarebbe nata dall'incontro di un romano, di un greco, di un ebreo e di un arabo. Tre di essi erano medici.

Le prime notizie storiche certe risalgono al principio del IX secolo. Lo studio della medicina a Salerno era eminentemente praticato: l'arte sanitaria era esercitata da monaci che tramandavano l'insegnamento oralmente.

Per saperne di più: [www.scuolamedicasalernitana.it](http://www.scuolamedicasalernitana.it)



#### **DE URTICA**

Aegris dat somnum: vomitum quoque tollit et esum,  
illius semen colicis cum melle medetur  
et tussim veterem curat, si saepe bibatur.  
Pellit pulmonis frigus ventrisque tumorem  
omnibus et morbis subvenit articulorum.

#### **L'ORTIE**

Ce qui rend un malade maigre,  
c'est quand il ne dort aisément;  
l'Ortie appaise son tourment,  
empesche aussi qu'il en vomisse,  
mieux que ne feroit la reglisse.  
Sa graine jointe avec le miel  
des coliques chasse le fiel;  
elle guerit toux envieillie,  
et du poulmon chasse la lie  
qui le rend froid et langoureux;  
le fait devenir vigoureux;  
l'enflure du ventre elle abaisse,  
fait mesme que la goutte cesse.

#### **SULL'ORTICA**

*Concilia il sonno agli egri, e toglie il vomito,  
la pungitrice ortica, e i di lei semi giovan misti  
col miele à dolori colici,  
frena bevuta poi l'antica tosse.  
Il freddo dei polmoni, ed il tumore  
del ventre scaccia, e sempre ella sovviene  
a tutti i gravi articular dolori.*

#### **L'ORTICA**

*Ciò che fa deperire un malato,  
è il non dormire facilmente;  
l'Ortica dà sollievo al suo tormento,  
impedisce che egli vomiti,  
meglio di quanto non faccia la liquirizia.  
Il suo seme unito al miele,  
delle coliche scaccia il fiele;  
guarisce tutti gli acciacchi,  
e dei polmoni scaccia le scorie  
che lo rendono raffreddato e debole;  
lo fa diventare vigoroso;  
abbassa il gonfiore del ventre,  
e fa inoltre passare la gotta.*

**ANTICHI RIMEDI** – Da "Raccolta di segreti medicinale utile a molte infermità. Libro primo di mano scritta, di mio carattere Miceli". Si tratta di un manoscritto di 483 ricette risalente alla fine '700/inizio '800, portato alle stampe da Ugo Becciani. L'autore si chiamava Miceli e ha vissuto nel Regno delle Due Sicilie.

#### **Rimedio per non sentire freddo nei piedi**

Un rimedio provato è quello di un bagno nel vino bollito con seme d'ortica

#### **Rimedio per enfiaggine del ventre**

Recipe l'ortica e fanne polvere, cioè della semenza, e di questa polvere ne darai a bere all'infermo in brodo; o pure donagli a bere il sugo di quest'erba, che sanerà mirabilmente e presto.

#### **Rimedio per fermare il sangue dal naso**

Ortica, pista applicala dentro il naso, o vero cavane il sugo, e tiralo col fiato e ne vedrai l'effetto.

#### **Rimedio per il sangue del petto**

Bevi la mattina a digiuno il sugo d'ortica **femminella\*** con un poco di gomma arabica; o pure bolli l'ortica in acqua, che restringa metà, bevi di questa decozione a digiuno con un poco di gomma arabica, in quindici giorni bevendone ogni mattina tre dita in un bicchiero, e guarirà.

\* Qualità d'ortica da distinguersi dall'ortica comune o maschio, ma anche vergine, giovane.



# Tutto sulle Ortiche

## Introduzione

Le ortiche appartengono al genere *Urtica* delle *Urticaceae*, che include circa trenta specie di erbe, arbusti e piante in tutto il mondo. Queste piante presentano delle notevoli somiglianze tra loro, variando considerevolmente in altezza: da 0.3 a 0.66 ft (piedi, 1 piede = 30,48 cm, ndr) e da 2.6 a 3.

Le ortiche hanno una notorietà popolare, dato che nel diciassettesimo secolo l'erborista Nicholas Culpeper scrisse: "Le ortiche sono così note che non hanno bisogno di descrizione, le si possono trovare sentendole persino nella notte più scura".

## Le varietà di Ortica

La specie *Urtica* è presente nelle zone tropicali e temperate del mondo. L'*Urtica Dioica* cresce in Europa e nelle zone temperate dell'Asia e del Giappone; è una pianta che si è naturalizzata dappertutto, per esempio nel nord e sud America, in Australia e Nuova Zelanda. In America del Nord, l'ortica cresce dalla Terranova alla Nuova Scozia fino all'Ontario, al Minnesota (ovest), alla Carolina, Missouri e Colorado (sud).

## Peli urticanti

Linnaeus ha scelto *Urtica* come nome generico per un buon motivo: deriva dal verbo latino *uro* (bruciare, ustione).

Si fa fatica a notare le piccole spine lungo i gambi e sul lato inferiore delle foglie, ma una volta toccate, liberano l'acido formico, lo stesso prodotto chimico dei morsi di formica e delle punture d'ape: in pochi secondi la parte di pelle che ha toccato l'ortica comincia a bruciare e pizzicare. Il pizzicore dura da pochi minuti a un'ora. Benché la pelle possa dare prurito ed apparire arrossata, il danno reale è minimo; la puntura di ortica non è grave o contagiosa quanto l'edera velenosa (*Toxicodendron radicans*), ma può essere fastidiosa per i bambini.

Parecchie specie di ortica provenienti dai paesi più caldi causano un dolore intenso se maneggiate senza precauzioni. Fra queste c'è l'*Urtica Urentissima* di Java, che produce un'infiammazione dolorosa che può durare parecchie settimane.

Fortunatamente il succo di ortica è anche l'antidoto per la stessa puntura: applicandolo sulle parti interessate porta un rapido sollievo. Un'applicazione di alcool diluito è un altro rimedio al bruciore e al prurito.

## Nomenclatura

Nel 1753 Carolus Linnaeus (1707-1778) ha adottato il nome antico per le ortiche nel suo *Species Plantarum*. *Urtica*, il nome latino dell'ortica, proviene da *uro* (bruciare) e *urticare* (bruciare).

La parola Nette (*Ortica*, ndr) deriva dall'anglosassone *noedl* (*needle*, ago), riferendosi ai peli urticanti o all'uso di farne il filato.

Prima dell'introduzione del lino e della canapa, il filo d'ortica veniva usato in Europa occidentale per fare il tessuto. Un resto di panno d'ortica risalente alla Tarda Età del Bronzo usato per avvolgere delle ossa cremate è stato scoperto in un sepolcro in Danimarca.

La prima versione scritta della parola "ortica" risale al 725 d.C. come "*netlan*", evolutasi poi in "*natele*" nel 1000 e in "*nette*" nel 1250. Dal 1400 circa la parola ha assunto l'ortografia attuale (*Nettle*, ndr), quando Maundry scrisse: "*Humbloks e ortiche e swilk, altre erbacce*".

Nel 1596 William Shakespeare scrisse nell'Enrico IV (*Prima parte, Folio, 2,3*): "*Fuori dall'ortica, pericolo; noi cogliamo questo*

*fiore, sicurezza*". In *Natural Bathes* (1631) E. Jordan scrisse: "*Il calore del sole non è più adatto di un bacino d'acqua per crescere un'ortica*". Il suffisso *-nettle* (*ortica*, ndr) è inoltre applicato ad un certo numero di piante appartenenti ad altre specie, quali *hedgenettle* (Lamiaceae), *hempenettle* (Galeopsis herba), *woodnettle* (Laportea canadensis), *blindnettle* (Lamium album L.), e *horsenettle* (Solanum carolinense).

## Descrizione

L'Ortica dioica, conosciuta anche come *Grande Ortica*, è una pianta perenne che si trova soprattutto nelle zone umide lungo i fiumi, o in terreni profondi, ricchi e imperturbati. Lungo i fiumi popolati da erbivori, forma spesso grandi distese immacolate e impenetrabili. Altri luoghi preferiti sono i margini dei boschi, tra i cespugli, i granai, gli steccati dei recinti, i bordi della strada, i luoghi abbandonati, i terreni coltivati e le abitazioni umane.

I rizomi (fusti sotterranei) assistono il gregario di questa pianta, formandone l'habitat. L'ortica può prosperare anche a bassi livelli di luce solare (5-10%), ma si sviluppa meglio al 10-20%, preferendo le zone dove vi è una nitrificazione attiva del terreno: infatti la si trova spesso presso i depositi e i mucchi di rifiuti, dove questo processo avviene. A Salisbury (Inghilterra) si è notato un deposito di cenere di 0,4 ettari densamente ricoperto di ortiche.

L'ortica dioica ha un fusto eretto frondoso, alto fino a 1,5 m. I gambi sono increspati, pungenti e pelosi. Le foglie sono opposte, allungate e ovali, allungate e appuntite, arrotondate o a forma di cuore alla base, rudemente e acutamente seghettate e ricoperte di piccoli peli velenosi.

L'ortica è una pianta *dioica* (gli organi di riproduzione, ovvero i fiori maschili e femminili si trovano su piante separate). In estate compaiono lunghi ciuffetti a mazzo di fiori giallo-verdastri. Al mattino presto i fiori maschili rilasciano il loro polline nell'aria, dove può essere raccolto dai fiori femminili di una pianta vicina: il termine specifico della pianta – *dioico* – è calzante, perché dal greco significa *due case* (*di = due* e *oikos = casa*).

## L'Ortica come pianta per alimentarsi

"*I teneri germogli dell'ortica comune a volte sono usati al posto degli spinaci o come verdure*" scrisse Isaac Balfour nel suo *Manuale di Botanica* (1849).

La gente ha mangiato l'ortica per secoli. Le giovani piante venivano raccolte (si spera coi guanti) in primavera e bollite per distruggere la sostanza chimica che causa l'effetto urticante. Quest'erba è molto nutriente, poiché contiene grandi quantità di vitamina A e C.

In *Rob Roy*, Sir Walter Scott racconta di come il vecchio giardiniere di Lochleven faceva crescere le ortiche nei recinti come se fosse un "*cavolo della primavera precoce*".

Le ortiche erano vendute nelle strade di Londra al grido di "*Teneri germogli di ortica, per depurare il sangue!*"; le foglie e le punte erano conosciute per avere un effetto lassativo.

L'ortica veniva aggiunta agli stufati di verdure o ci si faceva il pudding. Nel febbraio del 1661, Samuel Pepys scrisse nel suo diario: "*Abbiamo mangiato del porridge all'ortica molto buono*".

I nativi Americani mangiavano le foglie dell'*Ortica tenera* (*Urtica Gracilis* L.) come verdura di primavera, da sola o negli stufati.



Un buon caglio veniva fatto aggiungendo del sale a un decotto concentrato di ortiche. Un cucchiaino da tavola di questo preparato messo in una grande ciotola col latte lo raggrumava prontamente, formando una piacevole bevanda senza sentire il sapore d'ortica.

### Utilizzo in medicina

I Romani presero il seme d'*Ortica Romana (Urtica Pilulifera)* dal Mediterraneo e lo piantarono in Gran Bretagna, per frizionare e riscaldare le membra quando a causa del freddo estremo sarebbero diventate rigide o indolenzite, poiché si era detto loro che il clima della Gran-Bretagna era talmente freddo che non avrebbero resistito. L'ortica "riscaldava" la pelle e la manteneva bruciante per il resto della giornata. Quest'usanza probabilmente ha portato alla pratica bizzarra della gente che soffriva di reumatismi o che aveva scarsa resistenza muscolare, di "autoflagellarsi" con mazzi di gambi di ortica come "cura".

L'*Ortica Dioica* era la specie più diffusa nella medicina dell'Europa medioevale. Delle sue virtù John Gerard (1545-1612) scrisse: "*Nicander Colophonius affermava che è un rimedio contro il veleno della cicuta, dei funghi e del mercurio... E Apollodorus di Artemita (I secolo a.C.) disse che è un antidoto contro il giusquiamo, i serpenti e gli scorpioni*".

Secondo Culpeper: "*Il succo delle foglie o il decotto di radici è buono per detergere in ogni parte del corpo le vecchie ferite marce e puzzolenti, le fistole e le cancrene ... per il prurito e anche per le ferite recenti, lavare e applicare sulla pelle l'erba fresca battuta. Dà sollievo al dolore, asciuga e dissolve i deflussi. Un unguento fatto col succo, dell'olio e un po' di cera, è buono per frizionare le membra raffreddate e indolenzite. Una manciata di foglie verdi d'ortica e un'altra di Sambuco, battute ed applicate sulla gotta, la sciatica, o su qualsiasi dolore alle articolazioni, è stato scoperto essere un eccellente aiuto*".

Nel 19° secolo, l'ortica veniva prescritta "come astringente, tonico e diuretico". Il decotto di radici e foglie era considerato "valido contro la diarrea, la dissenteria e le emorroidi... Le foglie fresche d'ortica sono inoltre un eccellente antiemorragico, controllando il flusso di sangue in superficie quasi immediatamente dopo l'applicazione. Il seme e i fiori venivano messi nel vino per curare la malaria".

I fiori, le foglie e i semi secchi sono ancora utilizzati per le loro proprietà tonificanti, per esempio negli infusi per alleviare la tosse e la difficoltà di respirazione, nelle lozioni per le ustioni, nella birra o nel tè per purificare il sangue.

Il succo di radici e foglie con miele o zucchero è prescritto per l'asma e simili problemi bronchiali. La medicina omeopatica suggerisce la tintura d'ortica per la gotta reumatica e la varicella, e l'unguento d'ortica per l'orticaria e le contusioni.

### Altri utilizzi dell'Ortica

L'ortica era molto utile anche in altri settori. La fibra del gambo veniva lavorata e trasformata in ogni tipo di materiale, dalle corde e cordame fino a una fine tela bianca.

È stata ampiamente usata nella manifattura dei tessuti dagli antichi Egizi; in molti villaggi inglesi veniva trasformata in panno, e all'inizio del 20° secolo ha fornito agli abitanti della Siberia le lenze e il cordame per la pesca. Negli anni precedenti la Prima Guerra Mondiale, una ditta austriaca inventò un sistema per rimuovere la gomma dalla fibra grezza, per ottenere una fibra candeggiata lucida, morbida e flessibile.

A causa della scarsità di fibra durante la Prima Guerra Mondiale, in Danimarca il filato di ortica venne mischiato in modo

soddisfacente con la lana. Nonostante non fosse morbido come la lana pura, era considerevolmente resistente e adatto ai vestiti degli uomini. La fibra poteva essere filata in modo più o meno sottile e dava quindi tessuti grezzi o molto fini. Si utilizzava anche per la tela delle vele, dei sacchi e delle tovaglie, o veniva filata per fare le funi o lo spago per le reti da pesca.

Le ortiche furono coltivate e raccolte anche durante la guerra: si stima che a partire dal 1918 in Germania si coltivarono 23.000 ettari, che resero probabilmente 17.500.000 chilogrammi di fibra.

Una volta, la sostanza colorante verde estratta dalle foglie era usata come tintura per la lana, mentre le radici bollite col sale o l'allume davano una bella tintura gialla per il filato.

Ora, la clorofilla è estratta dalla pianta: bevande rinfrescanti dell'alito all'ortica dunque, chi ne vuole?

Le ortiche sono state coltivate a lungo in Svezia, poiché sono molto resistenti alle temperature rigide e possono crescere su terre povere e abbandonate. La loro crescita rapida consente tre tagli all'anno.

Le ortiche secche forniscono un foraggio eccellente; l'erba è ricca di minerali e proteine e incrementa la produzione del latte. Il bestiame evita le piante viventi a causa dei peli urticanti, ma subito dopo il taglio, i peli cadono per la perdita d'acqua, e diventano innocui.

Una volta le ortiche fresche appena tagliate venivano aggiunte al cibo degli animali per rendere lucido il pelo e brillanti gli occhi.

Spesso le foglie e i semi venivano raccolti e seccati come alimento invernale per il pollame. Si pensava che le foglie sminuzzate aggiunte alle loro razioni aumentassero la produzione di uova.

I cavalli erano nutriti con semi d'ortica mischiati al granoturco, per migliorare il loro aspetto; prima di una vendita, i commercianti di cavalli inglesi davano questo miscuglio ai loro animali per renderli più tonici, più vivaci.

### Fonti letterarie

1. Brenchley, W. E. 1919. The uses of weeds and wild plants. Science Programs 15(53):128-129.
2. Brenchley, W. E. 1920. Weeds of Farm Land. Longmans, Green and Co., London.
3. Britton, N. L. and A. Brown. 1898. An Illustrated Flora of the Northern United States, Canada and the British Possessions. Volume I. Charles Scribner's Sons, New York.
4. Camden, W. 1806. Britannia or A Chorographical Description of the Flourishing Kingdoms of England, Scotland, and Ireland. J. Nicols and Sons, London.
5. Culpeper, N. 1802. Culpeper's Herbal or The Complete English Family Physician, with additions by G. A. Gordon. Hogg and Co., London.
6. Georgia, A. E. 1942. A Manual of Weeds. The Macmillan Co., New York.
7. Gerard, J. 1928. Gerald's Herbal. Houghton Mifflin Co., Boston.
8. Hatfield, A. W. 1969. How to Enjoy Your Weeds. Frederick Muller, London.
9. LeStrange, R. 1977. A History of Herbal Plants. Angus and Robertson, London.
10. Muenscher, W. C. 1948. Weeds. The Macmillan Co., New York.
11. Oisen, C. 1921. The ecology of *Urtica dioica*. J. Ecol., 9:1-18.
12. Pammel, L. H. 1912. Weeds of the Farm and Garden. Orange Judd Co., New York.
13. Salisbury, E. J. 1942. The Reproductive Capacity of Plants. G. Bell, London.
14. Simpson, J. A. and E.S.C. Weiner. 1989. The Oxford English Dictionary, 2nd Ed. Clarendon Press, Oxford.
15. Whitson, T. D., ed. 1991. Weeds of the West. University of Wyoming, Laramie.
16. Wright, R. H. 1972. What Good is a Weed? Lothrop, Lee and Shepard Co., New York.
17. Zimdahl, R. L. 1989. Weeds and Words. Iowa State University Press.

Traduzione dal sito:

<http://www.wssa.net/subpages/weed/larrymitich/nettles.html>



## Fare la carta in casa con l'Ortica (*Urtica Dioica*)

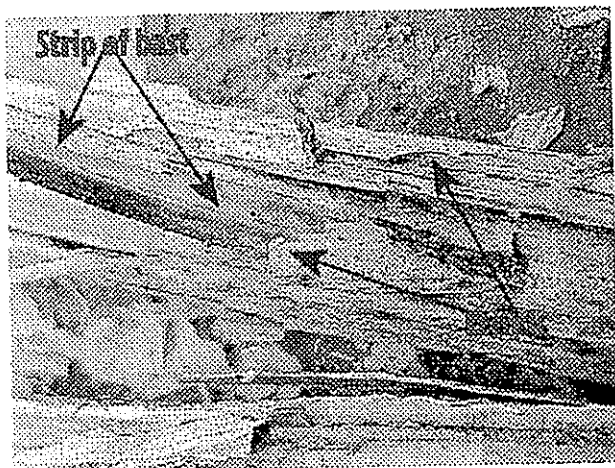
**3 Maggio 2003** – Mi sono fermata lungo la Highway 97 a nord delle Cascate Klamath (Oregon), per vedere come appariva la Cicuta Grande (*Conium Maculatum*) in questa stagione e ho notato lì vicino delle ortiche da campo macerate dal gelo invernale. Dopo aver seguito su Yahoo una conversazione sulla carta di ortica, ho pensato "perché no?". Ho notato che erano fresche e fibrose, così ho preso una bracciata di gambi e li ho portati a casa. Segue una cronaca del processo di fabbricazione della carta.

**6 giugno 2003** – Ho installato un'officina di fabbricazione della carta nel capannone di Jean Sinclair e Robert France e ci siamo messi all'opera. Jean e io abbiamo trattato e cotto alcune ortiche.

Abbiamo messo sul patio un mazzo di gambi e ci abbiamo camminato sopra con la speranza di renderli più facili da tagliare, col dubbio se questo fosse veramente utile.

Essendo macerati dal freddo, i gambi si spezzavano facilmente con le mani, invece ciò che ha dato problemi è stata la fibra! Infatti abbiamo scoperto che l'ortica ha un gambo cavo con una bella corteccia sottile, cartacea, delicata e, appena sotto di essa, una fibra forte, rigogliosa, viscosa, simile al tessuto.

Sotto la fibra c'è la parte legnosa del gambo mentre la zona interna, il midollo, è praticamente inesistente. Pensando a tutte le possibilità che questa pianta offre mi si sono illuminati gli occhi!!!! Tutta la carta che si può fare con una sola raccolta per stagione... OohLaLa!!



Un primo piano della fibra e corteccia d'ortica

La fibra si stacca molto facilmente dai gambi macerati: basta prendere i gambi, torcerli tra le mani ed uscirà fuori con delle belle strisce lunghe quasi quanto il gambo!! È resistente tanto da poter essere trasformata in filo.

Una breve nota: ho sentito che il tessuto d'ortica è resistente quanto quello di canapa, ma più morbido del cotone quando indossato! Oggi i coltivatori del Regno Unito sono incentivati a coltivare interi campi d'ortica per il mercato tessile.

Abbiamo mucchi di fibre mischiate a pezzetti di gambo: è incredibile quanta fibra ottenete da un singolo gambo. Questa è la mia prima esperienza con la fibra, e sono entusiasta.



Una volta che abbiamo separato la fibra da tutti i gambi, possiamo facilmente tagliarla in piccoli pezzetti con le forbici da cucina, e metterla poi nei contenitori.

Abbiamo finito col non usare la fibra che abbiamo ricavato prima, perché i contenitori già traboccavano di gambi, cortecce e fibra che, rompendosi accidentalmente, era rimasta nei gambi.

Alcuni pezzetti di gambo superano la lunghezza ottimale di un pollice (2,5 cm). Ancora non abbiamo imparato l'importanza di lavorare con fibre corte: una volta che avremo iniziato a raffinare con successo l'ortica, capiremo quale lunghezza è meglio tenere.

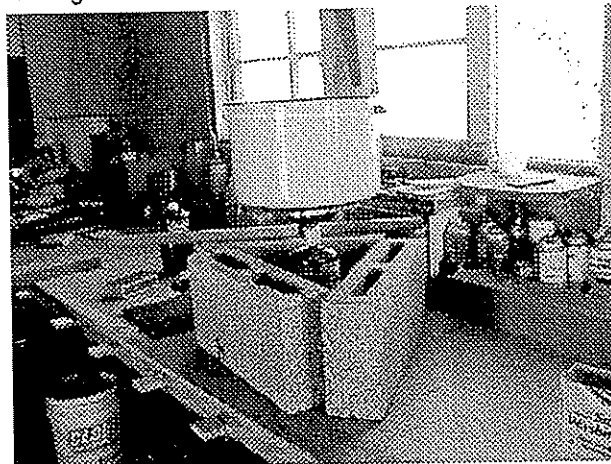
Jean ha riempito d'acqua una brocca segnata con una tacca ad ogni quarto di gallone (1 gallone USA = 3,7853 litri), per fare poi la proporzione di un cucchiaino da tavola di soda cristallina ogni quarto d'acqua.

Non abbiamo ancora testato com'è l'acqua da Jean, quindi non sappiamo se è acida come quella della sorgente lungo la strada, o alcalina come nei pozzi alla periferia sud della città, dove abito io. Jean e io viviamo nelle due parti opposte della città, è un casinò!!

La nostra attrezzatura per cuocere le fibre consiste nel banco da lavoro di Robert, una bottiglia di gas propano col bruciatore in cima e mattoni di calcestruzzo intorno al pentolone d'acqua, per rendere il tutto più stabile.

Abbiamo riempito 2/3 del pentolone con la fibra tagliata, ci abbiamo versato sopra 2,5 galloni d'acqua con soda cristallina, abbiamo portato il tutto a ebollizione e poi abbassato la fiamma al minimo possibile.

Abbiamo cotto la fibra per circa quattro ore. Abbiamo aggiunto un altro quarto di acqua dopo due ore perché la fibra si era gonfiata e minacciava di traboccare dalla pentola.



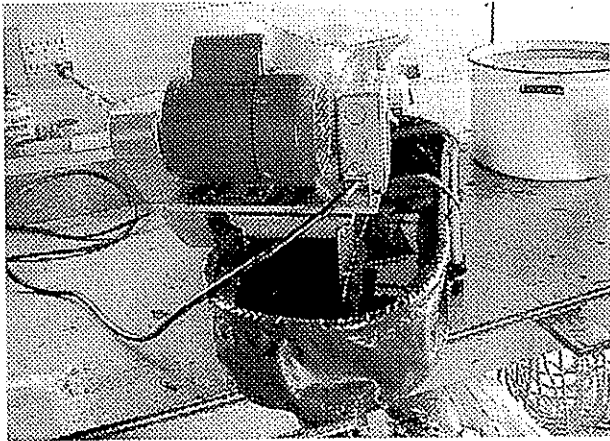
Il pentolone con la fibra d'ortica messa a bollire

Dopo quattro ore abbiamo fatto un test estraendo un pezzetto legnoso dalla pentola per lacerarlo con le dita: si è s fibrato subito, allora abbiamo versato il tutto su di un vecchio lenzuolo, fatto un bel nodo e sciacquato via i corpi estranei. Poi abbiamo risciacquato un'altra volta. Questa partita di ortiche ha dato una bella tintura di colore marrone intenso.

Dopo la sciacquatura ci siamo precipitati all'Olandese (1) (o Raffinatore, ndr) per la raffinazione. Senza sapere bene cosa stessimo facendo, l'abbiamo riempito d'acqua ed abbiamo



atteso il movimento di questa. Hmm: forse si muoverà se mettiamo più fibra, mescoliamo (2) e scuotiamo... forse c'è bisogno di più fibra o forse meno. Dopo venti minuti di armeggiamenti, mescolature e ponderazioni varie, abbiamo ripulito la fibra, versata nuovamente nei contenitori e messa fuori al sole, a macerare nell'acqua per una settimana. È possibile che i pezzetti di fibra siano troppo lunghi o che non è stata cotta abbastanza a lungo. Questa fibra d'ortica non si miscela troppo facilmente.



Un primo piano dell'Olandese, o Raffinatore

**25 giugno 2003** – Jean e io abbiamo lasciato le fibre d'ortica in contenitori pieni d'acqua messi al sole, sperando che si ammorbidiscano un po'. Una volta toccate, capii che dovevano essere cotte più a lungo. Non si sono ancora lacerate come una settimana fa abbiamo creduto facessero. Comunque, avendo terminato la soda e il gas propano, abbiamo deciso di lasciarle macerare ancora per una o due settimane. Settimana prossima farò un altro controllo.

**3 luglio 2003** – Jean e io abbiamo messo tre manciate di fibra d'ortica nell'Olandese e, seguendo i consigli di Mark, abbiamo mescolato, mescolato e (sigh) mescolato. Così ci siamo rese conto che non l'avevamo cotta abbastanza, e che i pezzetti tagliati erano troppo lunghi: è stata Jean a capirlo. Dopo circa 20-30 minuti abbiamo aggiunto due manciate di pezzettini tagliati da una t-shirt di cotone, per catturare le fibre legnose che stavano sul fondo. Passati altri 20 minuti, la fibra ha finalmente incominciato a muoversi da sola, quando i pezzetti legnosi si erano ormai ridotti a una lunghezza di circa ¼ di pollice. Abbiamo esultato con un rapido balletto, poi siamo passate alla lanugine di Bido (*Typha Latifolia*) che avevamo già lavorato, per ottenere un po' di carta, intanto che l'Olandese "masticava" felicemente.

Volevamo davvero ottenere un po' di carta, o ci saremmo scoraggiate. Jean impara le cose come un'anatra sta all'acqua. Quella donna è stupefacente.

La prima partita di fibra d'ortica è stata lavorata con l'Olandese per circa quattro ore. Perdendo pazienza e soccombendo all'entusiasmo, abbiamo svuotato il raffinatoro, messo questa prima serie da parte e sostituita da un'altra partita senza pezzettini di cotone, poi l'abbiamo trastullata nel raffinatoro per le successive quattro ore.

Questa nuova serie si ostinava a muoversi da sé, ma abbiamo perseverato. Ormai era ora di andare a letto e ancora non si muoveva – probabilmente perché l'abbiamo manipolata

troppo – così abbiamo fermato l'Olandese per la notte e siamo andate a dormire.

**3 luglio 2003** – Abbiamo sciacquato con cura la prima partita di ortiche dopo avere avviato l'Olandese alle 9.30 circa. Terminato di raffinare la polpa di lanugine di Bido, l'abbiamo sostituita nella vaschetta del raffinatoro con la polpa di ortica. Per la collatura dell'impasto, abbiamo aggiunto nella vaschetta un cucchiaino da tavola di colla vinilica per legno, ottenendo dei bei fogli spessi (per le nostre attività artistiche li preferiamo a quelli sottili).

Il 3/4 della polpa raffinata sembrava fuoriuscire quando ci versavamo sopra l'acqua, nessuno ci aveva istruito su questo (dovrei davvero iniziare a far uso di Datura!).

Ci abbiamo messo un po' a capire il sistema per ottenere dei fogli ben fatti. Abbiamo adagiato i fogli su di un vecchio copri-materasso, e abbiamo capito che non dovevamo nemmeno assorbire l'acqua con della carta assorbente (sebbene l'abbiamo fatto) per arrivare a estrarla facilmente dal setaccio.

Abbiamo deciso di mettere la carta – appena questa raggiungeva una certa compattezza – sul copri-materasso, che piegavamo a fisarmonica man mano che la superficie veniva occupata dai nuovi fogli.

Abbiamo fatto fuori tutta la polpa e le energie. Alle 16.00 abbiamo messo l'ultima serie di fogli sotto la piegatura del copri-materasso, per pressarli e asciugarli. Jean starà fuori



L'Olandese al lavoro per la raffinazione della polpa

**1) Raffinatore.** Nella lavorazione della carta, speciale vasca usata per la raffinazione delle mezzepaste. Spetta all'Olanda l'aver avuto tra i suoi cartai colui che per primo trasformò la lavorazione della pasta per carta impiegando un meccanismo rotativo e continuo chiamato «olandese», un tino di forma ovale nel quale è affondato un cilindro o rullo orizzontale portante lungo la generatrice delle lame di ferro. Mentre il cilindro ruota, le lame sfregano sul fondo del tino contro un blocco di legno (platina) di forma particolare, nel quale sono infisse altre lame in ferro parallele e simili alle prime. Il movimento del cilindro provoca la circolazione della pasta e la obbliga a passare tra le lame della platina e quelle rotanti del cilindro stesso. L'azione di sfregamento, di compressione e talora di taglio prodotta da questa operazione, lavora la fibra, cioè la ingrassa e la raffina.

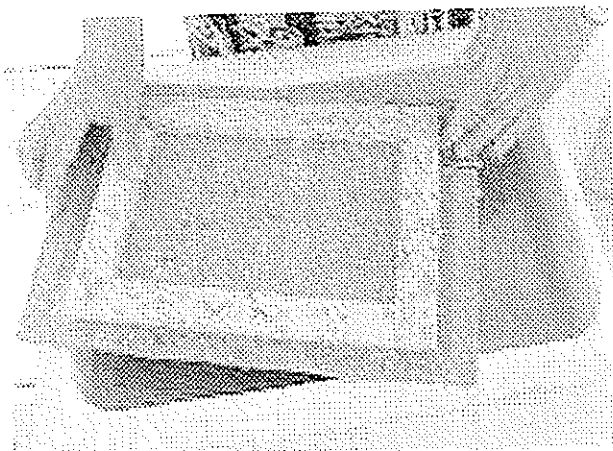
**2) Spappolamento delle materie fibrose.** La prima operazione per trasformare in carta la cellulosa o la pastalegno, è quella di spappolare la materia fibrosa in acqua, trasformandola in una sospensione omogenea con tutte le singole fibre ben separate le une dalle altre, senza grumi o fasci. Secondo il metodo industriale per attuare questo processo si usa il *Pulper*, consistente in vasche metalliche di notevoli dimensioni, sul cui fondo uno o più rotori, opportunamente sagomati, imprimono al liquido un moto vorticoso circolatorio molto energetico.



città per una settimana, prevediamo di ritrovare i fogli intatti al nostro ritorno.

La polpa d'ortica che abbiamo cotto e raffinato consiste principalmente nel gambo più una modesta quantità di fibra. Ci è rimasto un ultimo mazzo di sola fibra, spero di cuocerlo e raffinarlo al più presto!! Nel frattempo, abbiamo avviato l'olandese alle 9.30 circa, prestando le dovute cure. Abbiamo scoperto che questa macchina lavorava al meglio quando la vaschetta era piena d'acqua fino all'orlo. Ancora, abbiamo aggiunto due manciate di quadratini di t-shirt nella vaschetta per smuovere e catturare i rimasugli legnosi che giacevano dispersi nell'acqua. Dopo soli 15 minuti la fibra cominciava a muoversi. Abbiamo lasciato l'Olandese a macinare fino alle 16.15, quando trovo una bella polpa liscia! Non ho indizi per capire se il colore della polpa è autentico, poiché la vecchia t-shirt dell'aeronautica degli Stati Uniti che ho tagliato a pezzetti era di un tono grigiastro-marroncino, e la polpa bagnata assomigliava a questo colore.

Gli ultimi due fogli d'ortica fatti da Jean erano più sottili del voluto, quindi ne ha steso uno, ci ha messo sopra un po' d'erba fresca con il seme attaccato al gambo, l'ha sistemata in modo grazioso e poi ci ha messo sopra l'altro foglio d'ortica: siamo curiose di vedere cosa viene fuori! Jean pensa di dipingere la sua carta d'ortica con l'acrilico e i pastelli, mentre io ci metterò le mie foto digitali e la decorerò con pastelli e gessetti, oppure la userò per fare delle sculture. Vedremo se questa carta soddisferà le nostre aspettative, quindi restate sintonizzati!



Lo stampo col setaccio per fare i fogli

**23 luglio 2003** – Abbiamo tirato fuori le ortiche dal pentolone, le abbiamo risciacquate e messe nell'Olandese. La fibra era talmente morbida che la smuovevamo solo per i dieci minuti iniziali, dopodiché iniziava a muoversi da sola, quindi passavamo a dare un'occhiata solo ogni tanto per controllare. Dopo quattro ore circa, abbiamo scolato il primo carico di fibra e ne abbiamo messo un altro.

Nella vaschetta abbiamo messo la polpa di Bido e di crusca e, appena questa si assottigliava, aggiungevamo la polpa d'ortica. Abbiamo notato che la carta d'ortica ama essere stesa ancora gocciolante, con un metodo "a schiaffo e strattone" ("in modo deciso", ndr).

Abbiamo continuato a produrre fogli spessi, adatti ai nostri progetti artistici: in futuro esploreremo i fogli sottili.

Alla fine della giornata abbiamo prodotto quasi due dozzine di fogli. Le dimensioni dello stampo col setaccio sono un mero 5x7 pollici (1 pollice = 2,5 cm), quindi abbiamo sovrapposto il materiale per poter realizzare fogli più grandi. Abbiamo trascorso il fine settimana camminando sopra la carta avvolta nel copri-materasso, per fare uscire più acqua possibile e per pressare insieme le fibre, poi l'abbiamo messa ad asciugare sotto il sole estivo. Dopodiché – ciascuna a modo suo – abbiamo trasformato la carta in qualcosa che possa essere gradita dal pubblico. Ecco qui il risultato del mio lavoro:

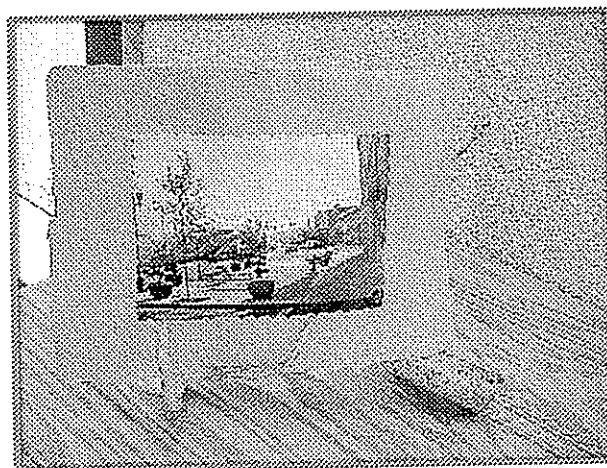


Foto digitale su carta d'ortica fatta a mano, montata su legno di ginepro verniciato

Traduzione da: [www.sunnisan.com/ppr/stingnettle.html](http://www.sunnisan.com/ppr/stingnettle.html)  
Ringraziamo **Colleen Bergeron (Sunni)** per il suo utile diario online, e invitiamo a visitare il suo sito: [www.sunnisan.com](http://www.sunnisan.com)

Per sapere come si fabbrica la carta, vedere:  
[www.apenet.it/grafica/libri/Grafica/Grafica03/3807\\_RTF.html](http://www.apenet.it/grafica/libri/Grafica/Grafica03/3807_RTF.html)  
[www.museodellacarta.org/Assocarta1/](http://www.museodellacarta.org/Assocarta1/)

Per fare la carta in casa consigliamo il sito:  
[digilander.libero.it/badita/](http://digilander.libero.it/badita/) alla voce Hobby, Carta a mano

## Per fare la carta in casa



Il Raffinatore, od *Olandese*, è stato inventato nel XVI secolo in Olanda. È la prima macchina ideata per la fabbricazione della carta, e ha lo scopo di ridurre la fibra delle piante per trasformarla in polpa. Per saperne di più, vedere il sito americano: [www.toolsforpaper.com](http://www.toolsforpaper.com) (il costo, a seconda dei modelli, è tra i 6000 e i 7000 USD).

Di questa macchina esiste una versione più economica, ideata da Mark Lander, in Nuova Zelanda, il quale ha messo a punto dei modelli più economici chiamati *The Critters* (nella foto, vedere anche il sito [www.artfarm.com/critter.html](http://www.artfarm.com/critter.html)). I costi vanno dai 599 ai 1000 USD, a seconda della dimensioni, più i costi di spedizione. Per acquistarlo o per info contattare [lander-gallery3@xtra.co.nz](mailto:lander-gallery3@xtra.co.nz).



## I diversi usi dell'Ortica, oggi e nel passato

Le ortiche sono molto utili come foraggio per il bestiame e, a questo fine, potrebbero essere usate dove ne serve in grande quantità. Quando le ortiche sono vive nel terreno, nessun quadrupede eccetto l'asino le toccherebbe, a causa del loro effetto urticante, ma se tagliate e lasciate seccare, perdono quest'effetto e diventano così buone per il bestiame. È noto che una volta seccate – in modo da eliminare la sostanza tossica dei peli – e trasformate in fieno, le mucche producono più latte di quando vengono nutrite con il solo fieno. In Svezia e in Russia l'ortica viene coltivata come pianta da foraggio, viene falciata parecchie volte all'anno e data al bestiame da latte.

Le ortiche sono spesso state usate come sostituto del foraggio durante la guerra e le istruzioni per il loro uso sono state stabilite dalle autorità militari tedesche.

È stato scoperto che i cavalli diventati eccessivamente magri e che soffrono di difficoltà digestive hanno tratto beneficio dall'uso dell'ortica aggiunta alle loro razioni. Una volta che l'ortica è secca, la parte di materia albuminoide è uguale a quella dei semi di lino, e la quantità di grassi è notevole.

Inoltre l'ortica è utile agli allevatori di pollame. Seccata, finemente polverizzata e aggiunta negli alimenti, aumenta la produzione di uova, è salutare ed ingrassante. I semi di ortica si usano infatti per ingrassare i gallinacci. I tacchini, così come l'altro pollame, apprezzano le ortiche tagliate in piccoli pezzi messe nel loro cibo, mentre ai maiali piacciono le ortiche bollite.

In Olanda e in Egitto i commercianti di cavalli mescolano i semi delle ortiche con l'avena o altri alimenti, per dare agli animali un pelo lucido.

Nonostante in Gran-Bretagna oltre trenta specie di insetti si alimentino solo di ortiche, le mosche non la amano, quindi un mazzo fresco di questa pianta le terrà lontane dal cibo. Se piantate in prossimità degli alveari, si dice che terranno lontane le rane.

Il succo o decotto di ortica, fatto bollendo le foglie verdi in una soluzione con molto sale, caglierà il latte, diventando per i produttori di formaggi un buon sostituto per il caglio. Lo stesso decotto, se sfregato nelle giunture delle vasche di legno incapaci di trattenere l'acqua, una volta coagulato le renderà stagne.

Il decotto di ortica dà una bella tintura verde permanente, che veniva usata per gli indumenti di lana in Russia: le radici, bollite con l'allume, danno un colore giallo, che una volta veniva abbondantemente usato in campagna per tingere il filato ed era inoltre impiegato dai contadini russi per tingere di giallo le uova per il Giovedì Santo. L'estratto di semi dà un olio combustibile che veniva prodotto e usato in Egitto.

Dal diario della Società Orticola Reale (1926): "La crescita di ortiche si sta espandendo per tutto il paese, e a favore di chi vuole la loro estirpazione, abbiamo informato i nostri membri che se le ortiche verranno estirpate per tre volte consecutive per tre anni, queste spariranno".

Traduzione da:

[www.botanical.com/botanical/mgmh/n/nettle03.html#esoth](http://www.botanical.com/botanical/mgmh/n/nettle03.html#esoth)

## Benvenuta "erbaccia"!!

Raramente guardiamo all'ortica come a un bene quotidiano, ma sbagliamo a considerarla "un'erbaccia minacciosa" e senza valore. Leggendo il mio giornale locale, noto invece che l'ortica potrebbe offrire un profitto effettivo a chi la coltiva seriamente.

I coltivatori del mio paese sono incoraggiati a coltivare campi di ortiche, per contribuire all'industria dell'abbigliamento. In questa impresa sono utilizzati solo i gambi della pianta per la trasformazione in fibra, anche se le foglie hanno la loro utilità, per esempio per avvolgere uno speciale tipo di formaggio.

Un uso importante dell'ortica è come alimento per le larve delle farfalle, inclusa la *Vanessa del cardo*, la *Vanessa dell'ortica\**, la *Vanessa occhio di pavone*, la *Vanessa antiopa* e la *Vanessa atalanta*. La fibra del gambo d'ortica dà un tessuto sorprendentemente forte, a trama morbida, di buona qualità quanto il lino. Non è una novità: infatti in Danimarca è stato trovato del tessuto di ortica risalente all'Età del Bronzo che avvolgeva una salma in un sepolcro.

Ma le ortiche sono utilizzate anche in altri campi. In alcune località le foglie venivano aggiunte al cavolo bollito, insieme alla farina d'avena, o messe nelle minestre e insalate. La birra d'ortica fermentata era usata per curare l'itterizia. Sotto forme diverse, le ortiche erano

incluse nella dieta per migliorare la qualità del sangue e per aumentare la resistenza alle malattie. Si pensava che il tè d'ortica alleviasse i disturbi allo stomaco, ed era bevuto dalle raccoglitrice di Narciso nell'isola di Scilly (Gran Bretagna) per dar sollievo alle dita irritate e che pizzicavano, la cosiddetta "dermatite da contatto". Per curare la bronchite si inalavano i vapori delle foglie seccate. Forse l'uso medicinale più ingannevole di questa pianta è stato fatto contro i reumatismi: si prendeva un mazzo di ortiche e lo si sfregava sulle parti doloranti... Sempre per i reumatismi, si beveva l'infuso d'ortica.

Le ortiche furono usate per tingere i tessuti durante la Seconda Guerra Mondiale, quando furono raccolte in una quantità sufficiente per preparare la tintura per le uniformi mimetiche dei militari.

Per una pianta generalmente considerata "un'erbaccia pestilenziale", bisogna ammettere che l'ortica ha una notevole gamma di virtù.

\* *Vanessa dell'Ortica*: La crisalide di questa farfalla sta sul gambo dell'ortica, mentre il bruco si ciba preferibilmente delle foglie di questa pianta.

Traduzione da:

[www.pharmj.com/Editorial/20030712/comment/onlooker.html](http://www.pharmj.com/Editorial/20030712/comment/onlooker.html)

Luglio 2003



## L'Ortica, un tessuto che viene dal futuro

L'ortica era già conosciuta da centinaia di anni, dal 1870 circa. In questo secolo infatti ci fu un interesse per le fibre ottenute da piante domestiche a causa della scarsità del cotone, e intorno al 19° secolo l'ortica era considerata la stoffa dei poveri. Durante la Seconda Guerra Mondiale fu usata in Germania per le divise dell'esercito.

Ma con l'introduzione delle fibre chimiche e di tecnologie di produzione più rapide, la stoffa di ortica cadde in oblio.

Alla **Stoffkontor** abbiamo studiato per anni lo sviluppo di questa pianta da fibra, per poterla rendere commercializzabile.

A causa dell'aumento di allergie dovute ai tessuti sintetici, e per desiderio dei consumatori verso i prodotti della natura, c'è stata una rinascita delle piante da fibra domestiche. Dapprima ci fu il boom della tela di canapa che, malgrado tutte le difficoltà, venne coltivata ancora in Germania, solo l'ortica è stata dimenticata, e le generazioni successive dimenticarono come si produce il tessuto di ortica.

Soltanto da pochi anni c'è stata una rinascita, che ha coinvolto la nostra azienda in modo considerevole. Ma tutte le iniziative erano limitate alla raccolta di dati scientifici sulle ortiche o all'elaborazione di dati storici. Non si riuscì ad andare oltre a piccole sperimentazioni, senza ottenere uno sviluppo del prodotto adeguato al mercato.

Questo aspetto è stato invece realizzato da Stoffkontor, investendo molto e con grandi sforzi. Il primo tessuto di ortiche: bello, di alta qualità ed economico, realizzato rispettando i criteri ecologici di produzione. I metodi di coltivazione sono stati ottimizzati, le specie migliori sono state selezionate e si è riusciti ad incrementarne la produzione; si ha acquisito molta conoscenza su questa pianta e la sua fibra.

Il primo tessuto di ortica è stato introdotto sul mercato e al consumatore tramite le fiere. È un materiale di lusso, prodotto interamente in Germania.

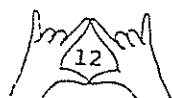
Molte trasmissioni TV, radio e giornali hanno contribuito a rendere il mercato più attento verso questo materiale, l'ortica ha dunque aperto nuovi mercati nell'economia tessile.

Oggi c'è maggiore attenzione alla qualità dei tessuti, e anche al modo in cui vengono prodotti, una maggiore solidarietà verso i tessuti grezzi, si apprezza l'originalità dei prodotti realizzati con materiali domestici.

Si dà importanza all'ecologia e all'armonia fra la natura ed il consumatore: questo è il futuro del tessile. È il vecchio sogno dell'umanità che diventa reale: vivere e promuovere la natura, avere coscienza di essa, un atteggiamento che porta a vivere in un modo migliore. I materiali ricavati dall'ortica rispettano queste esigenze.

### Alcune notizie dal mondo dell'ortica

L'ortica è un vero miracolo della natura, una pianta da fibra domestica dell'Europa centrale che ci sorprende continuamente con le sue caratteristiche. I nostri campi biologici di ortiche sono i migliori, con una varietà di specie unica.



La coltivazione di ortiche è più durevole degli altri raccolti arabili, si protegge perfettamente dalle intemperie, dal gelo, siccità, tempesta, grandine e anche dai raggi UV nocivi.

Questo tipo di coltivazione migliora il terreno e provvede anche alla sua fertilizzazione. Inoltre viene utilizzata l'energia solare per avere corrente elettrica. Prestiamo attenzione, nella lotta contro i parassiti, a mantenere i naturali agenti di protezione di questa pianta e a rispettare il naturale equilibrio della natura.

L'ortica, per poter vivere oltre vent'anni sullo stesso terreno, necessita della simbiosi di oltre cento organismi. Per l'agricoltura questo è un aspetto unico ed affascinante, in questo modo la protezione della natura e la coltivazione non sono più in contrasto!

La **fibra di ortica** è molto più sottile e resistente delle altre fibre vegetali. La superficie regolare delle fibre conferisce una lucentezza nobile, simile alla seta. La fortuna di trattenere l'umidità è una caratteristica singolare per le fibre vegetali, ed impressionante è la velocità con cui questo accade. Ancora più stupefacente è la velocità con cui questa umidità viene rigettata nell'ambiente: nessun'altra fibra tessile ha questa caratteristica.

La **cura del tessuto** di ortica è simile a quella che si ha per il cotone. L'effetto spiegazzato dei nostri tessuti è minore di quello degli altri tessuti prodotti con la rafia (*stelo*). I tessuti d'ortica sono antistatici e adatti alle persone allergiche. Nell'intero processo di produzione non sono state impiegate sostanze chimiche e il prodotto finale è privo di composti di sintesi. Il tessuto di ortica è durevole nel tempo ed è al 100% prodotto in Germania.

### Coltivazione di ortiche su terreni inutilizzati Ecco ciò di cui necessita questa pianta

Dai gambi ricaviamo le fibre per produrre il tessuto.

#### **Perché proprio le ortiche?**

Perché la fibra di ortica è particolarmente resistente e sottile, adatta quindi per produrre tessuti di altissima qualità, durevoli nel tempo e resistenti. L'ortica è conosciuta come "erbaccia" che cresce in abbondanza, molto insensibile e robusta. È l'unica pianta da fibra che può essere raccolta per molti anni consecutivi dallo stesso pezzo di terra, senza dover essere ripiantata. L'ortica si protegge dai parassiti nel modo migliore che la natura possa offrire, e non necessita quindi di ulteriori agenti di protezione. Rigenera il terreno per simbiosi e la sua caratteristica è di sfruttare in modo economico le risorse disponibili.

#### **Che tipo di terreno ama l'ortica?**

L'ortica si può trovare un po' dappertutto, è una pianta senza molte pretese. Tuttavia se parliamo di coltivazione, non dobbiamo dimenticare che bisogna pensare al conseguimento dei proventi. Di conseguenza i terreni molto asciutti e leggeri non sono adatti.

Un punteggio del terreno da 30 in su è importante, così come una buona penetrazione dell'acqua e, se necessario, l'irrigazione spray. Il primo anno di coltura è cruciale! Una volta che le piante si sono ben stabilite, gli elementi nutritivi sono disponibili, e non si secceranno mai in modo estremo. Rispetto alle altre piante, la pianta di ortica vive sullo stesso terreno per molti anni, fino a 20.

### Come si coltiva?

Nei mesi da aprile a giugno e da settembre fino a ottobre, vengono introdotte nel terreno le talee\* con le piantatrici *Kohl*. La preparazione del campo è fatta pochi giorni prima del trapianto.

Le talee sono piantate in file a distanza approssimativa di 0.75 m. Tra le file potrebbero esserci delle erbacce, che potrebbero essere tritate, tuttavia questo non è strettamente necessario, perché aumenta i costi, è meglio puntare sulla loro raccolta manuale.

Le erbacce saranno eliminate durante il primo anno, tra le altre cure che vengono fatte alle piante. Durante il secondo anno di coltura, la quantità del raccolto aumenta in modo considerevole. Si tagliano le piante con falciatrici a giroscopio. La rafia (*stelo*) rimane qualche giorno a seccare sul campo e poi viene pressata in balle.

### Perché su terreni inutilizzati?

L'ortica è l'unica pianta fibrosa che può essere coltivata su terreni inutilizzati, perché la sua materia si autorigenera. Abbiamo ottenuto quest'agevolazione nel 1999 a Bruxelles. È garantito che l'agricoltore che fa questa scelta viene premiato: se coltiva le nostre ortiche egli ha lo scopo di ottenere ulteriori guadagni.

### Quali sono le condizioni per coltivare le ortiche?

Il coltivatore che lo desidera, acquista delle parti di terreno, al costo di 3000,00 € per ettaro, che può decidere di rivendere quando vuole. La società finanzia anche il costoso procedimento della coltivazione della pianta. L'ortica è una pianta che dura parecchi anni e può dare raccolti per lungo tempo, di conseguenza si stipulano dei contratti di 7 anni chiusi, con l'opzione di ulteriori anni di coltivazione.

La Stoffkontor non vende le piante, le mette a disposizione del coltivatore per la durata del contratto, quindi le piante rimangono di proprietà della nostra azienda. Il coltivatore si assume l'incarico della preparazione del campo e del trapianto delle talee. L'eliminazione delle erbacce circostanti con metodi meccanici, la raccolta e il trasporto della rafia (*stelo*) nei luoghi concordati e la fertilizzazione fanno sempre parte dei suoi compiti.

La fertilizzazione viene determinata e comunicata da noi ogni anno, ma secondo la nostra esperienza c'è poco bisogno di questo processo. L'uso di agenti di protezione delle piante è strettamente proibito, l'ortica non li tollera!

### Che quantità di raccolto è prevista per ettaro?

La quantità del raccolto aumenta nei primi 3-4 anni, dopodiché rimane abbastanza costante. Se nei primi giorni di primavera – negli spazi dove vengono eliminate le ulteriori erbacce – si piantano a mano altre ortiche, otteniamo un raccolto di circa

0.5 tonnellate di peso a secco. Poiché questo procedimento non è economico, ne possiamo fare volentieri a meno.

Durante il primo anno di coltura il guadagno è modesto, perché le piantine devono ben stabilizzarsi nel terreno. Questo primo anno è importante per fare scorte. Durante il secondo anno di coltura la quantità di ortiche è aumentata fortemente ed occupa anche gli spazi fra le file. La quantità di raccolto sarà di almeno 1 tonnellata. Al terzo anno di coltura le scorte si consolidano, in modo che l'intera superficie coltivata sia ben sfruttata. La quantità del raccolto sarà di almeno 1.5 tonnellate. A partire dal quarto anno di coltura si raggiunge il massimo rendimento, d'ora in avanti il rendimento sarà di 2 tonnellate di scorte per ettaro.

Questi dati ci fanno capire che è consigliato coltivare l'ortica per oltre sette anni: migliore è il rapporto superficie coltivata/raccolto, maggiori saranno i guadagni.

### Quanto si guadagna?

Secondo il contratto, la Stoffkontor paga fra 500.00 e 900.00 € per tonnellata a peso a secco (umidità residua 20%). Il guadagno, con questa attività, è stato comprovato. Il guadagno medio per coltivatore in un anno per ettaro, dopo l'avviamento e secondo i costi contrattati, è tra i 770.00 e i 1.230.00 €. Dunque la coltivazione di ortica dà molto profitto con una modesta spesa.

Sicuramente avrete ancora molte domande da porre, vorremmo sapere volentieri le vostre domande, dubbi e suggerimenti; comunicateceli: solo in questo modo instaureremo un rapporto costruttivo per entrambi.

Inoltre vi possiamo comunicare volentieri i dati economici della raccolta di ortiche e le nostre offerte correnti.

## I prodotti dell'ortica

### **L**e prime camicie per uomo e donna fatte con fibra d'Ortica

Avete in mano un pezzo di storia del tessile. Non sono mai stati prodotti tessuti di ortica con un metodo di produzione strettamente ecologico come il nostro, su scala industriale e interamente prodotti in Germania.

Sono stati prodotti solo 1001 capi numerati, prodotti esclusivi da collezione: ogni numero è ricamato, e lo rende un pezzo unico. I numeri sono stati assegnati secondo il principio di coincidenza, in modo che nessun capo possa essere preferito. Chi per esempio ha il numero 1, 1001 o 333, non può determinare quale sia realmente il numero del capo. Forse possiedi uno di quei numeri che diventerà di valore per la collezione. Questa è la prima edizione limitata del nostro marchio.

La parola "Nettle" (*Ortica, ndr*) è il nome inglese ed internazionale usato anche da noi in Germania, il nome per esteso in tedesco sarebbe Brenn-Nessel (*Brenn* significa bruciare, ustione, *ndr*).

Le nostre camicie per uomo e donna non sono colorate, potete quindi ammirare il colore naturale del tessuto di Ortica.

Come accade per i tessuti di lino, il colore diventerà più brillante e chiaro ad ogni lavaggio.

\*Talea = Parte di una pianta in grado di emettere radici e generare un nuovo individuo (*ndr*).



Gli sbiancanti ottici e i candeggianti accelerano questo processo, ma per favore prestate attenzione a questo aspetto, nell'interesse della causa per l'ambiente.

Nell'intera catena di produzione, abbiamo rinunciato a tutti quei processi chimici che modificano la qualità naturale della fibra d'ortica.

Per esempio abbiamo utilizzato la fecola di patate per una tessitura più scorrevole, a bassa frizione, e fatto un prelavaggio con sapone delicato biologicamente degradabile al 100%.

Per l'appretto non abbiamo utilizzato procedure per rendere il tessuto a prova di piega o morbido, perché questo avrebbe comportato l'utilizzo di prodotti chimici. Si dovrebbe evitare questi processi per principio, in ogni caso, poiché le nostre camicie diventano naturalmente più morbide ad ogni lavaggio. Dunque il tessuto delle nostre camicie non è perfettamente privo di pieghe, poiché nessun pesticida o biocida è stato usato su queste fibre.

Le fibre più grezze sono state lavorate prima meccanicamente, e poi pretrattate con una procedura esclusiva ai bioenzimi.

Durante la trasformazione da fibra a filo, è stata aggiunta una piccola quantità di Lyocell, una innovativa viscosa ecologica che esalta le qualità della fibra di ortica, il tutto rispettando l'equilibrio ecologico.

Il filo viene tessuto presso il mulino NaSch (quindi con elettricità ecologica) nella Foresta Nera, dove viene trasformato in una fine stoffa.

Inoltre è stato utilizzato del cotone di alta qualità, ovviamente da coltivazione biologica (Kba). Il cotone Kba è una specialità, ed ha la caratteristica di essere raccolto a mano.

Queste materie nobili danno la seguente percentuale: 43% ortica, 40% cotone Kba, 17% Lyocell, una composizione di tessuti inedita.

Il design delle nostre camicie per uomo e donna è stato ideato in collaborazione con diversi stilisti ed esperti confezionatori: ogni dettaglio è funzionale ed esclusivo. Tutti i materiali usati non contengono sostanze inquinanti.

Vi auguriamo di godere della bellezza di questo prodotto naturale.

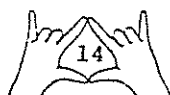
### Stoffkontor, l'amore per l'ambiente

**S**toffkontor è la sola azienda al mondo operante nel campo tessile che produce tessuto d'ortica di alta qualità e su scala industriale.

Gli ultimi 3-4 anni, grazie al know-how e alla pianificazione, ci hanno portato a diventare un'azienda competitiva nel settore.

Questo risultato è dovuto a:

- La conoscenza esclusiva del metodo per far crescere un tipo di ortica più ricco di fibra.
- La competenza specializzata nella coltivazione della fibra di ortica su superfici agricole estese.
- La protezione contrattuale delle terre coltivabili e i particolari accordi con l'Unione Europea per la promozione delle terre arabili.



- L'esclusivo brevetto mondiale di usufruire del processo di separazione enzimatica delle fibre di ortica.
- La conoscenza della catena industriale di produzione tessile dell'ortica, dalla pianta al tessuto finito.
- La commercializzazione ben riuscita, che ha portato a un buon grado di notorietà del prodotto e del marchio "Nettle".

L'attuale posizione sul mercato di Stoffkontor lascia prevedere entro i prossimi anni un costante aumento di successo.

La collezione Stoffkontor offre più di cento diversi articoli naturali, ottenuti per esempio dalla seta, dal cotone, dal lino e dall'ortica. La maggior parte è proveniente da coltivazione biologica, mentre una piccola parte della nostra produzione è dedicata al tessuto colorato e stampato.

Traduzione dal sito:

<http://www.stoffkontor-ag.de/>

**Stoffkontor** – Dannenberger Straße 27  
29439 Lüchow/Wendland  
Tel: 05841-97980--0 – Fax: 05841-6849



### Un excursus sull'ortica

**A**bbiamo di seguito riassunto le qualità più evidenti dell'ortica di Stoffkontor.

La fibra d'ortica riunisce tutte le caratteristiche delle altre fibre naturali e, a seconda di come viene trattata, può luccicare come la seta, si tesse facilmente come il cotone, è resistente come la canapa, la trama è superiore del tessuto di lino, è l'unica fibra vegetale che ha proprietà riscaldanti simili alla lana. Come materia fibrosa può fare concorrenza alla fibra di vetro.

La Stoffkontor opera una coltivazione ecologica, non utilizza pesticidi e sostanze chimiche per proteggere le piante, le tratte per il trasporto sono brevi, la fibra non viene trattata con soluzioni a base di soda caustica.

Dal sito: <http://www.umweltfinanz.de/> - 8 ottobre 2003

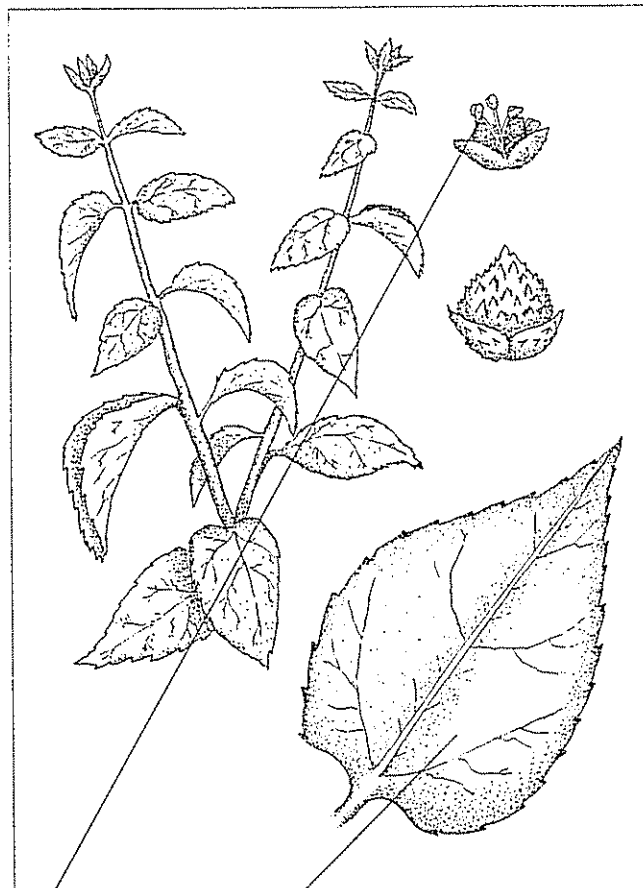
## ORTICA

*Urtica dioica* L. (**Ortica maschio**), *Urtica urens* L.  
(**Ortica comune**) – *Urticaceae*

**P**ianta conosciuta certamente per le sue proprietà irritanti, dette appunto 'urticanti', piuttosto che per le sue attività biologiche, l'Ortica in molte regioni italiane è utilizzata anche in cucina.

La tradizione della medicina popolare attribuisce alle foglie ed ai giovani rametti di Ortica virtù depurative, diuretiche, antinfiammatorie, antireumatiche e remineralizzanti. I costituenti più importanti delle foglie sono: flavonoidi e derivati dell'acido caffeico, glicidi e proteine, clorofilla, sali di calcio e di potassio, acido silicico, oligoelementi e vitamine; gli aghi urticanti invece contengono numerosi mediatori chimici tipici delle reazioni allergiche quali istamina, acetilcolina, serotonina e leucotrieni. Le foglie devono essere raccolte durante la fioritura ed essiccate. L'olio ricavato per spremitura dai semi è invece ricco di acidi grassi polinsaturi e biostimuline, ma non esistono studi clinici sul suo impiego a scopo curativo.

Nella medicina popolare l'Ortica è ritenuta il rimedio più indicato per le 'cure depurative' ed 'il ricambio di sangue primaverile', tonico e biostimolante, pianta carica di bioenergia, e le indicazioni tradizionali all'impiego dell'infuso di ortica o dei corrispondenti estratti, sono rappresentate da: modesta ritenzione idrica, renella, sindromi dolorose dei tessuti periarticolari e muscolotendinei ed osteoarticolari, stati anemici e diarree, cellulite ed obesità. Per uso esterno è stata indicata come uno dei rimedi più utili nel trattamento dell'alopecia.



### Semi

L'uso dell'olio estratto dai semi, o il loro decotto, appartiene alla medicina popolare, impropriamente ritenuto afrodisiaco e biostimolante.

### Foglie

Forniscono estratti dotati di attività diuretica e antinfiammatoria. Mancando di adeguate conferme scientifiche, richiedono necessariamente la prescrizione medica.

### Radici

Gli estratti ottenuti dalle radici sono indicati nel trattamento dell'ipertrofia prostatica. Posologia: 600 mg due volte al giorno.

Comunque, a parte l'effetto **diuretico ed antinfiammatorio**, per tutte le altre suddette indicazioni mancano le conferme scientifiche circa l'efficacia clinica. Non sono riferiti effetti collaterali, controindicazioni o interferenze con altri farmaci. L'uso prolungato o improprio di diuretici tuttavia può comportare alterazioni idroelettrolitiche. Possibili reazioni allergiche dopo assunzione di preparati a base di Ortica.

La moderna ricerca scientifica ha invece messo in evidenza che un'altra parte della pianta, le **radici**, è ricca di altri costituenti chimici, in particolare polisaccaridi, polifenoli, lectine, lignani e fitosteroli. Sperimentalmente, estratti ottenuti dalla radice di ortica inibiscono l'enzima Na<sup>+</sup>K<sup>+</sup>ATPasi, e clinicamente si sono dimostrati utili nel ridurre sintomi e disturbi funzionali legati all'**ipertrofia prostatica**, oltre a determinare una riduzione del volume della ghiandola stessa. Aumenta il flusso urinario e la forza del getto urinario, tipicamente ridotta, e riduce il volume residuo in vescica al termine della minzione. Estratti di radice di ortica si trovano anche presenti in specialità registrate.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale: **Le 100 erbe della salute**, di Fabio Firenzuoli – Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2000, pagg. 319, € 18,10 – Molte erbe medicinali e prodotti naturali sono oggi utilizzati a scopo salutistico o più propriamente curativo, talvolta purtroppo ancora in modo improprio, senza i presupposti per sfruttare al meglio le loro potenzialità terapeutiche, oppure addirittura senza alcuna prova di efficacia. Questo libro, per la prima volta, riesce a distinguere e separare, con chiarezza, semplicità ed autorevolezza, le opinioni, caratteristiche della medicina popolare, dalle evidenze, proprie invece della medicina scientifica e frutto delle più aggiornate ricerche. In appendice sono riportati i riferimenti bibliografici medico-scientifici per ogni pianta analizzata. Il dottor Fabio Firenzuoli dirige il Servizio di Fitoterapia dell'Ospedale S. Giuseppe di Empoli, il centro italiano di riferimento per la cura con erbe e piante medicinali.

### MILAREPA E NABUCODONOSOR

L'asceta Milarepa (XI sec.) ha vissuto ben 83 anni. Durante il suo eremitaggio, durato parecchi anni, si cibò quasi esclusivamente di ortica. Questa esperienza estrema è la testimonianza delle incredibili proprietà di questa pianta.

Nell'Antico Testamento, secondo il libro di Daniele, il re Nabucodonosor (630-562 a.C.) visse nutrendosi di sola erba per sette anni, al termine dei quali dichiarò di sentirsi nuovamente in grado di pensare con chiarezza e di governare il suo regno.

### Modi di dire

In inglese *To grasp the nettle*, cioè *Afferrare l'ortica*, significa affrontare un problema con determinazione.

# ORTICA Mette fine al dolore pungente della gotta

**Famiglia:** Urticacee, cui appartengono altri tipi di ortica

**Genere e specie:** *Urtica dioica*

**Altri nomi:** Ortica comune, ortica maggiore, ortiga garganella, rittica, ardicca, lurdica

**Parti impiegate:** Foglie e fusti

Sulla natura urticante dell'ortica non si discute, ma sull'impiego medicinale dell'ortica la controversia è assai accesa. Un erborista dei nostri giorni definisce l'ortica "una delle piante dotate del più ampio spettro di applicazione". Molti scienziati, tuttavia, affermano che l'erba "non ha valore farmacologico se somministrata per via orale".

L'ortica non è un'erba miracolosa, ma usata esternamente può procurare lenimento al dolore della gotta, mentre internamente può alleviare i sintomi della febbre da fieno e coadiuvare il trattamento della ipertensione arteriosa.

## Forte come la canapa

L'ortica era utilizzata per la tessitura prima ancora di diventare popolare come rimedio erboristico. Gli archeologi hanno scoperto in Danimarca sudari tessuti con l'ortica risalenti all'età del bronzo. Nei *Miserabili*, uno dei personaggi di Victor Hugo afferma che il tessuto di ortica è più forte della canapa. Durante la Prima Guerra Mondiale, infine, quando il cotone scarseggiava in Germania, l'ortica rappresentò una valida alternativa. Anche il suo impiego medicinale risale all'epoca antica. Attorno al III secolo a.C., i greci contemporanei di Ippocrate prescrivevano succo di ortica per uso esterno per curare i morsi di serpenti e le punture degli scorpioni, e per uso interno come antidoto contro il veleno di piante quali la cicuta e il giusquiamo.

I soldati romani si percuotevano il corpo con le ortiche nei luoghi con clima rigido, in quanto l'urticazione causava un effetto rubefacente e riscaldante. Questa pratica, chiamata urticazione, si avvolteva successivamente in un trattamento tuttora in uso per curare l'anchilosi articolare dell'artrite e l'acuto dolore articolare della gotta.

## Dalle emorragie nasali al latte materno

I primi erboristi europei preconizzano l'infuso di ortica come rimedio



contro la tosse e la tubercolosi, e, per quanto strano possa apparire, l'erba veniva fumata per trattare l'asma. Gli erboristi prescrivevano inoltre l'ortica per curare lo scorbuto e arrestare le emorragie, in particolare quelle nasali. Ad un certo punto della storia erboristica, il succo di ortica guadagnò la reputazione di stimolante della crescita dei capelli, diventando così un ingrediente dei rimedi sovrani per la crescita dei capelli fino al secolo scorso.

L'erborista inglese del XVII secolo Nicholas Culpeper avallò tutte le precedenti prescrizioni dell'ortica, aggiungendovene alcune: "Il decotto di foglie nel vino è sorprendentemente efficace per provocare le mestruazioni".

Le donne indiane dell'America credevano che l'ingestione di infuso di ortica durante la gravidanza rendesse più forte il feto e facilitasse il parto. Esse usavano inoltre l'ortica per arrestare le emorragie uterine postpartuali. I primi coloni adottarono tale impiego, estendendo l'uso dell'ortica anche all'allattamento, per aumentare la secrezione latte.

Gli eclettici del XIX secolo raccomandavano l'ortica principalmente come diuretico nel trattamento di disturbi urinari, vescicali e renali. Il *King's American Dispensatory* (*Supplemento alla Farmacopea Ufficiale americana di King*), tuttavia, la considerava anche "un eccellente stitico" (emostatico) e trattamento per diarrea infantile, emorroidi ed eczema.

Gli erboristi contemporanei racco-

mandano l'ortica come tonico "per corroborare e tonificare l'intero corpo". Molti reiterano gli impieghi tradizionali dell'erba, dall'azione galattogena alla crescita dei capelli.

## Curarsi con l'ortica

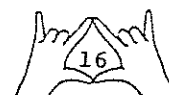
L'ortica non favorisce la crescita dei capelli e la secrezione latte, e neppure facilita il parto, ma la scienza ha confermato alcuni dei suoi antichi impieghi.

**GOTTA.** Alcuni ricercatori tedeschi hanno dimostrato che il succo e gli infusi di ortica alleviano il dolore della gotta. A quanto afferma il medico ed erborista tedesco Rudolph Fritz Weiss, M.D., l'effetto "non è molto potente, ma un impiego prolungato può dare risultati clinici significativi". L'esperto erborista del Dipartimento per l'Agricoltura degli Stati Uniti James Duke, Ph.D., sofferente di gotta, conferma i benefici effetti dell'ortica sulla gotta, preferendo tuttavia la tecnica dell'urticazione: "Dopo una settimana di dolore, le pillole prescrittemi dal medico avevano infine migliorato, ma non eliminato, il dolore gottoso al gomito. Allora mi sono punto il gomito con l'ortica. L'urticazione fa dimenticare momentaneamente la gotta, ma, che si tratti di un rimedio efficace oppure di pura coincidenza, comunque sia la mia gotta si placò prima di sera. In effetti, quel pomeriggio ho potuto percorrere diversi chilometri senza avvertire alcun dolore".

**IPERTENSIONE ARTERIOSA.** L'ortica svolge anche un'azione diuretica. In Germania, dove la fitoterapia è più radicata e diffusa, i medici prescrivono l'ortica nel trattamento della ipertensione arteriosa. Il Dr. Weiss scrive: "Il succo di ortica è decisamente utile [in una] terapia diuretica. Presenta il vantaggio di essere ben tollerato e sicuro, a differenza dei tiazidi [farmaceutici], [oggi] largamente impiegati".

L'ipertensione arteriosa è una patologia seria, che richiede cure specialistiche. Prima di includere l'ortica nel piano terapeutico generale, è necessario consultare il medico.

L'ortica è probabilmente più sicura dei tiazidi, ma i diuretici tendono ad esaurire le riserve di potassio, un nutriente essenziale per il corpo.





Dovendo utilizzare a lungo l'ortica, è bene ingerire alimenti con un elevato contenuto di potassio, ad esempio banane e verdure fresche.

Le donne in gravidanza o in allattamento dovrebbero evitare i diuretici.

**INSUFFICIENZA CARDIACA CONGESTIZIA.** I medici prescrivono spesso diuretici per combattere l'accumulo di liquidi che è all'origine di tale patologia. L'insufficienza cardiaca richiede terapie specialistiche. Pertanto, prima di introdurre l'ortica nel piano terapeutico generale, si consulti il medico.

**FEBBRE DA FIENO.** Uno studio condotto al National College of Naturopathic Medicine di Portland ha evidenziato che due capsule da 300 milligrammi di ortica essiccata e liofilizzata procurano un significativo miglioramento dei sintomi della febbre da fieno. Tali capsule sono disponibili soltanto nei centri di ricerca, ma anche gli infusi potrebbero rivelarsi utili.

**SINDROME PREMESTRUALE.** I diuretici contribuiscono ad alleviare la sensazione di gonfiore causata dalla ritenzione di liquidi che precede la mestruazione. Le donne che soffrono di tale sindrome potrebbero trarre giovamento dall'uso di ortica nei giorni premestruali.

**SCORBUTO.** L'ortica è ricca di vitamina C, e questo conferma il suo tradizionale impiego nel trattamento dello scorbuto.

**POSSIBILITÀ INTERESSANTI.** Da uno studio condotto in Germania è emerso che il succo di ortica potrebbe alleviare i sintomi di ingrossamento non canceroso della prostata (ipertrofia prostatica benigna).

## Radiografia dell'ortica

Per preparare il succo utile nel trattamento del dolore gottoso ed eventualmente dell'ipertrofia prostatica, frullare la pianta fresca.

Per ottenere un gradevole infuso riscaldante da impiegare per un eventuale trattamento di ipertensione arteriosa, insufficienza cardiaca congestizia e febbre da fieno, usare 1-2 cucchiaini da tè di erba secca per una tazza di acqua bollente, lasciando in infusione per 10 minuti. La dose massima è di 2 tazze al giorno.

Usando la tintura, limitarsi a 1/4-1 cucchiaino da tè fino a due volte al giorno. Una interessante preparazione reperibile facilmente anche in Italia è rappresentata dalla sospensione

integrale di pianta fresca, alla dose di 2,5-5 ml, due-tre volte al giorno.

L'ortica non dovrebbe essere somministrata a bambini di età inferiore a 2 anni. Per bambini di età superiore e per anziani al di sopra dei 65 anni, iniziare con preparazioni leggere, aumentandone gradualmente la potenza se necessario.

## Fattore di sicurezza

L'azione urticante dell'erba resta il suo maggiore problema. Per raccogliercela, si usino guanti resistenti, una camicia con le maniche lunghe e pantaloni lunghi.

Il folklore popolare è ricco di rimedi contro gli effetti irritanti dell'ortica. Una antica raccomandazione prevede di sfregare la zona interessata con succo di ortica. Si dice che possano alleviare l'irritazione anche altre erbe - rosmarino, salvia o menta. Il più noto rimedio contro l'urticazione è tuttavia il lapazio, immortalato nell'antico proverbio inglese: "Ortica dentro, lapazio fuori/Lapazio sfregato, ortica fuori". I trattamenti non erboristici per le irritazioni provocate dall'ortica vanno dalla detersione con acqua e sapone, alle creme a base di cortisolo per uso topico, fino agli antistaminici per via orale.

Grandi dosi di infuso di ortica possono causare irritazioni gastriche, bruciori cutanei e soppressione dell'urina.

Alcuni programmi dietetici prevedono effetti dimagranti ottenuti mediante eliminazione del peso dell'acqua. I dietologi scoraggiano tuttavia l'impiego di diuretici. La perdita di peso provocata dai diuretici ritorna quasi invariabilmente. La soluzione per un permanente contenimento del peso consiste in una dieta povera di grassi e ricca di fibre, associata ad una regolare ginnastica aerobica.

L'ortica stimola le contrazioni uterine nei conigli. Le donne in gravidanza non dovrebbero dunque assumerla.

## Ulteriori precauzioni

La Food and Drug Administration considera l'ortica un'erba di "sicurezza indefinita". Per adulti sani, non in gravidanza o in allattamento, che non stiano assumendo altri diuretici, l'ortica è considerata relativamente sicura nelle quantità tipicamente raccomandate.

L'ortica dovrebbe essere usata in quantità medicinali soltanto sotto controllo medico.

In caso di insorgenza di disturbi minori, quali disordini gastrici o diarrea, ridurre le dosi o interrompere il

trattamento. Qualora si manifestassero effetti indesiderati, o qualora i sintomi di partenza non migliorassero significativamente dopo due settimane di trattamento, si raccomanda di consultare il medico.

## Una pianta urente

L'ortica non è che una delle 500 specie di *Urtica*, un nome che deriva dal latino *uro*, bruciare. E l'ortica brucia davvero! È ancora una fortuna che da noi non cresca la specie giavanesa, *U. urentissima*, i cui effetti irritanti durano, a quanto sembra, anche un anno. Il fusto eretto dell'ortica si sviluppa da rizomi sotterranei striscianti. La pianta presenta foglie opposte, seghettate, cuoriformi, di color verde scuro, e fiori maschili e femminili che crescono su piante separate (fiori dioici).

I peli, che conferiscono alla pianta un aspetto lanuginoso, sono in realtà aghi cavi collegati a sacchi colmi di una sostanza chimica irritante. Urtando la pianta, si provoca il ripiegamento dei peli urticanti e l'emissione delle sostanze irritanti.

L'ortica cresce molto facilmente per seme o per divisione di piede in pressochè qualsiasi terreno. La semina deve avvenire in primavera. I frammenti radicali possono essere raccolti in autunno, dopo l'avvizzimento delle foglie.

Le foglie possono essere raccolte (con guanti e indumenti adatti) prima della fioritura, che avviene nella tarda primavera o all'inizio dell'estate. Le foglie giovani possono essere bollite in acqua o a vapore, e consumate come gli spinaci.

La bollitura e l'essiccazione eliminano l'azione urticante.

I germogli freschi e teneri non provocano prurito e possono essere consumati in insalata.

L'ortica ha fama di produrre un aumento del contenuto di olio aromatico di angelica, maggiorana, origano, menta piperita, salvia, valeriana ed altre erbe odorose.

L'ortica gode inoltre della reputazione di acceleratore del processo di decomposizione del terriccio.

*Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale: Michael Castleman - Le erbe curative. Guida fondamentale alle proprietà terapeutiche dei farmaci naturali - Ed. Tecniche Nuove, Milano, 1994, pagg. 463, € 30,50.*



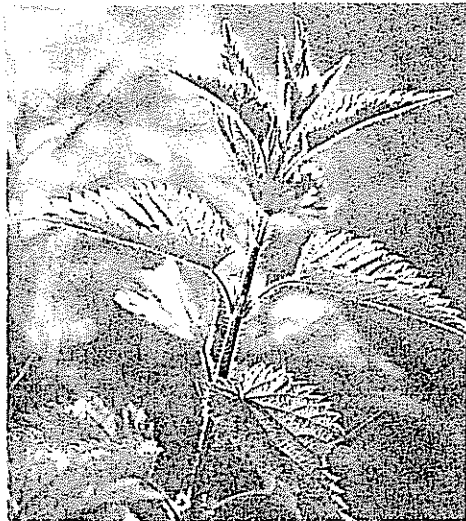
## L'Ortica dioica (*Urtica dioica*) – I consigli della nonna

Le foglie giovani dell'ortica dioica sono astringenti e contengono vitamine e minerali in quantità. Si utilizzano per impacchi e bagni di vapore che rivitalizzano la pelle. L'infuso di foglie essiccate ha proprietà diuretiche.

Tutti sanno che l'ortica punge, pochi sanno che è un valido rimedio in caso di lombaggine.

### Infuso di prugnolo e melissa

È indicato per alleviare il prurito causato dalle dermatiti. 25 gr di foglie e fiori secchi di prugnolo, 15 gr di foglie secche di melissa, 25 gr di fiori di achillea millefoglie, 25 gr di foglie secche di **ortica dioica**, 15 gr di foglie secche di salvia, 15 gr di aghi e steli di equisetolo essiccati, 250 ml di acqua. Lasciare in infusione in acqua bollente per 10 minuti due cucchiaini di erbe e poi filtrare con un colino a maglie fini. Berne due tazze tre volte al giorno.



### Infuso di margheritina dei prati e ortica

Bevande e infusi a base di margheritina dei prati erano già in uso nel Medioevo per stimolare il fegato e la digestione.

25 gr di foglie e fiori secchi di margheritina dei prati, 25 gr di foglie secche di **ortica dioica**, 250 ml di acqua.

Mescolare le erbe e porne due cucchiaini in un pentolino. Portare l'acqua a bollire e versarla sulle erbe. Lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e berne due o tre tazze al giorno.

### Infuso di ortica dioica

L'ortica dioica può aiutare a rinforzare la vescica, se il bambino bagna il letto.

25 gr di foglie secche di ortica dioica, 250 ml di acqua.

Versare l'acqua bollente sulle foglie di ortica, lasciare in infusione per 10 minuti e filtrare con un colino. Dare da bere al bambino a piccoli sorsi, durante tutto l'arco della giornata, ma non di sera.

### Impacco al rosmarino, timo e ortica

Un rimedio alle doppie punte e ai capelli fragili, da applicare ogni settimana per risultati evidenti.

40 ml di olio di ricino, 5 cucchiaini di olio di oliva, 15 gr di foglie secche di timo, 15 gr di foglie secche di rosmarino, 15 gr di foglie secche di **ortica dioica**.

Mescolare insieme gli olii. Mettere le erbe in una bottiglia, aggiungere gli olii e sigillare.

Lasciare in infusione per due giorni, quindi filtrare con un colino a maglie fini. Distribuire il preparato sui capelli e sul cuoio capelluto, quindi racchiudere i capelli in un foglio di pellicola da cucina e avvolgerli attorno un asciugamano.

Lasciare in posa per almeno due ore, e procedere a lavare i capelli con lo shampoo come d'abitudine.

### Lozione ai fiori per i capelli

Questa lozione contiene aceto di mele e **ortica** per stimolare la circolazione, mentre calendula e rosmarino hanno proprietà idratanti. La tintura di propolis è un antibiotico naturale. L'olio di avocado nutre i capelli e li rende lucenti. Le dosi sono per un flacone da 375 ml.

Con un piccolo imbuto, versare in un flacone 300 ml di aceto di mele, 20 gocce di tintura di calendula e 10 gocce di tintura d'**ortica dioica**. Chiudere bene il flacone e agitare.

Aggiungere 30 gocce di tintura di propolis, 20 gocce di tintura di rosmarino e un cucchiaio di olio di avocado.

Chiudere e agitare ancora. Lavare i capelli come al solito. Inumidire con la lozione una compressa di ovatta e tamponare i capelli ancora bagnati. Se possibile, lasciare asciugare i capelli senza phon.

### Tonico all'ortica, efficace contro la forfora

40 gr di tintura di **ortica dioica**, mezzo cucchiaino di tintura di arnica, 50 ml di acqua di hamamelis.

Miscelare gli ingredienti in un flacone di vetro con contagocce e agitare bene. Massaggiarne 8-10 gocce sul cuoio capelluto.

### Per vetri ancora più splendenti

Le foglie fresche dell'ortica si possono usare come un detergente efficace per i vetri, senza lasciare aloni, naturalmente badando a indossare un paio di guanti protettivi.

1 litro di acqua, 1 spruzzo di aceto, 1 mazzo di **ortiche fresche**.

Versare in un secchio l'acqua e l'aceto. Immergere le foglie di ortica, strizzarle e sfregare i vetri da pulire. Asciugare con carta di giornale.

**Se non si ha il tempo o la disponibilità di ortica fresca, consigliamo di fare il macerato, ecco alcune ricette:**

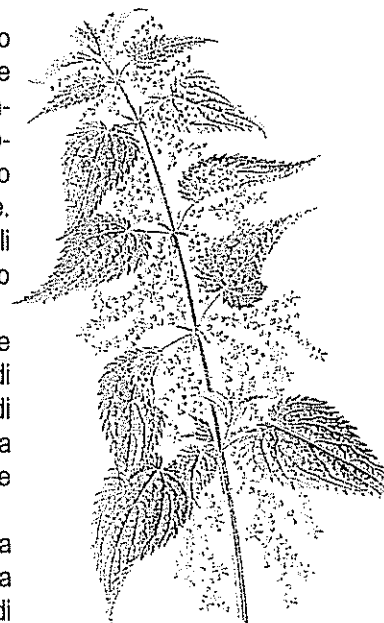
#### MACERATO

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 della specie usate, agitando quotidianamente il contenitore. Si filtra quindi il preparato con colini o garze e si conserva 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.

*Ricetta tratta dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale: L'Erbario di Barbanera – AA.VV. – Editoriale Campi, Foligno (PG), 1999 – pagg. 240, € 20,00.*

**Macerato di ortica.** Si ottiene mettendo in infusione le foglie fresche di ortica. Le proporzioni sono: 1 ettogrammo di foglie in 1 litro di acqua calda, si lascia macerare per 10 giorni e poi si filtra.

Tratto da: [http://www.i-h-g.it/archivioli/insetticiida\\_ecologico.htm](http://www.i-h-g.it/archivioli/insetticiida_ecologico.htm)

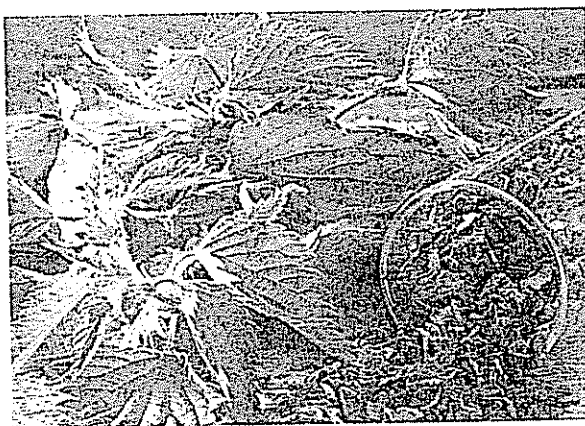


Osservando le erbe e le specie vegetali che crescono spontanee nel giardino si possono trarre preziose indicazioni circa il tipo di terreno. Per esempio **Ortica** ed Erba morella prosperano su un suolo con alte percentuali di azoto.

### Ricetta base per concime liquido

Dato il suo odore pungente, questo concime va conservato lontano dai locali di abitazione.

Erbe come specificato dalla ricetta, 2 cucchiai di argilla verde oppure 2 cucchiai di talco liquido in polvere, 10 litri d'acqua (se possibile, usare acqua piovana, meno dura di quella del rubinetto). In un secchio, aggiungere alle erbe spezzettate l'argilla o il talco e versarvi l'acqua fredda. Lasciare in infusione, mescolando una volta al giorno. Dopo tre giorni dovrebbe iniziare la fermentazione. Il concime sarà pronto dopo 10 giorni, quando la parte liquida sarà scura e quella solida si sarà sedimentata sul fondo del secchio. Filtrare con un colino a maglie fini e conservare in bottiglie di plastica ben chiuse.



**Fresche o secche**  
Se risulta difficile procurarsi le ortiche fresche, si possono usare tranquillamente ortiche essiccate: contengono infatti le stesse sostanze attive di quelle appena raccolte.

### Concime liquido a base di ortica

Un fertilizzante ricco di azoto. Se possibile, adoperare ortiche in procinto di fiorire, ricordandosi di indossare i guanti da giardinaggio.

1 kg di foglie fresche di **ortica dioica**. (A 1 kg di erbe fresche si possono sostituire 100 gr di quelle secche).

Preparare il concime liquido con foglie di ortica (si veda *Ricetta base per concime liquido*). Diluire con acqua in proporzione 1:10 e usare per annaffiare versando sul terreno tutto intorno alle piante. Ripetere il trattamento ogni due settimane o, se dovesse piovere molto, anche più spesso.

### Ricetta base per macerati a freddo

Per queste preparazioni la macerazione avviene in acqua fredda per favorire l'azione degli enzimi presenti nelle erbe. L'acqua calda, infatti, li distruggerebbe.

Erbe come specificato nella ricetta, 1 litro di acqua fredda. Spezzettare le erbe, metterle in una terrina e versarvi sopra la dose di acqua fredda indicata. Sistemarvi sopra un piatto o un coperchio con un peso, affinché le erbe restino completamente immerse nell'acqua. Lasciare in infusione per 24 ore, quindi filtrare.

### Macerato di ortiche

Molto efficace nella lotta agli acari e ai pidocchi delle piante.

200 gr di **ortiche fresche**, 2 litri d'acqua.

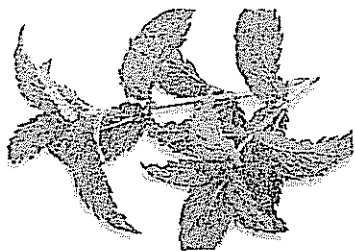
Preparare un macerato usando le ortiche e 2 litri di acqua secondo la *Ricetta base per macerati a freddo*. Lasciarlo macerare al sole. Diluirlo infine con acqua in proporzione 1:5, e vaporizzarlo sulle piante non appena ci si accorge della comparsa degli acari.

### Decotto per eliminare gli afidi

Mettere in infusione 100 gr di **foglie di ortica** in un litro d'acqua per 24 ore, quindi filtrare e vaporizzare sul fogliame della pianta infetta.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale:  
**I consigli della nonna** – AA.VV – Ed. Camuzzi, Selezione dal Reader's Digest, Milano, 2002, pagg. 352, € 36,00

## CADUTA DEI CAPELLI



### Le virtù dell'ortica

L'ortica è molto ricca di minerali, in particolare di ferro, e può essere inserita con vantaggio nelle minestre, nei risotti, nelle frittate e nei ripieni. Le radici e le foglie, assieme a bardana e timo, messe a macerare in alcool danno una tintura da utilizzare per frizioni sul cuoio capelluto.

### Lavaggi

150 g di ortica, radice; 20 g di peperoncino, frutti; 20 g di rosmarino, foglie.

Fate bollire lentamente gli ingredienti per una ventina di minuti in mezzo litro di aceto. Trascorso questo periodo lasciate riposare per mezz'ora e filtrate spremendo bene. Utilizzate per lavare i capelli alla sera prima di coricarvi, risciacquandoli solo il mattino seguente.

### Frizioni

100 g di ortica, radice; 100 g di bardana, radice.

Ponete gli ingredienti a bollire per 10 minuti in mezzo litro d'acqua e mezzo litro di aceto. Trascorso questo periodo filtrate spremendo bene le droghe. Utilizzate il decotto per frizionare mattino e sera il cuoio capelluto per 4-5 minuti. Non sciacquare.

**Si consiglia l'ortica come alimento efficace contro l'anemia, la decalcificazione ossea, la gotta e la pertosse.**

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura: **Rimedi semplici e naturali**. Per curare i disturbi più comuni con la natura e l'antico sapere – di Paolo Pigozzi, Ed. Giunti, Firenze, 2001, pagg. 127, € 5,90.

# ORTICA: BOLLITA NON AGGREDISCE

*I cultori del trekking e delle passeggiate nei boschi la temono. Cuochi e medici invece ne conoscono da tempo le molte qualità positive – di Bruno Rimoldi*

“**G**ettare la tonaca alle ortiche” è un’espressione comune che indica l’abbandono della carriera religiosa e il modo di dire non esprime certo una grande considerazione per questa pianta, utilizzata in senso negativo, una spregevole destinazione per la nobile veste sacerdotale. Eppure c’è una tradizione consolidata dietro all’ortica e gli antichi ne facevano un larghissimo uso, anche perché ne trovavano sempre tanta a loro disposizione.



Sumeri, Greci, Arabi e gli stessi Romani la assumevano per disturbi respiratori e per curare l’insonnia. I vecchi contadini addirittura si fustigavano con mazzi di ortica per far scomparire i dolori reumatici. Possiamo fare di meglio oggi? Certo, e in modo vario e articolato. L’ortica oggi è largamente impiegata in medicina e questa sua riabilitazione suona come un vero e proprio smacco per quanti si sono sempre limitati alle apparenze e dall’ortica hanno ricevuto solamente graffi e bolle.

## NOBILE COME UN ORTAGGIO

Per la ricchezza di minerali, soprattutto ferro e silicio, la pianta rappresenta un efficace rimineralizzante, ad azione spiccata contro le anemie e le stanchezze di varia natura. Un tempo si attribuiva alla pianta un’efficace azione contro le diarree. Gli studi più moderni hanno rilevato piuttosto un intervento sulla flora batterica intestinale, per cui l’ortica è un valido rimedio per le disbiosi. Ciò per merito della secretina che contiene una sostanza che stimola la secrezione di bile, di succo pancreatico e di succo intestinale. Per questa ragione oggi all’ortica è stata data la dignità di un ortaggio per ottime pietanze, oltre che di un’efficace pianta medicinale. L’ortica sembra efficace anche nei dolori di stomaco causati dal fumo delle sigarette.

## IL GIOCO DELLE PARTI

**Le foglie:** contengono estratti ad attività diuretica e antinfiammatoria.

**I semi:** contengono il 25-33% di grassi, soprattutto acidi grassi insaturi (80% di acido linoleico), fitostimoline e fitormoni (per l’astenia). L’olio estratto con spremitura a freddo è ritenuto afrodisiaco o almeno biostimolante (utile dunque per potenziare l’immunità).

**Le radici:** contengono fra l’altro lecitine e sitosteroli che inibiscono la crescita delle cellule prostatiche. Secondo alcuni studi, l’ipertrofia prostatica benigna migliora per inibizione delle prostaglandine secrete dalla prostata stessa.

## UTILIZZARLA AL MEGLIO

*Alcune semplici indicazioni per sfruttare in modo efficace tutte le proprietà benefiche della pianta.*

**L’infuso:** preparatelo con 30-60 gr di foglie per litro d’acqua da versarsi al momento dell’ebollizione. Bevetelo prima o durante i pasti, circa tre tazze al giorno.

**Il decotto:** si prepara con 30-60 gr di foglie per litro d’acqua da far bollire insieme. Bevetene circa tre tazze al giorno, da consumare prima o durante i pasti.

**Il succo fresco:** basta centrifugare una buona quantità di foglie fresche di ortica per ottenerlo. Bisogna assumerne un bicchiere prima dei pasti, possibilmente con un po’ d’acqua. È consigliabile consumare al massimo 60-100 gr di succo nel corso di una giornata.

**Lo sciroppo:** lo si ottiene facendo bollire 100 gr di succo fresco della pianta con 100 gr di zucchero. Per ottenere benefici, basta assumerne qualche cucchiaino al giorno.

## VIRTÙ TERAPEUTICHE

### Pronto soccorso per il sangue dal naso

Fin dall’antichità l’ortica era utilizzata con successo per bloccare le piccole emorragie, come quelle del naso (epistassi), della bocca (come le gengivorragie) o da disturbo mestruale (menorragie o metrorragie). Oggi però questo impiego è passato in seconda battuta.

### Tiralatte naturale

Una regolare assunzione di tintura madre di *Urtica dioica* è capace, in pochi giorni, di migliorare la montata latte e favorire così l’allattamento al seno.

Per questo motivo, da anni viene consigliata la tisana di Schauenberg, che ha la seguente composizione. Preparare un decotto del miscuglio, nella misura di un cucchiaino da minestra per tazza: *Anisi (anice) fructus contuso* 20%, *Foeniculi (finocchio) fructus contuso* 20%, *Basilici herba* 20%, *Urticae folium* 20%, *Verbenae herba* 20%. Se ne assumerà una tazza prima di ogni pasto.

### Decongestionante per prostate ingrossate

L’impiego più moderno e meglio confermato da un punto di vista scientifico è quello nelle malattie della prostata. Alcune sperimentazioni hanno rilevato una riduzione del 70% del volume della prostata affetta da iperplasia benigna. Le ragioni sono molto complesse, ma sembrano essere legate a varie sostanze, tutte contenute nell’ortica, che intervengono in senso antinfiammatorio, endocrino e antiproliferativo.



### Antigottoso con dolcezza

Il succo e gli infusi a base di ortica alleviano sensibilmente i dolori alle piccole articolazioni in corso di gotta. Non si tratta di un'azione imperiosa, ma l'assunzione regolare può dare buoni risultati alla distanza. L'ortica infatti è capace di ridurre a poco a poco i livelli di acido urico nel sangue.

### Funzione intestinale

L'ortica svolge un'utile azione di regolazione della flora batterica intestinale, grazie alle proprietà della secretina. Per effetto del suo contenuto in tannini, ha anche una funzione astringente.

### CON L'AIUTO DI TISANE E MISCELE

*Ecco dei rimedi utili per combattere alcuni fastidiosi problemi in cui l'organismo può incappare. Ingrediente fondamentale è proprio la nostra erba 'pungente', che svolge un'azione antinfiammatoria e drenante.*

#### Essere al top a primavera

Prendete 30 gr di ortica, 20 gr, di foglie di betulla, 30 gr di radice di tarassaco e 20 gr di pilosella.

Lasciate infondere il tutto alla dose di un cucchiaino da cucina, in una tazza d'acqua bollente per venti minuti circa. Filtrate e bevete due tazze al giorno (mattina e sera), lontano dai pasti. La tisana è utile per eliminare le scorie accumulate durante i mesi freddi, ma anche per drenare i liquidi in eccesso. **Durata:** 1-2 mesi.

#### Ringiovanire i capelli

In mezzo litro d'acqua versate tre manciate di radice di ortica sminuzzata e sei cucchiaini di aceto bianco.

Fate bollire per mezz'ora, quindi filtrate e frizionate il cuoio capelluto un paio di volte al giorno. Il decotto agisce in modo efficace contro la forfora e, se viene utilizzato con regolarità, è anche in grado di arrestare la caduta dei capelli. **Durata:** 1 mese per combattere la forfora, almeno 3 mesi per la caduta dei capelli.

#### Rigenerare la pelle acneica

Prendete 50 gr di radici di bardana e 50 gr di radice di ortica.

In un litro di acqua fredda versate due cucchiaini della miscela. Fate cuocere il tutto fino all'ebollizione. Lasciate posare per una decina di minuti, quindi filtrate. Versate poi la metà del macerato in una scodella: con garze sterili tamponate con essa, una volta raffreddata, la pelle affetta da acne. Bevete invece l'altra metà in due tempi (mattina e sera). La tisana si avvale dell'azione antinfiammatoria dell'ortica combinata con l'effetto antibiotico della bardana. **Durata:** 1-2 mesi.

#### Alleviare i dolori reumatici

Mettete insieme 30 gr di corteccia di salice, 20 gr di foglie di ortica, 20 gr di foglie di betulla, 20 gr di foglie di ribes nero e 10 gr di corteccia di cannella (ben sbriciolata).

Fate infondere 2 cucchiaini della miscela per 15 minuti in un litro d'acqua bollente, poi filtrate e bevete in due

volte durante la giornata. La complessità della miscela è giustificata dall'azione antidolorifica del pioppo e del salice, e dall'attività antinfiammatoria del ribes nero e dell'ortica, mentre la cannella contribuisce a rendere il tutto più digeribile. **Durata:** cicli di 3 mesi, con 1-2 mesi di pausa.

### L'ALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA

Dopo avere approfondito tutte le proprietà benefiche dell'ortica, è utile anche spiegarne gli aspetti negativi. Cominciamo dal più noto, cioè l'effetto *urticante*, ossia irritante per la pelle. Con termine tecnico viene chiamato fitodermatite (cioè dermatite da piante) ed è dovuto a un'azione tossica diretta dell'ortica sulla pelle. Gli effetti visibili sono arrossamento e orticaria, causati dall'urticolina e dall'istamina contenute nel liquido secreto dai peli della foglia. Attenzione agli eccessi: l'ingestione di forti dosi di ortica può creare un'irritazione gastrica che si manifesta con dolore di stomaco che può essere anche scambiato per ulcera.

Inoltre, va ricordato che l'uso dell'ortica viene sconsigliato durante il periodo della gravidanza, perché stimola la contrazione uterina. Può interagire infine con alcuni farmaci (diuretici, antidiabetici, sedativi, ipotensivi), per cui chi ne fa uso dovrebbe parlarne col medico.

### A TAVOLA CON FANTASIA

Per cucinare l'ortica, è necessario scegliere giovani piante e raccogliere solo le foglie terminali. È bene poi evitare di utilizzare troppi fusti, in quanto particolarmente fibrosi.

Scegliete con cura il luogo di raccolta: evitate anzitutto le strade di grande transito (dove ovviamente c'è anche un grande inquinamento) e le zone di scarico pubblico, come pure gli spazi verdi vicini a prati privati che possono essere stati 'curati' con pesticidi o additivi chimici. Per evitare fastidiosi problemi causati dalla azione urticante della pianta, è opportuno cogliere le foglie indossando guanti spessi. Ricordate comunque che l'effetto pungente scompare con l'ebollizione. Ecco alcune facili e gustose ricette per dare un po' di novità ai vostri menù.

#### Maccheroncini al tofu e ortica

**Ingredienti** (per una persona): 80 gr di maccheroncini, 40 gr di tofu, 50 gr di ortiche fresche, un cucchiaino da minestra di olio extravergine di oliva, sale.

**Preparazione:** lavate bene le ortiche e cuocetele al vapore, scolatele bene, tritatele finemente e unite il tofu tagliato a cubetti. Aggiungete il sale e cuocete per circa cinque minuti. Alla fine della cottura, versate l'olio e servite.

#### Gratin di melanzane con ortiche

**Ingredienti** (per quattro persone): 4 melanzane medie, un etto di germogli di ortica, 2 noci di burro, ½ cipolla, 1 mozzarella, ½ kg di pomodori maturi, sale, pepe, peperoncino, a piacere parmigiano grattugiato.



**Preparazione:** ponete in una teglia le melanzane fritte a strati, i germogli sbollentati di ortica preventivamente rosolati con burro e un po' di cipolla, sale e pepe. Aggiungete fettine di mozzarella e fettine scottate di pomodoro, su cui verserete un po' di peperoncino e di parmigiano grattugiato. Gratinare in forno e servire caldo.

**Vellutata di Corinne**

**Ingredienti** (per una persona): 40 gr di germogli di ortica, un cucchiaio di olio extravergine di oliva, una noce di burro, 15 gr di erba cipollina, una piccola manciata di prezzemolo fresco, 1 uovo (separare l'albume dal tuorlo), un bicchiere di latte, noce moscata, sale, pepe.

**Preparazione:** tagliate grossolanamente i germogli sbollentati delle ortiche raccolte e rosolateli con olio d'oliva e burro, aggiungendo un po' di erba cipollina e di prezzemolo tritati insieme. Versateci sopra dell'acqua bollente e l'albume sbattuto dell'uovo, mescolando bene. Mettete sul fuoco per alcuni minuti, versateci

sopra il latte, la noce moscata, sale e pepe. Continuate la cottura a fuoco basso per dieci minuti. Al termine, passate al setaccio, scaldare ancora per alcuni istanti, quindi aggiungete il tuorlo d'uovo e mescolate rapidamente. A questo punto, servite subito.

**Torta dei prati**

**Ingredienti:** una confezione di pasta sfoglia, 30 gr di piantaggine (foglie), 50 gr di ortica (foglie), 3 uova, un bicchiere di latte, tre cucchiaini di miele, una manciata di uva sultanina, 30 gr di nocciole o mandorle tritate.

**Preparazione:** con una pasta sfoglia rivestite uno stampo per torte. Cuocete in acqua le foglie di piantaggine e ortica, sgocciolatele e tritatele fini. Battete le uova con latte e miele fuso a bagnomaria. Mescolate con il battuto (preparato da prima) e con una manciata di uvetta. Coprite la sfoglia con nocciole o mandorle tritate, versate il miscuglio descritto, decorate con strisce di pasta, aggiungete zucchero di canna e fate cuocere in forno.

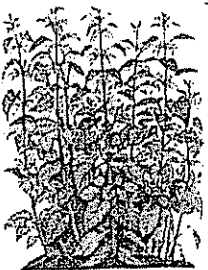
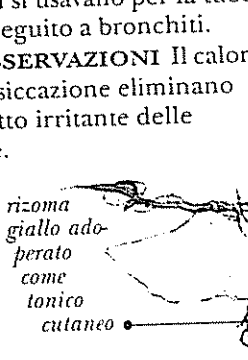
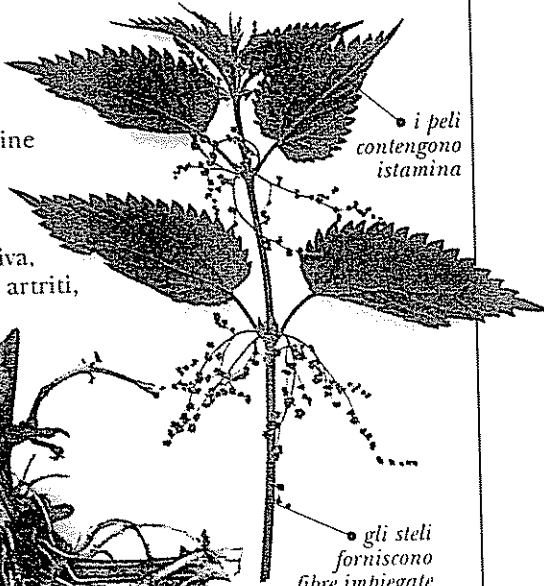
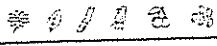
Da Essere & Benessere - Maggio 2002

**ERBACEE PERENNI**

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:

**Erbe**

di Lesley Bremness  
Ed. R.C.S. Libri,  
Milano, 1994  
pagg. 304  
€ 6,90  
Guida fotografica  
a oltre 700  
specie di erbe  
medicinali  
e aromatiche  
di tutto il mondo.

Famiglia URTICACEAE	Specie <i>Urtica dioica</i>	Nome locale Ortica comune
<p><b>ORTICA</b></p> <p>L'ortica ha un rizoma consistente, strisciante, foglie dentelate ricoperte di peluria pungente e fiori piccoli in estate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IMPIEGHI</b> Le foglie e i germogli giovani, ricchi di vitamine e sali minerali, vengono cotti come verdura e usati come infusi per ottenere la birra oppure per fare una tisana tonica, ricca di ferro, contro l'anemia. Le foglie costituiscono un apprezzato fertilizzante. La pianta è diuretica, digestiva, astringente, stimolante dell'apparato circolatorio, allevia le artriti, la gotta e gli eczemi. I semi si usavano per la tubercolosi e per curare i polmoni in seguito a bronchiti.</li> <li>• <b>OSSERVAZIONI</b> Il calore o l'essiccazione eliminano l'effetto irritante delle foglie.</li> </ul>		
 <p>fino a 1,5 metri</p>	 <p>rizoma giallo adoperato come tonico cutaneo</p>	 <p>i peli contengono istamina</p> <p>gli steli forniscono fibre impiegate nell'industria tessile</p>
Habitat Terreni ricchi di azoto, zone aride; emisfero settentrionale	Parti utilizzate 	

**Il CeSTAG (Centro Studi Tradizioni Alimentari e Gastronomiche) - Presidente: Laura Rangoni**

Nata a Bologna, si è laureata in Lettere a Milano. S'interessa di storia del cibo e dei rapporti tra cibo e psicologia. Giornalista, collabora con riviste specializzate, periodici e quotidiani. Da molti anni si occupa di tematiche legate al femminile, in particolare di **storia dell'alimentazione e della medicina popolare** ed è presidente del CeSTAG a Bello (BG). Vive in mezzo a un bosco in Val Brembana (a Bosco di San Giovanni Bianco) con il suo compagno, 4 cani e 8 gatti, alcuni orti officinali e moltissime piante che la Madre Terra le mette a disposizione per nutrirsi e curarsi. È autrice di moltissimi libri, tra le sue pubblicazioni: "Il mostro dentro", "I secondi di pesce", "La cucina a microonde", "Polenta e bruscitt", "Alberi che guariscono" (Xenia, Milano 1999), "Le cento migliori ricette della nonna" (Newton Compton, Roma 2000), "Fiori che guariscono" (Xenia, Milano 2001), "La medicina popolare" (in collaborazione con Massimo Centini, Xenia, 2001), "Garden Therapy" (Xenia, Milano 2002) e "Le erbe delle Donne" (Daniela Piazza Editore, Torino 2002).

CeSTAG - Via Carlos (Roccolino), 21 - 24012 Bello (BG)



## Erbe che danno forza: l'Ortica (*Urtica dioica*)

L'ortica è medicamentosa dalla radice allo stelo, dalle foglie fino al fiore; sin dall'antichità ha goduto di grande prestigio.

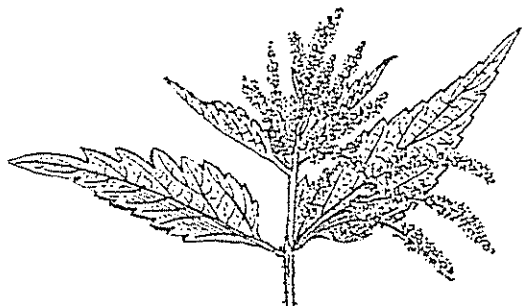
In India l'ortica è simbolo di Vasuki, un serpente gigante che lascia cadere sulle piante il suo veleno, conferendo loro il potere di provocare dolore.

Ciò nonostante l'ortica è apprezzata nella medicina popolare indiana che ne prescrive decotti in caso di disturbi renali, febbre e flusso mestruale eccessivo, spesso dovuto a carenze di ferro.

Albrecht Dürer (1471-1528) dipinse un angelo che vola verso il trono di Dio reggendo in mano un'ortica.

Una prestigiosa autorità medica medievale, sostenitrice dell'ortica, fu la scuola salernitana che, oltre a usare quest'erba in innumerevoli preparazioni, consigliava di sfruttarne il potere urticante per fustigazioni che stimolavano la circolazione sanguigna.

Anche se oggi questa pratica non si usa più, molti unguenti antireumatici sono a base di istamina, ovvero la sostanza irritante dell'ortica.



Un'altra importante indicazione terapeutica dell'ortica è come tonico-stimolante, confermata dalla grande quantità di principi attivi della pianta: vitamine A e C, carotene, acetilcolina, istamina, magnesio, fosforo, potassio, calcio e altri minerali.

Il suo alto contenuto di vitamine, minerali e ormoni vegetali stimola il metabolismo e quindi l'assimilazione delle sostanze.

Inoltre l'ortica ha proprietà astringenti, toniche e diuretiche sfruttate nella cura dei disturbi con ridotta funzionalità cardiaca o renale.

La radice polverizzata e cotta nello zucchero di canna dà uno sciroppo di color violetto, eccellente rimedio contro la pertosse e le infiammazioni della gola.

I decotti di ortica aiutano ad abbassare la glicemia e la pressione e ad aumentare il numero dei globuli rossi. Ricca di rame, ferro e acido salicilico, che hanno un effetto benefico sul sangue, l'ortica è usata nella cura dell'anemia secondaria, della clorosi e del flusso mestruale eccessivo.

Il succo ottenuto dalle foglie pestate, massaggiato sul cuoio capelluto, rimuove la forfora e rinforza i capelli. L'infuso, applicato sul viso con una spugnetta, schiarisce la pelle.

Bevendo due tazze al giorno di infuso di germogli di ortica, diminuisce la stanchezza e il nostro organismo si tonifica.

### L'ortica secondo Santa Ildegarda



*Santa Ildegarda consiglia l'ortica come rimedio per la mancanza di memoria e di concentrazione: "e chi è smemorato contro la sua volontà pesti le ortiche fino a ridurle in succo, aggiunga olio di oliva e quando va a letto unga con questo olio il petto e le tempie, spesso, e la smemoratazza verrà diminuita..."*

**Indicazioni:** ridurre in purea le prime ortiche fresche con il frullatore e mescolarle all'olio di oliva.

Prima di coricarsi massaggiare lo sterno con circa cinque gocce e le tempie con due-tre gocce ciascuna.

Questa pianta cresce dovunque, nelle zone non coltivate.

**Parti usate:** le foglie e le sommità fiorite, raccolte alla fine della primavera e all'inizio dell'estate; le radici vanno invece raccolte tra giugno e luglio.

**Indicazioni:** ha proprietà astringenti, toniche e diuretiche; è usata nei disturbi urinari e di ridotta funzionalità cardiaca e renale.

L'ortica stimola gli intestini, il pancreas e la cistifellea. È inoltre usata per l'anemia secondaria, la clorosi, il diabete, l'orticaria, le allergie e il flusso mestruale eccessivo.

È un tonico e un rimineralizzante.

Una maschera depurativa e nutriente molto efficace può essere preparata pestando in un mortaio, tutte insieme, foglie fresche di tarassaco, di margherita e di ortica.

Gli infusi di rosmarino, camomilla e ortica stimolano la crescita dei capelli e combattono la forfora.

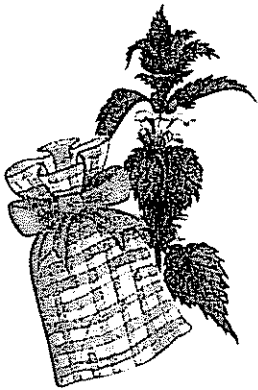
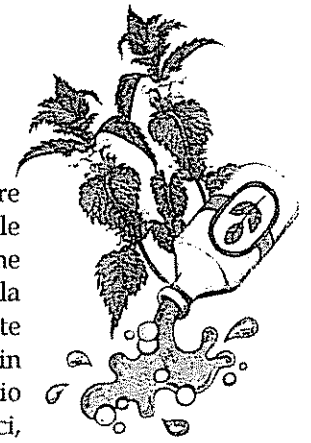


# O r t i c a



## Cara, vecchia sana magia

I bambini temono questa erba minacciosa che affolla i fossi delle nostre campagne e spesso in lacrime lamentano le brucianti ferite causate dalle sue foglie. L'ortica, però, ha un sacco di buone qualità. In cucina viene utilizzata per colorare la pasta all'uovo e fare le lasagne verdi, ma nella magia è nota per il suo potere di guarigione. Ad esempio preparate un'infusione di una manciata di foglie d'ortica secche, filtrate e versatela in un bel bagno caldo. Non temete, non resterete *urticati*, al contrario tradizione vuole che se siete ammalati affretterete la guarigione, complici, naturalmente, i consigli del vostro dottore, che mai e poi mai dovranno essere inascoltati in ragione di quelli di streghe e maghi d'ogni sorta.

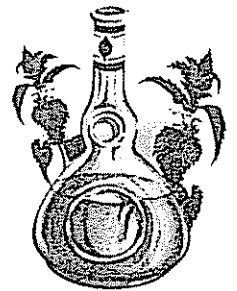


Secondo la tradizione l'ortica ha il potere di tenere alla larga i pericoli. Per ottenere lo scopo desiderato basta bruciare una manciata di foglie secche ogni qualvolta si presenta un pericolo imminente. E, voilà, esso sparirà aprendo le strade alla sorte.

Siete dei fifoni? Sobbalzate ad ogni piè sospinto e vedete ad ogni angolo un pericolo incombente? Tenete addosso un sacchettino di cotone rosso con dentro foglie di ortica secca e millefoglio, acquisterete un coraggio degno di Riccardo Cuor di Leone e affronterete la vita con maggiore grinta e sicurezza.



Si dice che l'ortica stimoli il desiderio sessuale. Se volete ottenere questo scopo, preparate una tisana a base di foglie di ortica essiccate, damiana e anice (un cucchiaino per ogni erba). Dolcificate con del miele e il gioco è fatto. Se fosse impossibile propinare all'amato bene questa tisana della nonna, otterrete lo stesso risultato lasciando macerare lo stesso quantitativo di erbe in una bottiglia di buona grappa di vinaccia. Provate a servirla dopo una romantica cenetta, oppure usatela per correggere il caffè... chi saprà dire di no a un sorso di grappa fatta in casa?



## Decotto contro la caduta dei capelli

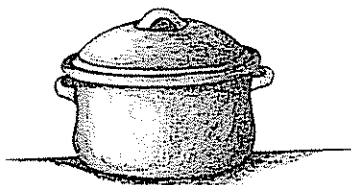
**Ingredienti:** 150 gr di radice di ortica, 20 gr di foglie di rosmarino, 20 gr di peperoncino, ½ litro di aceto.

**Preparazione:** Mettete tutto sul fuoco, portate l'aceto a ebollizione e lasciate andare a fuoco lento per una ventina di minuti. Coprite, fate riposare per mezz'ora e filtrate. Usate questo impacco la sera e dopo averlo fatto bene asciugare, andate a dormire così. La mattina sciacquate e lavate i capelli.

## Zuppa di ortiche

**Ingredienti per 4 persone:** 600 gr di gambi di ortiche, 200 gr di pomodori freschi tagliati a filetti, 50 gr di pancetta tritata, mezza cipolla affettata, olio extra vergine d'oliva, sale q. b., acqua.

**Preparazione:** Una volta raccolte le ortiche, vanno eliminate tutte le foglie e puliti i gambi dai loro filamenti. Quindi si pesano, lavano e tagliano a pezzi. Si fa un soffritto con la pancetta e la cipolla e al momento in cui quest'ultima è rosolata, si uniscono prima i pomodori e dopo una decina di minuti i gambi di ortica. Si sala, si mescola e si continua a cuocere a pentola coperta aggiungendo poco per volta, fino a quando la zuppa non è pronta, un poco di acqua calda.



## L'ortica cura se stessa

Le applicazioni esterne di una pomata a base di ortica fermano le emorragie, curano le ferite e l'irritazione causata dal suo contatto.

## Per fermare il sangue dal naso

Basta seccare le foglie di ortica e ridurle in polvere con l'avvertenza, nel caso si fosse deboli da questo punto di vista, di tenerle sempre a portata di mano.





L'ortica è conosciuta anche per il suo impiego cosmetico, in particolare per le pelli grasse e impure e per i capelli e il cuoio capelluto che soffrono di forfora e seborrea, secchezza e disidratazione.



### Sciroppo contro emorroidi

**Ingredienti:** 2 chili di foglie tenere e fresche di ortica, miele.

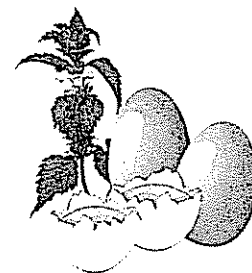
**Preparazione:** Dopo aver lavato e asciugato l'ortica, fatela cuocere in una pentola senz'acqua per un minuto. Fate freddare mescolando e strizzate le foglie con uno strofinaccio o un tovagliolo. Prendete il miele, nella stessa quantità del liquido ottenuto dalle foglie di ortica, mettete il tutto in una terrina, amalgamate bene e travasate in un vaso. Chiudete e mantenete in un luogo fresco per un paio di giorni. Dose consigliata: 3 cucchiaini al dì.

È particolarmente indicata in primavera come cura disintossicante e mineralizzante. Ottima a questo proposito delle semplici e rinfrescanti tisane a base di foglie secche di ortica.

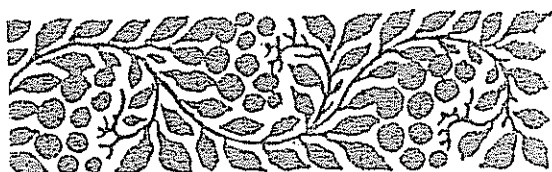
### Frittata alle ortiche

**Ingredienti per 6 persone:** 500 gr di foglioline fresche di ortiche, 5 uova, olio extra vergine d'oliva, 2 cucchiaini di parmigiano, sale q.b.

**Preparazione:** Dopo aver lavato e sgocciolato per bene le foglioline di ortica, fatele appassire al punto giusto (devono risultare tenere) in una padella con poco olio. Quindi aggiungete le uova precedentemente sbattute insieme al sale e al parmigiano grattugiato e fate dorare la frittata su entrambi i lati.



Tratto da **Erbagenda**, AA.VV., Ed. Alice, Milano, 2003, € 19,00  
Pagg. dal 20 al 31 maggio, illustrazioni di Cristina Corvaglia.  
Per acquistare l'agenda vedere il sito [www.hod.it](http://www.hod.it)



## Medicina e dietetica L'ORTICA

L'Ortica, di cui si conoscono circa 115 specie, appartiene alla famiglia delle urticacee; in Italia troviamo sia l'ortica *Dioica* che la *Urens*. L'ortica bianca o *Lamio* non ci interessa dal punto di vista farmacologico e gastronomico. L'*Urtica dioica* od *Ortica maggiore* è la più grande; infatti può raggiungere anche il metro d'altezza e si riproduce velocissimamente per mezzo di fusti sotterranei. *Dioica* significa *due forme sessuali*, infatti troviamo l'ortica maschio e l'ortica femmina. L'*Urtica urens* è più piccola, meno pelosa, con foglie rotondeggianti ed è asessuata.

L'ortica ama vivere in terreni riccamente concimati (è una divoratrice di nitrogeno) e dove si accumula materiale organico proveniente da foglie in decomposizione, cioè vicino agli alberi. I peli che ricoprono le sue foglie sono cavi, sono cioè come dei piccoli tubi collegati ad una sacca contenente il liquido agguerrito. Quando vengono sfiorati, le loro punte penetrano nella pelle mentre i peli, ritraendosi, premono sulla sacca provocando l'uscita del liquido.

Proprio per questa sua proprietà *urticante*, l'ortica viene raccolta con i guanti, anche se la *Dioica* può benissimo essere raccolta (fusto) utilizzando pollice e indice perchè non succede nulla. È bene ricordare che i suoi peli urticanti non sono velenosi, come qualcuno crede. L'*urticazione* è dovuta ad una miscela chimica, *istamine like*, mentre l'*acetosa Rumex* (acetosa) si può considerare l'antagonista dell'ortica e quindi dell'urticazione. Infatti basta strofinare sulla parte urticata una o due foglie di acetosa e tutto ritorna come prima, anzi meglio di prima, perchè l'urticazione riattiva la circolazione sanguigna.

Dioscoride cita l'ortica nella sua opera farmacologica, così come pure Plinio, che cita ben sessanta rimedi naturali a base d'ortica. Gli antichi romani la usavano per fustigarsi le gambe, per riattivare la circolazione. È bene ricordare cosa contiene un'ortica: **ferro, magnesio, sodio, potassio, acido salicilico, calcio, zolfo, manganese, silicio, cloro, clorofilla, provitamina A, vitamina B, tannino, mucillagine, acido gallico, acido formico**: pertanto è fortemente vita-

minica, antianemica e rimineralizzante. Va da sé che tutti dovrebbero inserirla nella propria alimentazione, e non solo i sofferenti di reni, i diabetici e gli ipertesi, perchè i sali organici che quest'erba contiene sostituiscono egregiamente il sale da cucina – che generalmente ingeriamo in quantità dannosa per l'organismo – senza danneggiare l'apparato renale. L'ortica può essere messa ovunque: in ogni minestra, in ogni insalata se fresca; se secca la useremo come erba aromatica e per le tisane. Un piatto gustoso può essere il **purè di ortiche, spinaci ed acetosa** (un terzo, un terzo, un terzo); bollire il tutto al vapore con poco sale, dopo di che scolare, passare il tutto nel mixer, aggiustare di sale, aggiungere un pizzico di peperoncino, succo di limone ed un filo di olio extra vergine. Anche la **minestra d'ortiche** è una vera delizia: prendere due litri di brodo vegetale, due tazze di foglie d'ortica appena sminuzzate e una tazza di orzo perlato e lasciare cuocere fino a che l'orzo risulterà tenero; il parmigiano può essere superfluo. Anche la **frittata alle ortiche** è ottima in tutte le stagioni.

L'ortica ci viene anche in aiuto per alleviare l'inconveniente dell'alito pesante (cattivo) dei nostri amici a quattro zampe (cani e gatti): alla bisogna, tritame un poco, bollila nel loro cibo. Se gli stessi perdono il pelo ed hanno un eczema, fate bere loro un infuso d'ortica ed applicate sulla parte interessata impacchi di un infuso di ortica e bardana. Da non dimenticare le frizioni quotidiane con il liquido di macerazione della radice d'ortica e di rosmarino per combattere la caduta dei capelli, mentre il decotto di sola ortica andrà benissimo per sciacqui alla bocca, per curare afte, per depurare il sangue e per combattere egregiamente i reumatismi.

Bianca Salvini

Tratto da **L'Ida Vegetariana**  
Rivista dell'Associazione Vegetariana Italiana  
n°105, Gennaio 1996



# Urtica dioica ORTICA



"...elimina i resti di catarro lasciati dall'inverno".  
Nicholas Culperer, 1653

I Romani flagellavano con ortiche le articolazioni reumatiche e sfregavano le foglie sul corpo per riscaldarsi durante gli inverni rigidi: l'irritazione provocata da l'acido formico contenuto nei peli delle foglie e del fusto stimola la circolazione sanguigna. Le varie specie di ortiche sono ancora adoperate in medicina per ottenere un tonico depurativo primaverile e come ortaggio nutriente (previa bollitura) se vengono raccolte quando le foglie sono tenere.

## Caratteristiche

Fresca, secca; astringente, di gusto lievemente amaro.

## Composizione

Istamina, acido formico, acetilcolina, serotonina, glicochinoni, molti sali minerali (inclusi quelli di silicio), vitamine A, B, C, tannini.

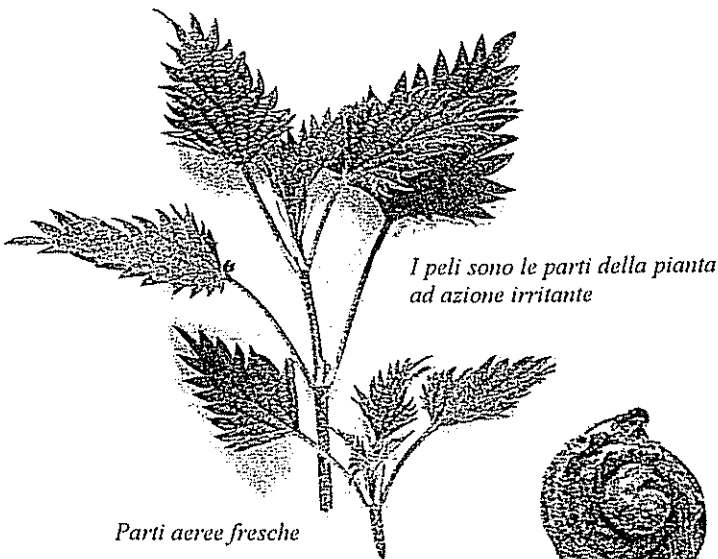
## Proprietà

Astringente, diuretica, tonica, nutriente, emostatica, stimolante del sistema circolatorio, facilita il flusso del latte, abbassa la glicemia, previene lo scorbuto.

## Parti utilizzate

### PARTI AEREE

Le ortiche assorbono dal suolo sali minerali, tra cui quelli del ferro; le parti aeree sono un efficace tonico per l'anemia; l'alto contenuto di vitamina C presente nella pianta assicura che il ferro venga assorbito in modo adeguato dall'organismo. Eliminano l'acido urico, perciò possono alleviare la gotta e le artriti; la loro azione astringente blocca l'emorragia. Le ortiche 'pungono' a causa della presenza nei loro peli dell'istamina e dell'acido formico che induce la comparsa della ben nota allergia. Le parti aeree si devono raccogliere mentre sono in fiore.

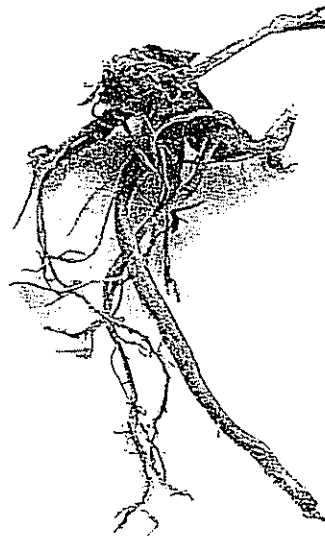


Parti aeree fresche

I peli sono le parti della pianta ad azione irritante



Pomata



Radice fresca

### RADICE

Tradizionalmente usata per prevenire la caduta dei capelli e per la forfora. Si consiglia di raccoglierla in autunno.

## Applicazioni

### PARTI AEREE

INFUSO. Usare per stimolare la circolazione e per depurare l'organismo in caso di artriti, nei reumatismi, nella gotta e negli eczemi. Aumenta anche il flusso del latte durante l'allattamento. I germogli sono un tonico primaverile.

TINTURA. Usata in miscela per disturbi artritici, problemi di pelle e per forti emorragie uterine.

IMPACCHI. Immergere un tampone di garza nella tintura e applicare sulle giunture artritiche doloranti, sulla gotta, sulle nevralgie, su distorsioni, tendinite e sciatica.

POMATA. Applicare sulle emorroidi.

LAVAGGI. Applicare sulle bruciature, sulle punture degli insetti e sulle ferite.

SUCCO. Frullare l'intera pianta fresca per ottenere un buon tonico nei casi di stanchezza e di anemia, per calmare l'irritazione dovuta alle punture della stessa ortica. Prescritto per l'insufficienza cardiaca con edema.

POLVERE. Fiutare le foglie ridotte in polvere contro la perdita di sangue dal naso.

### RADICE

RISCIACQUO PER I CAPELLI. Usare il decotto per risciacquare i capelli con forfora, nella caduta e come condizionatore generale del cuoio capelluto.

### ECZEMA

Ortica (*Urtica dioica*), parti aeree.

Astringente, stimolante tonico e circolatorio; utile se l'eczema è dovuto a insufficienza circolatoria. Assumete un infuso o una tintura, oppure usatela esternamente sotto forma di crema o di pomata. Usatela da sola o insieme ad altre erbe medicinali depurative, come viola del pensiero, trifoglio, scrofularia o aparine, nell'infuso e nella tintura.

ANEMIA (del tipo della carenza di ferro)

Ortica (*Urtica dioica*), parti aeree.

Ricca di ferro e di altri sali minerali e vitamine; altamente nutriente. Bevette 10 ml di succo tre volte al giorno o prendete un infuso a base di questa erba medicinale fresca. Usatela da sola, ma aggiungete alla dieta cibi ricchi di ferro come il prezzemolo, il crescione e le albicocche.



Foglie e steli essiccati

# ORTICA

## FARMACIA

Nome scientifico: *Urtica dioica*

Nomi dialettali: *Urtia, pistidduri*

Costituenti: Istamina, acido formico, ferro.

L'ortica nei millenni ha seguito passo passo tutti gli insediamenti umani, nutrendosi dell'azoto prodotto dal letame degli allevamenti che l'uomo creava per sostentarsi. Pianta ombra, dunque, della crescita dello uomo sapiens. Questa fantastica "erbaccia" è una vera miniera di sali minerali e vitamine; non solo, se la mangiamo essiccata, ha una ottima percentuale di proteine nobili, così utili a bambini e atleti.

Ma le virtù dell'ortica sono tante: è un fortissimo rimineralizzante, combatte le emorragie (soprattutto quelle nasali dei bambini).

È un ottimo astringente intestinale (utile dunque nelle diarre). Aumenta il latte alle nutrici, e, badate bene, combatte allergie, orticaria (principio della omeopatia: *similia cum similibus curantur*, cura cioè una malattia con piccole dosi della sostanza che la genera) e l'anemia. È inoltre ricchissima in clorofilla (prima fonte per l'industria). È forse l'unico rimedio naturale utile contro la caduta dei capelli.

**Parti utilizzate:** foglie e radici, fresche o essiccate.

**Indicazioni:** per tutte le malattie emorragiche, per il diabete, psoriasi, punture di insetto, capelli deboli.

**Impiego:** infuso di foglie, decotto di radici, come cataplasma nelle punture di insetto; il macerato di foglie è utile per impacchi al cuoio capelluto.

**Avvertenze:** non usare i semi; le irritazioni d'ortica migliorano con impacchi di succo d'acetosa.

**Dispensa:** È una pianta perenne, spontanea, che cresce ovunque; in particolare segue gli insediamenti umani. È fastidiosa per la sostanza urticante presente sulle foglie e i piccioli. Ma è anche tanto utile.

Per quello che riguarda la cucina gli usi sono tanti, dal ripieno dei ravioli e dei tortelli, alle zuppe e minestre di verdura, le acquecotte, semplicemente bollita e condita, per le frittate, per il risotto...

## RISOTTO CON L'ORTICA

**Ingredienti:** 400 grammi di riso vialone nano, 500 grammi di ortica, qualche cucchiaino d'olio extravergine d'oliva di frantoio, un paio di cipolline fresche, sale.



**Esecuzione:** pulire e lavare l'ortica (dopo qualche ora dalla raccolta è molto meno fastidiosa), togliere il velo alle cipolline, farle a dischetti e porle nell'olio in un tegame a bordi alti dove "faremo" il risotto. Nel frattempo scottare l'ortica in 1,5 litri d'acqua. Quando la cipolla imbianchisce, versare il riso e rigirare in continuazione per due minuti circa, per farlo tostare. Poi aggiungere l'ortica grondante acqua bollente e continuare a girare, aggiungendo, via via col ramaiolo, l'acqua dove hanno bollito le ortiche e che è rimasta sul fuoco. Dopo 16-17 minuti il risotto è pronto. Si sala, si gira, si copre, si aspettano 35 minuti. Buon appetito.

**ANEMIA:** Per curare l'anemia ferropriva, quando cioè i globuli rossi sono in numero inferiore, per mancato apporto di ferro.

**Alimentazione:** carne di tacchino, legumi (soprattutto fagioli e lenticchie), minestre di farro, cicoria e ortica, albicocche e ciliegie.

**Decotto di ortica, romice, acacia:** bollire 20 gr di foglie essiccate di ortica, 5 gr di radice secca di romice, 10 gr di foglie di acacia in mezzo litro d'acqua per 5 minuti. Bere nella giornata.

**DIABETE:** Le erbe possono essere utili solo nel diabete non insulino dipendente.

**Infuso di ortica e rosa canina:** in un litro d'acqua lasciare in infusione per 5 minuti 20 gr di foglie di ortica e 15 di foglie di rosa canina. Bere nella giornata.

## EMORRAGIA:

**Decotto di argentina, bistorta, ortica, rosa canina:** in un litro di acqua bollire per 5 minuti 5 grammi di argentina foglie, 10 gr di bistorta radice, 10 gr di ortica foglie, 5 gr di rosa canina frutti, 10 gr di pimpinella foglie. Bere nella giornata.

**Infuso di foglie di pimpinella e ortica:** 20 gr di foglie fresche delle due piante in un litro d'acqua; lasciare in infusione per 10 minuti. Bere nella giornata.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale:

**La farmacia e la dispensa del buon Dio.** Alimentarsi e curarsi con le piante spontanee – di Giuseppe Bigazzi e Ciro Vestita – Ed. Rai-Eri, Roma, 2004 – pagg. 213, € 13,00.

## INVITO ALLA LETTURA

Junichiro Tanizaki, **Gli insetti preferiscono le ortiche** (1928), ed. Leonardo, Milano, 1994, pagg. 172, € 10,50. Postfazione di Natalia Ginzburg.

Il titolo è tratto da un proverbio giapponese: "Ognuno ha i suoi gusti e gli insetti preferiscono le ortiche". Nella versione inglese il libro è stato tradotto in "Some prefer nettles" ("Alcuni preferiscono le ortiche"), che corrisponde al nostro "Ognuno ha i suoi gusti", quindi con un'accezione negativa.



# Ortica

## URTICA DIOICA

### DESCRIZIONE

**Pianta:** erbacea, alta da 50 a 150 cm.

**Fusto:** è costituito da una parte sotterranea (rizoma) ramificata e strisciante e da una parte aerea eretta e spinosa. Foglie: pelose e a forma di cuori allungati con margine dentato.

**Fiori:** di colore verdastro, riuniti in spighe, pendule quelle coi fiori femminili, erette le altre. I due tipi di fiori si trovano su piante diverse.

**Frutti:** sono costituiti da semi ricoperti da un guscio marrone con un ciuffo di peli all'apice.

### DOVE NASCE

#### E COME SI COLTIVA

Nasce spontanea ovunque fino ai 2.400 m. Predilige i boschi, i viottoli, le zone vicino alle case dove vi sono detriti e sostanze organiche in decomposizione, cioè i terreni molto azotati.

### PARTI

#### DA UTILIZZARE

L'intera pianta, comprese le radici.

### QUANDO SI RACCOGLIE

Le giovani foglie alla fine della primavera o all'inizio dell'estate; la radice e la parte sotterranea del fusto si estrae in autunno; l'intera pianta si taglia a 10 cm da terra tra aprile e settembre. Per la raccolta usare dei guanti.

### COME SI CONSERVA

Le foglie vanno essiccate all'ombra, le radici al sole. Le une e le altre si conservano in vasetti di vetro.

### STORIA E CURIOSITÀ

Pensando all'ortica e all'effetto bruciante e... urticante che l'accidentale contatto con essa provoca sulla pelle, viene da chiedersi come si sia giunti a scoprire le infinite virtù nascoste della pianta, che non sono solo terapeutiche, ma anche culinarie, cosmetiche e insetticide. Forse perché così preziosa e perché i suoi tesori non andassero sprecati con chi non sapeva apprezzarli, la natura l'ha dotata di un perfetto sistema difensivo che scatta immediatamente al primo avvicinarsi di ogni essere animato. La pianta è ricoperta, infatti, da peli allargati alla base dove è contenuto un acido urticante. Al minimo urto la punta sensibilissima si spezza rendendosi estremamente tagliente, così da penetrare nella pelle e iniettare il liquido.

Quando questo accade non si può fare altro che cercare di resistere all'intensa tentazione di massaggiarsi vigorosamente o di sfregarsi pensando erroneamente di lenire così il forte bruciore. In breve tempo, invece, il prurito passerà senza lasciare tracce. Si può trovare un immediato sollievo applicando sulla pelle arrossata del bicarbonato appena inumidito o del succo di acetosa.

Non a caso il nome di ortica deriva dal latino *urere* che significa «bruciare», mentre la parola *dioica* (cioè «con due case») indica la specie e si riferisce al fatto che i fiori maschili sono distinti da quelli femminili e che sono posti su piante diverse. Molto più pungente della dioica è l'*Urtica urens*, mentre innocua è l'*Ortica bianca*, così chiamata per i suoi fiori candidi.

È bene avvertire che l'ortica perde i suoi effetti urticanti dopo circa una giornata dalla raccolta: non si deve quindi aver paura nell'utilizzarla, anzi essa si dimostrerà una vera amica dell'uomo. In passato con l'ortica si usavano flagellare certe parti del corpo afflitte da reumatismi o da paralisi, perché l'azione repulsiva che si determinava nel soggetto stimolava spesso benefiche reazioni. Il sistema, che richiedeva una certa dose di «eroismo» da parte del malato, non ci deve sembrare

molto strano se pensiamo che i reumatismi vengono curati anche con la puntura delle api.

### SALUTE

L'ortica è una pianta ricca di vitamina C e di minerali (silicio e ferro) utili per il nostro organismo. Ha delle notevoli proprietà toniche, depurative e diuretiche, che aiutano ad eliminare gli acidi urici. È per questo che è indicata nei casi di gotta, di artrite, di reumatismi e di renella. Chi, senza le eroiche flagellazioni dei nostri antenati, vuole trovare sollievo dai suoi dolori reumatici o artritici, può bere tre volte al giorno un infuso ottenuto con tre cucchiaini di foglie secche e 1 dl di acqua. Tale infuso è utile anche nei casi di disturbi intestinali (diarrea) perché l'ortica ha anche un'azione astringente. Per il suo forte potere emostatico è impiegata per arrestare il sangue dal naso o i flussi mestruali troppo abbondanti.

Col decotto (vedi *Cosmesi*) si possono fare dei lavaggi o degli impacchi che giovano all'acne, all'eczema e, insieme all'uso interno dell'infuso prima consigliato, ai reumatismi.

### COSMESI

L'ortica è particolarmente utile per i capelli, soprattutto per quelli grassi e con forfora. Per limitare la secrezione sebacea del cuoio capelluto è indicato massaggiare e risciacquare i capelli lavati con l'infuso ottenuto con quattro cucchiaini di foglie in due litri d'acqua. Con questo infuso si possono fare anche degli impacchi utili per la pelle grassa. Contro la forfora e per attivare la circolazione sanguigna del cuoio capelluto favorendo la crescita dei capelli è possibile trovare qualche beneficio con la seguente lozione. Per prepararla sono necessari 40 g di foglie secche sminuzzate finemente e messe in 400 ml di alcol a 70°. Lasciare riposare per una settimana scuotendo di tanto in tanto il contenitore e poi filtrare il liquido con una garza. Diluire la tintura così ottenuta in 150 ml di acqua distillata e 40 ml di alcol a 96° agitando bene. Con questa lozione massaggiare ogni giorno il cuoio capelluto.

### CUCINA

L'ortica riscuote un certo successo anche in cucina, dove viene utilizzata in zuppe, nei contorni e nelle frittate al posto degli spinaci. Per la zuppa lavare bene e tritare 300 g di foglie fresche giovani e tenere. Lessare tre patate ottenendone una purea omogenea che andrà unita alle ortiche tritate; fare cuocere il tutto in un litro di brodo e aggiungere poi del burro e dei pezzetti di pane fritti o tostati.

Un'altra ricetta prevede un maggiore numero di ingredienti: bisogna far cuocere lentamente per circa venti minuti in 75 g di burro le ortiche, le patate tagliate a pezzetti, tre porri affettati, origano, timo e del passato di pomodoro, sale, pepe e noce moscata. Aggiungere poi circa un litro di acqua e far bollire fino a che le patate non saranno cotte. Passare il tutto nel passaverdura, fare cuocere ancora per pochi minuti aggiungendo una confezione di panna da cucina e servire con pezzetti di pane fritti o tostati.

### CONSIGLI PER LA CASA

Per la grande quantità di clorofilla e di sali minerali in essa contenuti, l'ortica è un ottimo fertilizzante per le piante da appartamento che potranno essere annaffiate con dell'acqua in cui siano state lasciate a macerare per sei-sette giorni delle foglie di ortica (500 g in 5 l). Se nel giardino c'è dell'ortica non va sradicata perché protegge dalle malattie fungine le piante vicine, prolungandone la vita. I molteplici impieghi dell'ortica non sono ancora finiti. È interessante sapere che in passato dai fusti della pianta sono state tratte delle fibre utili per la tessitura di stoffe. Inoltre, bollendo le radici dell'ortica si ottiene un liquido con il quale si possono tingere di giallo i tessuti. Se si vogliono ottenere risultati più duraturi si deve trattare il tessuto con un mordente.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale:

**L'Antico Erbario.** Preziosi consigli dalle piante e dai fiori per il nostro benessere - A cura di Gioia Romagnoli e Stefania Vasetti  
Ed. Nardini, Fiesole (FI), 1994 - pagg. 217, € 23,24.



## Salute e bellezza dei capelli

Tra le buone **fonti di silicio**, uno dei minerali essenziali per la salute dei capelli, troviamo l'equiseto, l'alga spirulina, l'**ortica**, la radice di dente di leone, l'erba medica, l'alga kelp, i semi di lino, l'avena, l'orzo selvatico, l'agropiro, le mele, le bacche, le radici di bardana, le barbabietole, le cipolle, le mandorle, i semi di girasole e l'uva.

## La tisana preferita di Raperonzolo

Ora, non posso garantirvi che questo tè vi farà crescere dei capelli lunghi e rigogliosi come quelli di Raperonzolo, ma si tratta comunque di un infuso ricco di minerali, che costituisce un modo delizioso per **nutrire i vostri capelli** partendo dall'interno. Questa ricetta si compone di erbe secche che, nelle quantità consigliate, produrranno due tazze di tisana.

½ cucchiaino di equiseto  
½ cucchiaino di foglie di lampone  
½ cucchiaino di **ortica**  
½ cucchiaino di paglia d'avena  
½ cucchiaino di menta piperita  
2 tazze di acqua bollente, miele o limone a piacere (facoltativi).

Aggiungete le erbe all'acqua bollente, quindi togliete il pentolino dal fuoco. Copritelo e lasciate le erbe in infusione da 5 a 10 minuti. Scolate bene, aggiungete miele o limone a piacere, se volete. Sorvegliate lentamente la vostra tisana e godetevela!

## Infuso per una pelle da favola

Una miscela di erbe per un infuso gustoso che, bevuto caldo o freddo, favorisce la ripresa di un organismo debilitato e aiuta a restituire lucentezza a una pelle spenta. La ricetta prevede l'uso di erbe secche. Dosi per 25-30 tazze.

2 cucchiaini di foglie balsamiche di limone  
1 cucchiaino di fiori di lavanda  
1 cucchiaino di foglie di menta piperita  
1 cucchiaino di fiori di camomilla  
1 cucchiaino di petali di rose  
1 cucchiaino di **ortiche**  
1 cucchiaino di erba medica  
1 cucchiaino di frutti della rosa canina  
2 cucchiaini di foglie di denti di leone  
2 cucchiaini di foglie di lamponi  
½ cucchiaino di radice di zenzero.



1. Mettete le erbe in una ciotola piuttosto capiente per mescolarle tutte insieme. Riponetevi la miscela ottenuta in una scatola di latta, in un vaso o in un contenitore di plastica, chiusi ermeticamente, in un luogo fresco e lontano dalla luce. Consumate preferibilmente entro sei mesi.
2. Al momento dell'uso, portate a ebollizione una tazza di acqua in un pentolino. Togliete dal fuoco e versate un cucchiaino di miscela. Coprite e lasciate riposare per 10-15 minuti.
3. Filtrate prima di bere. Potete aggiungere miele e limone, a piacere. Potete consumarne fino a tre boccali al giorno.

Ricette tratte dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:

**50 semplici coccole per farti felice**, di Stephanie Tourles

Ed. Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2003, pagg. 185, € 6,90.

*Piccola guida per rilassarsi, ringiovanire e prendersi cura di se stessi.*

## LINGUAGGIO DEI FIORI

Secondo la tradizione l'**Ortica** è prettamente femminile e significa "Sono sorda alle tue promesse e alle tue galanterie".

## ANEDDOTI E CREDENZE

Conosciuta dalla più remota antichità per usi alimentari e medicinali, nel XVIII secolo l'**Ortica** è stata usata anche per confezionare un tessuto. I centri erano Lipsia e la Piccardia. Il metodo era stato ripreso durante il periodo dell'autarchia, ma abbandonato di nuovo per l'alto costo. La lavorazione consisteva nel trattare gli steli con ammoniaca, lavarli in acqua corrente, asciugarli all'aria libera, gremolarli e lavorarli infine come il lino.

Dal sito: [www.arcobaleno.net/curiosita/piantasettimana-ortica.htm](http://www.arcobaleno.net/curiosita/piantasettimana-ortica.htm)

Esistono specie moleste, come l'**Urtica urens** o altre provenienti dal Bengala, che producono un tale dolore al solo toccarle da causare **svenimenti** e altri gravi sintomi che durano parecchi giorni.

Dal sito: [www.agrilaqo.it/pdf/brochure\\_erbe.pdf](http://www.agrilaqo.it/pdf/brochure_erbe.pdf)

## INVITO ALLA LETTURA

Penelope Ody

**Curarsi con le piante medicinali**

Ed. De Agostini, Novara, 1994, pagg. 191.

*Guida pratica illustrata alle piante medicinali e ai loro impieghi più comuni.*

*Contro i geloni: fare pediluvi di acqua calda con succo di ortica.*

## Frittata alle Ortiche

**Dosi per 4 persone:** 4 albumi, 3 tuorli, ricotta q.b., 1 mazzetto di giovani foglioline di ortica, 2 cucchiaini di grana grattugiato, un pizzico di sale fino.

Sbattere gli albumi e i tuorli, senza montarli troppo, con un pizzico di sale, la ricotta, le foglioline di ortica appena sbollentate e tagliuzzate. Amalgamare bene aggiungendo del formaggio grattugiato e far dorare in forno a calore moderato. Si possono preparare frittatine monoporzione. Servire tiepido, accompagnando con prosciutto crudo o speck. L'ortica può essere sostituita con asparagi selvatici o erbette. Questa frittata può essere surgelata.

Attenzione! Non usare in cucina piante di ortica irrorate da erbicidi o fertilizzanti. Raccogliere solo piante lontane dalle strade. Lavarle molto bene prima dell'uso. Si consiglia l'uso di guanti per la raccolta e il lavaggio. Raccogliere solo i germogli più teneri che, una volta sbollentati, perdono il loro potere urticante. Evitare di far finire in pentola i semi perché hanno azione purgativa.

Dal sito: [www.fdsoftware.it/main/Herbarium/ortica.htm](http://www.fdsoftware.it/main/Herbarium/ortica.htm)



## L'Ortica per la cura dei capelli

### Macerato di ortica

Mettete le erbe ben pulite e un po' tagliuzzate a macerare con l'aceto di mele in un contenitore di vetro a chiusura ermetica.

Calcolate 50 grammi di materiale fresco o 30 grammi di secco per ogni mezzo litro di aceto di mele. Lasciate macerare per 8-10 giorni, agitando tutti i giorni.

Filtrate, travasate in bottigliette a chiusura ermetica e adoperate poi come **frizione quotidiana**, ma soprattutto **prima o dopo ogni shampoo**, da applicarsi con massaggio manuale accurato e prolungato. I macerati all'aceto, se tenuti ben chiusi, si conservano per alcuni mesi.

Da <http://web.tiscali.it/ecoweb/macerato.html>

### Contro la caduta dei capelli e la forfora

Preparare un decotto con tre manciate di **radici d'ortica** per mezzo litro d'acqua e mezzo d'aceto di mele, bollire mezz'ora e filtrare.

Con questo preparato frizionare mattino e sera. L'acqua dell'ultimo risciacquo, quando lavate i capelli, dovrebbe essere fatto con decotto tiepido d'ortica e sola acqua.

Da [www.arcobaleno.net/curiosita/piantasettimana-ortica.htm](http://www.arcobaleno.net/curiosita/piantasettimana-ortica.htm)

**Shampoo** per capelli grassi o con forfora al rosmarino e ortica, con argilla verde e olii essenziali, indicato per uso frequente, ad effetto balsamo. Contiene erbe officinali con marchio di qualità Demeter.

Non contiene conservanti, profumi sintetici, coloranti o ingredienti animali.

Non è testato su animali. 250 ml, € 5,99.



Prodotto da **Argital**,  
del Dott. G. Ferraro  
Via F.lli Bressan, 21  
20126 Milano  
Tel. 02.2575877  
fax 02.2578963  
E-mail: [argital@tin.it](mailto:argital@tin.it)

## Vino di ortica

1,8 kg di punte di ortica, 4 limoni, 0,9 kg di zucchero (preferibilmente non raffinato), 28 g di cremor di tartaro, 9 litri d'acqua, un cucchiaino da tavola di lievito secco o di birra.

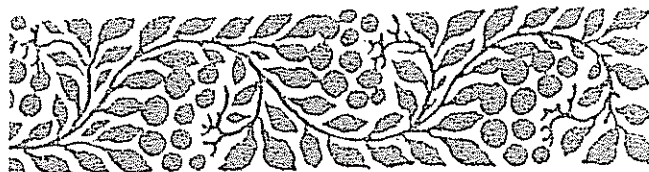
Mettete le ortiche e i limoni a pezzi nell'acqua e fate bollire per venti minuti. Scolate il liquido al setaccio, aggiungete cremor di tartaro e zucchero. Quando si è raffreddato abbastanza, aggiungete lievito e lasciate fermentare per tre giorni in un locale caldo. Lasciate depositare per un paio di giorni in un locale più fresco, prima di imbottigliare in recipienti col tappo a vite. Si può bere dopo una settimana, ma non dura a lungo. È estremamente gradevole e rinfrescante. Se aggiungete un po' di zenzero, diventerà ancora migliore.

... Quanto alle "erbacce", se ne possono mangiare più di quante non si creda e alcune, come le ortiche, sono davvero eccellenti. Queste piante si trattano come se fossero spinaci: si raccolgono in primavera, quando sono giovani e tenere, si coprono con un coperchio e si fanno bollire.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:

**Per una vita migliore, ovvero il libro della autosufficienza**

John Seymour – Arnoldo Mondadori Editore  
Milano, 1977, pagg. 254



**Grappa all'Ortica.** Prodotta e imbottigliata dalla distilleria Ghelfi Francesco.

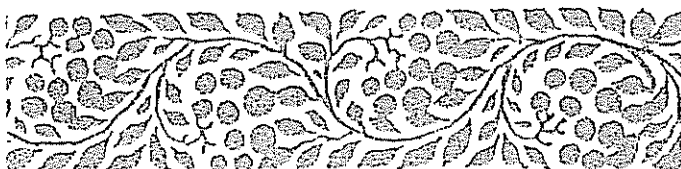
Composizione: *acquavite di vinaccia (grappa), infuso di ortica.*

**Ghelfi Francesco Distilleria di Vinaccia**  
Fraz. Camponoce, 37  
27044 Canneto Pavese (PV) – Tel. 0385.60248

### Per fare l'olio aromatizzato

Alla trasmissione Geo & Geo (dal lunedì al venerdì su Rai3, ore 17.10) un ricercatore di Pesaro ha chiesto a un ristoratore quale fosse il segreto per fare l'ottimo olio al peperoncino che si può gustare nel suo ristorante; allora gli ha spiegato questa ricetta per disidratare il peperoncino e le altre erbe aromatiche (anche l'ortica) che si possono poi mettere sott'olio, mantenendone le proprietà e il sapore.

In un colino di acciaio con sotto un pentolino si mette il peperoncino (o altro) e lo si ricopre con 1-2 cucchiaini di sale, lasciando a riposo per un giorno; dopodiché si scuote il colino in modo da eliminare il sale e l'umidità prodotta dalla pianta, e si versano sopra altri 1-2 cucchiaini: ripetere quest'operazione ogni giorno per una settimana. Infine si scuote definitivamente il peperoncino e lo si mette sott'olio: dopo due settimane sarà pronto all'uso.



Come fertilizzante per piante o per combattere gli afidi si usa il macerato d'ortica, ottenuto facendo macerare 1 kg di pianta fresca o 200 g di pianta essiccata in 1 litro di acqua distillata e si lascia macerare per 48 ore se lo si vuole usare come insetticida, una settimana come fertilizzante, diluendolo in una quantità d'acqua 10 volte superiore.

Da [www.arcobaleno.net/curiosita/piantasettimana-ortica.htm](http://www.arcobaleno.net/curiosita/piantasettimana-ortica.htm)

(...) Nella cura dell'**enuresi** (incontinenza delle urine, spec. durante il sonno) si impiega la pianta dell'**Ortica** (*Urtica dioica*); la validità del suo uso trova conferma in alcune pratiche popolari regionali.

Con l'**Ortica** si preparano delle **frittelle dolci**, impastando con farina, latte e zucchero anche un po' di semi di questa pianta.

Un rimedio per la **calvizie** consiste nel far macerare in alcool le radici triturate di *Arctium majus* (Lappa) e di **Urtica dioica**, insieme alle sommità fiorite di *Thymus serpyllum* (Sagrigiola), utilizzando poi il prodotto per frizioni.

L'**Urtica dioica** è impiegata anche come **emostatico locale**, per arrestare le emorragie nasali, utilizzandone il succo della pianta fresca. Quest'uso è diffuso soprattutto nella tradizione locale.

**Negli attacchi da reumatismo si prendano le polveri delle piante:** Salice corteccia 2 parti, Betulla foglie 2 parti, Frangula corteccia 2 parti, Ortica foglie 2 parti, Bosso corteccia 1 parte, Ginepro coccole 2 parti. Bollire per 5 minuti 3 cucchiaini di erbe in una tazza di acqua.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale:  
**Quaderni di erboristeria** (n°5: Oppiacei e Cannabinacei, Patologia della febbre, Erbe per la cura della febbre) – AA.VV.  
Ed. Clesav, Milano, 1981 – pagg. 185, € 2,60.



### **Ortica** (Ricca di vitamina E)

L'ortica, nota in botanica come *Urtica dioica*, è un'erba biennale delle Urticacee con foglie dentellate ricche di peli urticanti contenenti un liquido caustico, il cui principale componente è l'istamina. Le sue foglie perdono l'effetto urticante soltanto se cotte o essiccate. Usate per insaporire minestre e risotti o preparare rimedi per i problemi dei capelli e del cuoio capelluto, sono ritenute dotate di molte proprietà terapeutiche. La medicina popolare la consiglia per curare i tumori, le malattie epatiche, la costipazione, l'asma, l'elmintiasi, l'artrite, la gotta, la tubercolosi e la gonorrea, anche se la sua efficacia è tutt'altro che certa. L'ortica è ricca di proteine, minerali, vitamine, soprattutto di vitamina E (è uno degli alimenti che ne contiene in maggior quantità) e ha blande proprietà diuretiche. Alcuni la usano infatti come integratore alimentare. L'infuso d'ortica può provocare effetti indesiderati quali nausea, irritazioni cutanee, difficoltà di minzione e meteorismo.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:

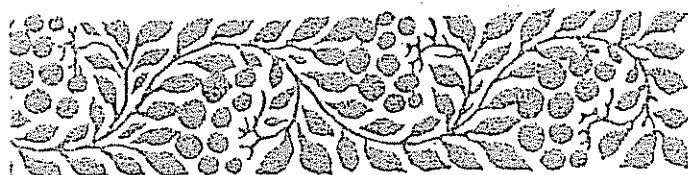
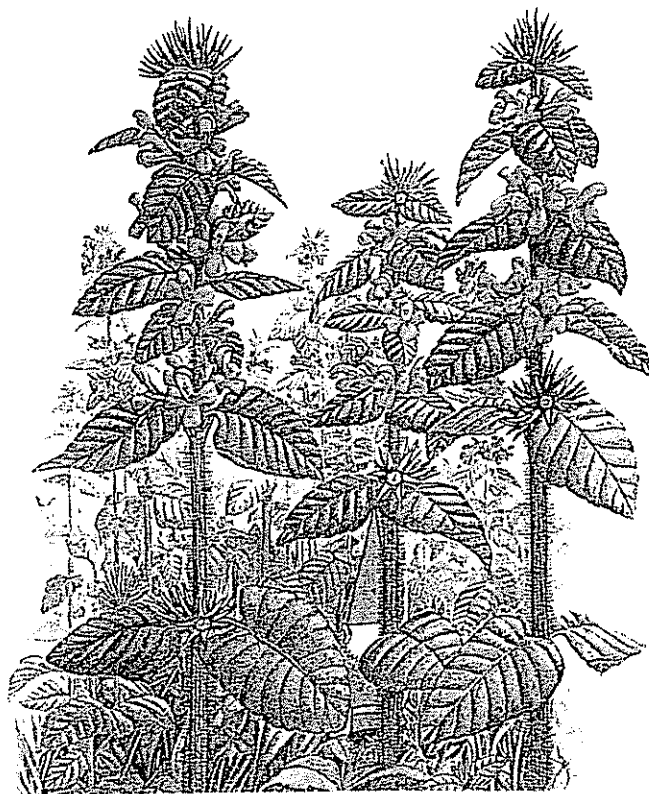
**Enciclopedia delle vitamine e dei minerali**  
di Sheldon Saul Hendler – Ed. Tecniche Nuove  
Milano, 1994, pagg. 477, € 30,50.

È la più completa, autorevole e aggiornata guida all'uso degli integratori alimentari che sia mai stata pubblicata finora. Di ogni erba o integratore sono riportate le proprietà terapeutiche, separando quelle dimostrate da quelle ipotizzate, ma mai verificate o addirittura confutate.

L'autore si è laureato in biochimica alla Columbia University e in medicina all'University of California, San Diego, dove insegna. È consulente per l'alimentazione del Comitato Olimpico statunitense e dell'*American Association of Retired Persons*.

## **ORTICA CURATIVA**

*"Un'ortica punge; molte risanano". Questo antichissimo detto dei medici gnomi sembra alludere alle virtù curative della pianta di ortica, che allevia e perfino cura i dolori reumatici.*



### **Maschera alle erbe**

Prendere due manciate di foglie fresche o tre cucchiaini di foglie essiccate (ammorbidite precedentemente lasciandole in infusione tutta la notte). Aggiungete due cucchiaini di acqua distillata o minerale e centrifugate ad alta velocità per alcuni secondi. Per rendere il composto più solido, aggiungetevi della terra da Follone (*argilla*) o mandorle tritate, finché non raggiunge la consistenza desiderata. Lasciate la maschera in posa per 20-30 minuti. Per pelli normali si consiglia: finocchio, bacche di ginepro, alchemilla, fiori di tiglio, menta, **ortiche**.

## Il quartiere dell'Ortica

È uno dei più vecchi rioni popolari milanesi, nella periferia est della città, zona Lambrate. Molti cronisti e cantastorie hanno celebrato l'Ortica e i suoi abitanti, in dialetto gli *ortigatt*.

L'Ortica era una tranquilla frazione (prima di Lambrate, poi di Milano) tutta di ferrovieri, contadini, ortolani e, in via S. Faustino, lavandaie. Il tram, il numero 28, la raggiunse soltanto nel 1931. L'Ortica era anche il bere, una tradizione per ferrovieri e *brumisti*\* come Paride Cavezzani, l'ultimo brumista di Milano; era il ballo (al Circolo Ferrovieri dell'Oppio, gestito dal "Mao").

A Lambrate c'erano poche feste e tanta politica; all'Ortica, invece, socialisti sì, ma meno attivi, più festaioli. È sempre stato così. Alla festa dell'Ortica, la Madonna del Rosario (prima domenica di Ottobre) si è aggiunta la festa di Maggio: si premiano quegli anziani che hanno il merito di non aver abbandonato il quartiere.

L'Ortica era anche terreni incolti, prati, via via spariti, verso il 1960. Eppure è rimasta un ambiente piccolo (tre soli bar, come in un paese!), ci si saluta tutti; anche i meridionali sono diventati tutti *ortigatt*.

La chiesa dell'Ortica – in fondo a via Amadeo – conserva l'aspetto agreste, povero, di quando appariva candida in mezzo al verde, sulla strada Rivoltana, preceduta dal cimitero e dalla deviazione a destra per Cavriano. Dopo l'abside si vedevano invece le cascine dell'Ortica (via Ortica 12 e la Cassinetta). Risulta denominata S. Faustino di Cavriano già nel 1190. La tradizione la vuole però consacrata (o riconsacrata?) nel 1370, e ricostruita nel 1519; fu danneggiata durante l'ultima guerra.

All'interno, nella cappella sinistra si ammira la Madonna delle Grazie, rara opera romanico-bizantina ritenuta del XII o XIII secolo. Rimossa per il restauro (1979) rivelò di sotto un graffito con un'iscrizione a caratteri carolini. Si tratta di un prezioso documento lasciatoci dai milanesi delle porte Nuova e Orientale, deportati vent'anni prima a Lambrate per opera dei tedeschi di Federico Barbarossa. Costretti a vivere a Lambrate, avevano dovuto erigere un borgo contemporaneamente ai concittadini delle restanti porte, deportati in altri quattro luoghi, mentre la città era distrutta dagli invasori.

da *Milano fuori di mano* (Luca Sarzi Amadè, Mursia, 1987)

\* Brumista: Termine milanese che indicava i conducenti di carrozzelle.

“*Ma andee a cagà in su i ortigh*” dicevano i lambratesi ai loro vicini dell'Ortica, un tranquillo paesino sulla strada campestre che dal viale di Porta Vittoria (ora viale Premuda) tra i campi e le rogge si dirigeva verso Novegro, S. Felice, Limite, Liscate. Anche all'Ortica erano molte le lavandaie (concentrate in via S. Faustino) molti anche gli ortolani, le prime spiazzate dalle case dei ferrovieri, i secondi dal boom edilizio. Né si devono dimenticare i cercatori di rane, i *ranatt*, il cui tipico rappresentante era *el Togn*. Nei mesi con la 'r' (compreso *genar*) pescava nel Lambro o nelle cave, e nei restanti andava per fossi verso Novegro.

La festa dell'Ortica cadeva la prima domenica di Ottobre, per la Vergine del Rosario, con giostre, bancarelle di dolci, e al pomeriggio la processione.

Non mancava, come in ogni paese del circondario milanese, la classica osteria, *I tri basèi* (I tre scalini). In un'ansa del Lambro, dietro lo stabilimento Innocenti, invece, fino agli anni Cinquanta si faceva il bagno in compagnia di gamberi e pesci.

Dell'Ortica era rinomato il fabbro ferraio di via Ortica 12, velocissimo nel ferrare i cavalli. I suoi clienti venivano addirittura da S. Siro.

Altrettanto famosa era la ghiacciaia del signor Cozzi (tra le attuali vie Cima e Borgomainerio). Si empiva una vasca buca con l'acqua di una roggia cosicché si formavano dei laghetti che, durante le notti d'inverno, ghiacciavano; questi venivano allora ricoperti con uno strato di terra e paglia, su cui si spandeva un'altra spanna d'acqua, che, una volta che fosse anch'essa ghiacciata, veniva ancora ricoperta con terra e paglia. Il ghiaccio così formato, si conservava integro nel sottosuolo fino all'estate, quando finalmente veniva estratto per l'uso.

Per i milanesi di città Ortica era quanto si trovava sulla vecchia Rivoltana appena al di fuori dei viadotti ferroviari, diaframma tra la città e coloro che ne erano stati espulsi, ad esempio gente che aveva fuggito la vita ingrata dei campi, attirata dal promettente fumo delle ciminiere, e cui il sovraffollamento e l'esosità degli affitti della nascente metropoli avevano precluso perfino l'accesso ad abbaini e cantine.

A destra della vecchia Rivoltana – per chi usciva dalla città – era la tratta Milano-Treviglio della ferrovia, e, al di là di questa, una plaga di prati, fossati, cave, laghetti, baracche di masse inurbate, nei primi trent'anni del secolo letteralmente circondata dal sorgere di nuovi viadotti e nuovi svincoli, e popolarmente nota come la *Lomella* dalla via che l'attraversava, la via Lomellina, l'unica affiancata, anche se solo per un tratto, da case vere e proprie, case di ringhiera, abitate da facchini del *Verzee*\* e borsaioli, facilmente riconoscibili per la lunghissima unghia del mignolo, che usavano come temperino. Per entrare in via Lomellina, chiamata ironicamente “la via Dante bis”, si diceva ci volesse il passaporto. Poi venne l'ultima guerra, e le povere case traballarono alla scarica delle vicine batterie antiaeree, finché le bombe le sfasciarono come cartone.

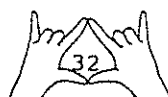
da *Milano in periferia* (Luca Sarzi Amadè, Mursia, 1991)

\* Mercato ortofrutticolo in piazza del Verziere (oggi Largo Augusto).

### Una curiosità

Che questo luogo avesse un forte carattere e grandi potenzialità era già stato intuito nel 1948 dal regista Vittorio De Sica, che scelse l'area tra il quartiere Ortica e Cascina Rosa come set per il suo film *Miracolo a Milano*: «(...) che proprio in questa terra di nessuno abbiano luogo le riprese di *Miracolo a Milano* non è certo cosa priva di senso, anzi appare non casuale la scelta del territorio o addirittura del terreno. Sul secondo esiste una precisa testimonianza di Zavattini: “Quando nel dicembre del '48 a Milano andai all'Ortica con lui (De Sica), egli cominciava a cercare come un cane da tartufi l'accampamento (...) c'era una nebbia, un fumo, un po' fredda ma molto bella (...)”». (Citazioni tratte dal libro *I sopralluoghi*).

Oggi in via Valvassori Peroni, tra Cascina Rosa e il quartiere Ortica, c'è un bellissimo Orto Botanico.





## «Ortica» da Orto?

È opinione comune che il toponimo Ortica, indicante il quartiere o meglio la zona corrispondente all'ex territorio di Cavriano di cui ci stiamo occupando, sia stato coniato per celebrare le ortaglie che qui si estendevano a perdita d'occhio; nessuna derivazione quindi, come a prima vista si sarebbe tentati di credere, dalla... pruriginosa pianta, che pure infestava i margini dei campi e le rive dei fossati. No: Ortica invece prenderebbe il nome da *orti*; dove l'accento, su Ortica, in origine andava fatto cadere sulla prima sillaba, anziché sulla seconda, come succede attualmente (si conosce un'altra Ortica, già frazione del comune di Dego, in provincia di Genova).

O almeno così si sostiene. Quando compaia per la prima volta tale toponimo, nessuno è in grado di dire. Noi l'abbiamo trovato nominato in un documento del 1° settembre 1696, conservato tra le carte del monastero di S. Radegonda all'Archivio di Stato; vi si legge che il conte Abate don Cesare Gorani, già proprietario di beni immobili «nel luogo di San Faustino e Capriano, desidera dal Monastero due luoghi di pigionanti a piano terra... che confinano a levante con la strata per cui si va da San Faustino alla Cassina San Ambrogio, sopra uno dei quali vi è il superiore con un puocho di sito avanti alli medesimi verso strata, istretto posto tra il sito di Porta della casa da Nobile del detto Signor Abbate, et il sito di Porta della casa d'abitazione da fittabile del sodetto Reverendo Monastero». In cambio Gorani cederà una parte della sua vigna «detta di casa o del Bolgiano... vigna contigua all'osteria dell'Ortica del medesimo Signor Abbate». Dopo lunghe discussioni e puntualizzazioni, la badessa Bianca Costanza Cavalla accetta la proposta, che viene ratificata dal notaio.

E dunque l'Ortica (con l'omonima osteria, che è poi quella del *Gatto Nero*, come sappiamo), sullo scorcio del Seicento era una realtà. Quanto vecchia? Chissà... Ripensando al tizio da cui i fratelli Menclozi acquistarono prima del 1204 quel terreno lungo la strada tra *Capriano e Lambrate inferiore* (cioè all'Ortica!), si sarebbe tentati di scrivere che il toponimo è carico di secoli: infatti egli si chiamava Ugacio de Orto. Che sia stato, costui, uno dei primi ad aver assunto il nome dalla nostra località, o ad avergliela affibbiata?

Allo stato attuale delle conoscenze una risposta affermativa suonerebbe oltremodo azzardata: noi, come si suol dire, abbiamo inteso soltanto lanciare il classico sasso nello stagno, rinviando a tempi migliori l'ardua soluzione del quesito. C'è da augurarsi che provvidenziali scoperte d'archivio permettano in futuro di sciogliere questo, e gli altri nodi relativi alle più antiche memorie del quartiere, in maniera da soddisfare la legittima curiosità degli abitanti. Meglio ancora sarebbe, se a svelare gli arcani misteri fosse proprio un *ortigatt*. Forza e coraggio, allora! (Riguardo al quesito precedente, mettiamo però in guardia il lettore dal farsi prendere dai facili entusiasmi: a breve distanza da noi, ossia a Redecesio, già nel 1600 è segnalata una cascina *de l'Orto*; e, giova ripeterlo, mai e poi mai noi abbiamo trovato, tra le vecchie carte, anteriormente al 1696, un toponimo di Ortica... Quello di *Orto*, infine, era un cognome piuttosto diffuso, nei secoli bassi).

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:

- *Cavriano e Ortica. Cenni di storia antica*, di Sergio Leondi Ed. a cura del Comitato Festa Popolare all'Ortica, Milano, 1989, pagg. 205.



Per conoscere meglio questo quartiere, consigliamo anche di leggere i seguenti libri, reperibili al Circolo Cooperativa di via S. Faustino, tel. 02-7383199.

- *Cent'anni all'Ortica*, di Marinella Salmoiraghi Ed. a cura del Comitato Festa Popolare all'Ortica, Milano, maggio 1991 (2ª ed. febbraio 1997), pagg. 183. *Il libro contiene molte notizie storico-popolari e 250 fotografie dal 1850 al 1950.*

- *L'Ortica 1968-1989*, di Attilio Bellettati, pagg. 110. *Raccolta di scritti di due giornali locali (l'Ortica, organo dal '68 al '77 della sezione "Gnudi" del Partito Comunista Italiano e Milano 12, dal '77 mensile di cronaca politica e amministrativa del quartiere).*

- *Poesia all'Ortica*, Ed. a cura della Cooperativa Edificatrice Ortica, Milano, settembre 2003, pagg. 79. *Raccolta di poesie in milanese, di Luciano Benedetti, Giuseppe Margorani, Marisa Occhiuto, Maria Vicentini.*

## Osteria Gatto Nero

Via Ortica, 15 - Tel. 02/7388450  
Orario cucina: 12.00-14.00 / 20.00-23.30  
Chiusura settimanale: lunedì - Ferie: Agosto



Le origini del locale potrebbero risalire alla fine del Seicento, quando era conosciuto come "Osteria dell'Ortica" di proprietà dell'abate Cesare Gorani.

Comunque, entrando si ha l'impressione che l'orologio si sia fermato da un paio di secoli: tale, infatti, è l'atmosfera generata dai massicci tavoloni d'abete e dal rivestimento di legno scuro delle pareti.

Quelli della "banda dell'Ortica" - al secolo i vari cantanti e cantastorie, Jannacci in testa, che hanno reso famose *le canzoni della mala* - la conoscevano bene e ancora oggi può capitare di finire la serata con qualcuno di loro alla chitarra.

Condotta dal "Tiglin" (il cui vero nome è Attilio Rusconi) e famiglia, il "Gatto Nero" è la tipica osteria, una delle poche, dove "se parla, se canta e se fa baldoria in milanese".

L'ingresso, che in inverno diventa la sala principale, è caratterizzato da un grosso camino sempre acceso sul quale l'Attilio mescola ogni sera la polenta. La cucina, ovviamente, non potrà che essere principalmente milanese con salumi nostrani, frittatine e sottaceti come antipasti: risotti, alla milanese e con la *busecca* (trippa), minestrine, pastasciutta (solo a richiesta), pasta e fagioli - fredda in estate - come primi; per secondi, accompagnati da polenta, si possono gustare brasato, bocconcini d'asino, ossibuchi di cavallo, *luganega* (salsiccia), carne di manzo, cavallo, maiale alla griglia, merluzzo; i dolci sono della casa e tra tutti spiccano le crostate; i vini rossi e bianchi sono dell'Oltrepo, anche se è possibile trovare qualche bottiglia di provenienza piemontese.

Infine, il "Tiglin" tiene a precisare che tutte le carni che vengono servite nel suo locale sono nostrane nel senso che provengono dal piccolo allevamento in campagna di proprietà a pochi chilometri di distanza dalla trattoria.

Ricordiamo che domenica 27 Giugno a Capracotta ci sarà la festa in musica di **Ortic-aria 2004**, in gemellaggio col Circolo Vegetariano VV. TT. di Calcata (VT) e il quartiere Ortica. A pag. 55 il programma della manifestazione.

Di seguito alcune canzoni popolari milanesi che parlano di questo quartiere.

## Faceva il palo

Testo di Walter Valdi – Musica di Enzo Jannacci

Faceva il palo nella banda dell'Ortiga  
ma era sguercio, non ci vedeva quasi più  
ed è stato così che li hanno presi senza fatica  
li hanno presi tutti, quasi tutti, tutti fuori che lui.  
Lui era fisso che scrutava nella notte  
*quand gh'è passàa davanti a lu on carabinieri*  
*insomma on ghisa, tri caribai e un metronotte*  
*nanca 'na piega lu l'ha fàa, nanca on plissé.*

Faceva il palo nella banda *de l'Ortiga*  
faceva il palo perché *l'era el sò mestee.*

Così precisi come quei della *Mascherpa*  
sono rimasti lì i suoi amici a veder i carabinieri  
han detto "Ma come, *brutta loegia, vacca porca*  
il nostro palo, *brutta bestia*, ma dov'è?"  
Lui era fisso che scrutava nella notte  
*l'ha vist nagòta ma in cumpens l'ha sentii niént.*  
Perché vederci non vedeva un'autobotte  
però a sentirci, *ghe sentiva on accident.*

Faceva il palo nella banda *de l'Ortiga*  
faceva il palo con passione e *sentiment.*

Ci sono stati pugni, spari, grida e botte  
*i han menà via, l'era giamò quasi mèzz di*  
lui sempre fisso che scrutava nella notte  
perché ci vedeva *istèss de nòtt come de 'l di.*  
Ed è lì ancora come un palo nella via  
la gente passa, gli dà cento lire e poi se ne va  
lui circospetto guarda in giro e mette via  
ma poi borbotta perché ormai *l'è on poo 'rabbiaa.*

Ed è arrabbiato con la banda *de l'Ortiga*  
perché lui dice: "Non si fa così a rubar!"  
Dice: "Ma come, a me mi lascian qui di fuori  
e loro, *e lôr el sa 'l Signor quand l'è che vegnen su.*  
E poi il bottino? Il bottino me lo portano su a cento lire  
*on poo* per volta, a far così non finiamo più.  
*No, stô chi l'è pròpri on laoraa de ciòlla*  
io sono un palo, non un *barba*, non ci sto più.  
Io vengo via da questa banda di pistola  
mi metto in proprio, così non ci penso più".

Faceva il palo nella banda *de l'Ortiga*  
faceva il palo perché *l'era el sò mestee.*  
Faceva il palo nella banda *de l'Ortiga*  
faceva il palo perché *l'era el sò mestee.*

## Hanno ammazzato il Mario

Testo di Dario Fo – Musica di Fiorenzo Carpi  
*Dal repertorio delle "Canzoni della mala"*  
*di Ornella Vanoni*

Hanno ammazzato il Mario in bicicletta  
gli hanno sparato dal tram che va all'Ortiga,  
era in salita ma pedalava in fretta  
poi l'han beccato e andava con fatica.

L'hanno beccato preciso sul cervello,  
ma ha fatto ancora qualche pedalata  
poi è crollato come fa il vitello  
quando gli danno l'ultima mazzata.

Fin da ragazzo correva in bicicletta  
per l'Amatori «B Gallaratese»  
con una bici rubata con destrezza  
a un corridore della «Pedal Monzese».

Non l'ho mai visto neppure al circo in pista  
qualcuno che facesse il furto al volo,  
faceva il salto a pesce sul ciclista;  
lui era in sella e quello steso al suolo.

Hanno ammazzato il Mario in bicicletta,  
in una sera che il cielo era arancione,  
lui stava andando da Lina che l'aspetta  
e ha trovato un tale sul portone.

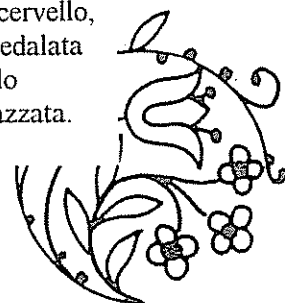
Era il questore che gliel'aveva giurata,  
per colpa sua non ha l'avanzamento!  
ha pedinato la sua fidanzata  
e l'ha beccato sull'appuntamento.

Alt! Se ti muovi tu sei bell'e spacciato,  
la faccia al muro, mettiti in ginocchio!  
Il Mario sembra davvero rassegnato,  
ma fa una mossa e parte un grande scoppio.

Era lo scoppio di una bomba Breda  
che ha fatto fuori l'ignaro questurino,  
poi con un salto è già sulla sua preda:  
la bicicletta da donna d'un bambino.

Hanno ammazzato il Mario in bicicletta  
gli hanno sparato dal tram che va all'Ortiga,  
era in salita ma pedalava in fretta  
poi l'han beccato e andava con fatica.

L'hanno beccato preciso sul cervello,  
ma ha fatto ancora qualche pedalata  
poi è crollato come fa il vitello  
quando gli danno l'ultima mazzata.



## Rita de l'Ortiga

Testo di Nanni Svampa

Musica di Georges Brassens (da "Brave Margot")

*Dopo el pont che va giò a l'Ortiga  
dove ona volta gh'era on quaj pràa  
coi so pégor gh'era la Rita a faj pascolà.  
On bèll dì ghe va adrée on gattin  
senza mamma e senza papà  
e la Rita le ciappa in brasc e le fa ballà.*

*El gattin poggia in su ona tètta  
el se tacca e 'l va adrée a sciuscià  
ma la Rita la dis nagòtt e le lassa fà.  
On barbón ch'el passava in bici  
el se ferma e 'l stà lì a vardà  
el dì adrée le savèven tucc finna giò a Lambràa.*

*Quand la Rita con vèrt la camisa  
la ghe dava al gattin el sò latt  
tucc i òmen lì in gir de l'Ortiga  
èren là la la la la la  
èren là la la la la la  
E siccome che lée la credeva  
Ch'èren lì per vedè domà el gatt  
i e vardava e la ghe sorrideva  
e la cantava là la la la la  
la cantava là la la la.*

*El barista, el rappresentant,  
el maester col cervellée  
èren lì insèmma a quatter ghisa cont el barbée  
el postin che l'è vun ch'el trotta  
per vardà el consegnava pù nanca i espress,  
tanto ormai nissun i avaria leggiùu.*

*El sacrista – Dio me ne scampi  
l'era lì cont i cereghètt  
se capiss che anca a sti fioeu ghe piaseva i tett.  
A vedè gh'era anca la pòla  
ma sta volta senza randèll  
a ghe n'era vun ch'el piangeva, se l'era bèll!*

*Quand la Rita...*

*A on bèll moment i donn de l'Ortiga  
s'inn trovàa senza nanca on òmm  
e han pensàa de fa on bel corteo in piazza del Dòmm.  
Poeu pussée infolarmàa de prima  
han tiràa sù tresent randej  
e inn partì per fà foeura el gatt e l'han fàa a tocchèj.*

*L'è stàa inscì che la pastorella  
l'è restada senza el so gatt  
el mès dopo la s'è sposada per consolàss.  
E così l'è finida in gloria  
quanto temp l'è passàa giamò  
gh'è on quaj vècc che però sta storia la cunta anmò:*

*Quand la Rita...*

## La Rita dell'Ortiga

Dopo il ponte che va giù all'Ortiga  
dove una volta c'era qualche prato  
la Rita faceva pascolare le sue pecore.  
Un bel giorno le va dietro un gattino  
senza mamma e senza papà  
e la Rita lo prende in braccio e lo ninna.

Il gattino appoggiato su un seno  
vi si attacca e comincia a succhiare  
ma la Rita non dice niente e lo lascia fare.  
Un barbone che passava in bicicletta  
si ferma e sta lì a guardare  
il giorno dopo lo sapevano tutti fin giù a Lambrate.

Quando la Rita con la camicia aperta  
dava il suo latte al gattino  
tutti gli uomini dell'Ortiga  
erano là la la la la la la  
erano là la la la la la.  
E siccome lei credeva  
che erano lì per veder solo il gatto  
li guardava e sorrideva  
e cantava là la la la la  
e cantava là la la la.

Il barista, il rappresentante,  
il maestro col salumiere  
erano lì insieme a quattro vigili ed al barbiere.  
Il postino che è uno che trotta  
per guardare non consegnava più neanche gli espressi  
tanto nessuno li avrebbe letti.

Il sacrestano – Dio me ne scampi  
era lì con i chierichetti  
si capisce che anche a questi ragazzi piacevano le tette.  
A vedere c'era anche la polizia  
ma questa volta senza manganello  
ce n'era uno che piangeva, com'era bello!

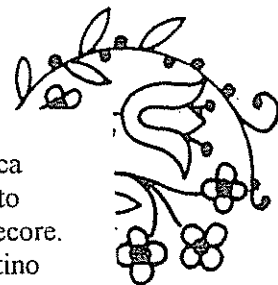
Quando la Rita...

A un bel momento le donne dell'Ortiga  
si son trovate senza neppure un uomo  
e hanno pensato di fare un bel corteo in piazza del  
Duomo.

Poi più scalmanate di prima  
hanno preso trecento manganelli  
e son partite per uccidere il gatto e l'han fatto a pezzetti.

Fu così che la pastorella  
rimasta senza il suo gatto  
il mese dopo si è sposata per consolarsi.  
E così è finita in gloria  
quanto tempo è passato già  
c'è però qualche vecchio che questa storia la racconta  
ancora:

Quando la Rita...



In questo libro, che tratta del Mago Merlino e di "magia bianca" nella tradizione celtica, si parla di molte piante difficili da trovare, e l'ortica è menzionata solo negli stralci che seguono. Quindi mi chiedo se i Celti conoscevano questa pianta anche come alimento, oppure se c'era una sorta di cecità da parte di queste società, che si impegnavano nella ricerca di cose rare o lontane, ignorando ciò che avevano sotto il naso, a differenza di come ha fatto Milarepa.

### Per aumentare il proprio magnetismo

**Erbe e piante:** Caprifoglio, chiodo di garofano, **ortica**, salsapariglia, vischio, zafferano.

**Effetti:** Per salire i gradini della scala sociale, occorre naturalmente essere capaci di accrescere il proprio carisma. Le vibrazioni generate dall'uso di questa formula vi aiuteranno a farvi valere con il minimo sforzo.

### Gli obiettivi e le piante

A seconda dell'obiettivo al quale mirate, dello scopo che volete raggiungere, ecco qui di seguito gli ingredienti che dovrete utilizzare. Queste informazioni e le conoscenze che vi porteranno, vi permetteranno di creare le vostre misture di incenso personali.

**Afrodisiaco:** Ambra, cannella, chiodo di garofano, ginseng, ibisco, oliva, **ortica**, patchouli, prezzemolo, semi santi, sesamo, vaniglia, zafferano, zenzero.

### I pianeti e le piante

Gli astri svolgono un ruolo fondamentale nei rituali, tanto antichi che moderni. Da millenni si attribuiscono alle piante delle affinità con i pianeti; alcune sembrano perfino direttamente sotto la loro influenza.

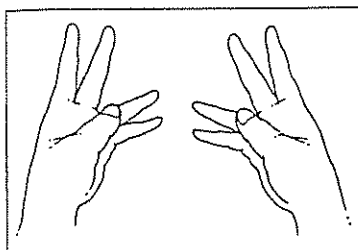
**Marte:** Gli incensi che contengono una o più piante influenzate da Marte accelerano la guarigione (dopo un'operazione), accrescono la forza fisica, l'energia sessuale e i poteri magici di difesa, stimolano il coraggio e gli istinti aggressivi e garantiscono protezione.

Basilico, caffè, coriandolo, cumino, dracena, luppolo, menta piperita, **ortica**, pepe della Giamaica, pino, tabacco, zenzero.

*Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale:*

Francine Boisvert – **La magia di Merlino, il mago. Rituals, incantesimi, sortilegi e pozioni della tradizione celtica** – Ed. Il punto d'incontro, Vicenza, 2003 – Pagg. 157, € 11,90.

## 32. MUDRA PER LA DISINTOSSICAZIONE



**ENTRAMBE LE MANI:** Appoggiate il pollice sul bordo interno dell'ultima falange dell'anulare.

Almeno una volta all'anno, dovremmo programmare un trattamento di disintossicazione, non importa se lo faremo in un meraviglioso centro specializzato o a casa nostra. La cosa importante è coccolarsi, avere la possibilità di riposare e allo stesso tempo fare esercizio fisico (yoga, passeggiate, esercizi di respirazione).

La cura a base di riso e patate ha un effetto dolce, ma efficace: per un periodo da tre a cinque giorni la mattina mangiate del pane facilmente digeribile con un **infuso di ortica** (*Urtica dioica L.*), per pranzo e cena mangiate del riso o delle patate con ortaggi a foglia cotti al vapore o lessati. Tra i pasti, bevete del tè o dell'acqua.

A giorni alterni fate un clistere, (vedere pag. 152) e ogni tanto aiutate il processo di disintossicazione con impacchi – quelli di patate sono piuttosto facili da usare ed estraggono efficacemente le tossine dal corpo. Li si può fare applicando un impacco sul fegato o altre parti del corpo dove si avverte dolore. Bollite le patate con la buccia e schiacciatele con una forchetta, avvolgetele in una tela di cotone e appoggiate sul corpo, poi fasciatevi con un asciugamano caldo. Lasciate l'impacco in posizione per circa 30 minuti.

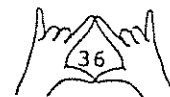
Durante il periodo di disintossicazione, sdraiatevi spesso per riposare, approfittando dell'occasione per usare il mudra. Oltre a eliminare scorie e tossine, è importante analizzare le altre cose di cui dovrete liberarvi – brutti ricordi, vecchi risentimenti, cattive abitudini, difetti, paure e così via. In questo modo, fate spazio a qualcosa di nuovo... che cosa dovrebbe essere?

Eseguite la visualizzazione seguente parecchie volte al giorno, con entusiasmo!

Visualizzate un film, in cui osservate le cose che state lasciando andare. Concedetevi tempo a sufficienza per questo esercizio. Poi visualizzate le nuove qualità che desiderate. Immaginate tutte le cose nuove in modo molto vivo e dettagliato; ricreate dentro di voi i sentimenti (solievo, orgoglio, gioia, eccetera) che proverete quando il vostro desiderio sarà soddisfatto.

#### **Affermazione**

*Io affido il mio desiderio o la mia meta alla protezione divina – e tutto andrà bene.*



*Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura integrale:*

Gertrud Hirshi – **Mudra: lo Yoga delle Mani. I benefici effetti delle antiche tecniche indiane.**

Ed. Il punto d'incontro, Vicenza, 2002 – pagg. 253, € 8,50.

*I Mudra (noti anche come "punti di potere nelle dita"), sono posizioni Yoga delle mani. Queste tecniche possono aiutarci a ricaricare le nostre riserve di energia, migliorare la qualità della vita, prevenire e curare molte malattie, superare i disturbi emotivi e ritrovare l'equilibrio interiore.*

# L'erba d'orzo

Come abbiamo visto per l'ortica, l'erba d'orzo, se integrata in modo opportuno, consente da sola una alimentazione completa grazie alle sue eccezionali proprietà, in quanto ricca di sostanze nutrienti e di clorofilla; inoltre è facilmente reperibile e coltivabile anche in casa o, se non è possibile, la si può consumare in polvere o tavolette che si trovano in commercio.



Dal libro di Barbara Simonsohn, ricco di suggerimenti, testimonianze e ricette, abbiamo riassunto le principali caratteristiche di questa pianta.

L'estratto d'erba d'orzo è un alimento completo di origine naturale, efficace sia come alimento sia come rimedio terapeutico.

L'orzo è la più antica graminacea al mondo e il più antico cereale mai coltivato (da 7000 anni); originario del vicino Oriente, con le sue foglie lunghe e diritte cresce fino a un'altezza di circa un metro. Gli antichi Egizi e gli antichi Greci coltivavano e tostavano i cereali, e chiamavano l'orzo "dono sacro degli dei".

Nella Bibbia (Levitico 23, 10-12) si parla di un'offerta di cereali come primizia del raccolto; questo si riferisce alle foglie e ai frutti dell'orzo che, in quanto primo a maturare fra i cereali, ancora oggi viene offerto a Dio come ringraziamento nella Pasqua ebraica. Nell'Antico Testamento, secondo il libro di Daniele, il re Nabucodonosor (630-562 a.C.) visse nutrendosi di sola erba per sette anni, al termine dei quali dichiarò di sentirsi nuovamente in grado di pensare con chiarezza e di governare il suo regno.

L'erba d'orzo nell'antichità veniva usata in Oriente e Medio Oriente, dagli Indiani d'America e dai Celti come ricostituente e per curare le ferite. Nel Medio Evo, in Europa, il popolo e i contadini mangiavano un pane non lievitato fatto di orzo e segale. Il grano, più delicato, veniva coltivato in poche zone ed era riservato alla nobiltà. Tuttavia, presto questo cereale più "alla moda" sostituì l'orzo. Oggi l'orzo viene coltivato principalmente come foraggio per cavalli o, insieme al luppolo, per la produzione di birra.

L'orzo cresce persino in Tibet a un'altitudine di 4400 metri, e viene coltivato dal Sahara all'equatore.

La dottoressa Ann Wigmore fu pioniera dell'utilizzo dei succhi d'erba di cereali. Originaria della Lituania, aveva avuto modo di osservare come sua nonna curasse i soldati feriti con il succo d'orzo durante la Prima Guerra Mondiale, applicandolo anche sulle ferite. Cominciò a berne il succo e a constatarne gli effetti benefici, rapidamente si diffuse la fama del suo magico elisir di salute e iniziò a usarlo per curare i suoi vicini e

amici malati. Nel 1968, all'Hippocrates Health Institute di Boston, curava pazienti affetti da malattie degenerative cui la medicina tradizionale dava poche speranze. Il trattamento consisteva soprattutto in succo d'erba d'orzo e di grano e in alimenti crudi ricchi di enzimi. Raggiunse risultati stupefacenti con malati di cancro, alcolisti, tossicodipendenti, giovani con dipendenza da zuccheri, pazienti affetti da esaurimento, infezioni e malnutrizione.

Il dottor Yoshihie Hagiwara, ricevendo numerosi riconoscimenti per gli studi scientifici sul succo d'erba d'orzo, scoprì che è ricca di minerali e vitamine, contiene circa il doppio di proteine di alta qualità rispetto al grano, facilmente assimilabili dall'organismo, molta cellulosa e poche calorie. Il risultato dei suoi sforzi fu l'estratto di orzo verde, disponibile in commercio col nome di *Green Magma* (in Giappone è l'integratore alimentare più popolare). Si tratta di succo, essiccato a bassa temperatura e polverizzato, d'erba d'orzo biologica raccolta e lavorata nel momento di massima concentrazione di nutrienti, ovvero poco prima della formazione del fusto.

Il modo ideale di procedere è quello di lavare l'erba e di estrarre il succo il più velocemente possibile, senza ricorrere a prodotti chimici o a trattamenti termici, e quindi procedere a un'essiccazione dolce, a spruzzo d'aria, in modo che i nutrienti del succo non siano sottoposti a una temperatura superiore a quella corporea. I prodotti in polvere possono essere una buona fonte di nutrienti, ma contengono ben poca della forza vitale (energia fornita dagli enzimi) che è possibile trovare nei succhi d'erba freschi, che possono essere estratti con un torchietto a mano o elettrico e consumati subito appena spremuti; un altro modo per non perderne le proprietà è masticare l'erba inghiottendone il succo, sputando la cellulosa rimasta.

L'estratto d'erba d'orzo possiede un livello elevato di disponibilità biologica, in polvere o in tavolette è un concentrato alimentare complesso di origine naturale, contiene tutti i nutrienti e le sostanze fitochimiche dell'erba d'orzo coltivata biologicamente nelle loro proporzioni naturali, come madre natura li ha creati. La complessità di quest'erba è ciò che ne fa un alimento e un rimedio terapeutico altamente efficace. I singoli componenti, come enzimi, minerali e vitamine, interagiscono in questo alimento vitale, contenente enzimi attivi, in modo sinergico ("l'intero è più della somma delle sue parti"), potenziando così i propri effetti benefici sulla salute.

L'erba d'orzo è un integratore alimentare naturale estremamente concentrato: 100 grammi forniscono il valore nutrizionale di due chili di verdure biologiche di ottima qualità. Un cucchiaino colmo di *Green Magma* ha lo stesso valore nutrizionale di due o tre porzioni di verdure crude.

Sotto il profilo nutrizionale l'orzo è straordinario: contiene tutti i minerali, enzimi, vitamine e aminoacidi. La concentrazione di queste sostanze e della clorofilla è di gran lunga superiore rispetto a quella di altri alimenti, l'unico elemento paragonabile sono le alghe verdazurro. Fornisce il doppio del calcio presente nel latte, il doppio di calcio e potassio contenuti nell'erba di grano, una percentuale di vitamina B circa trenta volte superiore a quella del latte, nonché vitamina B12 (per i vegetariani: l'erba d'orzo è una delle poche fonti vegetali di questa vitamina!), vitamina B6 e un tipo di vitamina E che previene lo sviluppo di cellule cancerose. Inoltre contiene una gran quantità di provitamina A (betacarotene), vitamina C in una percentuale sette volte superiore a quella contenuta nelle arance, ferro in una quantità cinque volte maggiore di quella offerta dagli spinaci, nove volte la quantità di acido folico contenuta negli spinaci, vitamina K, percentuali elevate di minerali importanti come magnesio (per mantenere il cuore sano), potassio, rame, zinco, manganese, ferro, calcio e selenio. Fornisce anche una proteina che stimola la riparazione del Dna, e un antiossidante scoperto di recente che non è stato individuato in nessun altro alimento, che ha la capacità di ostacolare l'invecchiamento precoce e i sintomi della degenerazione cellulare. Altri aminoacidi importanti sono: l'acido glutammico (per la trasmissione neurale) e la fenilalanina, per la sintesi della serotonina, che promuove vitalità ed elasticità mentale, riducendo depressione, dolore e sensazione di fame. Contiene peptidi, oligoelementi e 80 tipi di enzimi, importantissimi per evitare l'invecchiamento precoce delle cellule e dissolvere le sostanze cancerogene.

Il succo d'erba d'orzo contiene una quantità di clorofilla 66 volte superiore a quella presente negli spinaci. La clorofilla cura varie malattie: anemia, carenza di proteine, sinusite, arteriosclerosi, ulcera gastrica, infezioni varie, peritonite, depressione, diabete, osteoporosi, malattie della pelle; contribuisce alla creazione di sangue sano, migliora le funzioni cerebrali e abbassa il livello di colesterolo, una delle cause di infarto cardiaco e ictus. Inoltre i vegetali contenenti clorofilla sono ricchi di calcio, enzimi, rigenerano la flora intestinale, gli organi della digestione e l'intero sistema endocrino.

L'erba d'orzo previene le malattie causate da problemi nutrizionali, fornendo all'organismo le sostanze vitali che non sono più presenti in misura adeguata nei nostri alimenti.

L'orzo produce un aumento della pressione sanguigna in caso di ipotensione e normalizza la pressione elevata, ovvero è in grado di regolare la funzione cardiaca. Il decotto d'orzo sbucciato è un ottimo ricostituente della flora intestinale. Nelle applicazioni esterne, in particolare come compressa calda, ha un effetto emolliente e calmante.

Il succo d'erba d'orzo aiuta a tamponare l'acidità, è un alimento alcalino che ha lo stesso ph del latte materno: i nutrizionisti raccomandano di somministrarlo ai bambini già svezzati.

Con il succo d'erba d'orzo o l'estratto in polvere, il sistema immunitario è stimolato e protetto contro le malattie infettive. Inoltre è stato provato che questi succhi, se assunti regolarmente, proteggono contro i danni causati dalle fonti radioattive come i raggi X.

L'orzo mondato, usato in chicchi o come farina integrale, conserva una quantità sorprendente di nutrienti. La parte migliore di questo cereale è il seme germinato.

Un approfondimento merita la prevenzione dell'osteoporosi, che affligge soprattutto le donne: l'erba d'orzo fornisce calcio che può essere assorbito in modo ottimale dall'organismo per una difesa efficace da questa malattia. La rigenerazione dei tessuti, dello scheletro e della cartilagine dipende dal rapporto equilibrato fra vitamina C, proteine e magnesio. Benché il latte di pecora, di cavalla e di capra non sottoposto a trattamento termico rappresenti una buona fonte di calcio e di magnesio, esso non fornisce la vitamina C necessaria. L'uso di latticini per la prevenzione dell'osteoporosi deve essere fortemente scoraggiato dal momento che il latte vaccino non contiene magnesio e il calcio in esso presente è diventato inorganico a causa dei trattamenti termici (pastorizzazione, omogeneizzazione, bollitura). Questo può causare depositi di calcio, talvolta chiamati "pseudogotta" e calcoli renali.

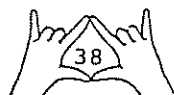
Inoltre il latte contiene troppo fosforo rispetto al calcio e i fosfati in eccesso si combinano con il calcio formando sali insolubili che, se non venissero eliminati, si depositerebbero nell'organismo come sostanze di scarto.

Oltre all'erba d'orzo, altre ottime fonti vegetali di calcio sono le alghe verdazurre in polvere, i germogli di alfalfa, il sesamo, le mandorle sbucciate, l'avocado, i semi di ortica, le banane e la consolida maggiore.

Coltivare queste erbe a casa propria è semplice e divertente. Sarà necessario procurarsi semi germinabili da un negozio di prodotti salutistici o alimenti naturali; il luogo migliore per far germinare il cereale sono dei vasi di vetro grandi, da 1 litro. Oppure è possibile acquistare l'erba d'orzo sotto forma di estratto in polvere solubile, o di tavolette. Negli Stati Uniti esistono molti ristoranti, negozi di prodotti salutistici e *juice bar* dove è possibile bere succhi freschi di frutta e verdura, nonché succo d'erba d'orzo e di grano.

Per ottenere il succo è sufficiente versare un paio di cucchiaini di polvere verde in un bicchiere d'acqua non gassata o di succo di frutta e verdura biologici non acidi, perché l'acidità rallenta l'attività degli enzimi presenti nel succo d'erba d'orzo. L'odore e il gusto sono simili a quelli degli spinaci, dolce e amaro al tempo stesso. Può essere abbinato con creatività praticamente a qualsiasi tipo di sapore.

L'estratto d'erba d'orzo in polvere è molto gradevole se sciolto nel latte di soia o di riso, il dosaggio raccomandato per l'estratto in polvere è di 1-2 cucchiaini (5-10 g), scolti in 200 ml di liquido non acido, tre volte al giorno circa mezz'ora prima dei pasti. Dopo aver bevuto il succo è consigliabile non consumare alimenti solidi per circa 20 minuti. Al mattino, una



bevanda a base d'orzo stimola la deacidificazione del corpo e l'eliminazione delle scorie. Alla sera, un pasto a base d'erba d'orzo, liquido o solido, favorisce un sonno ristoratore perché il triptofano rilascia serotonina, riducendo anche l'acidità del sangue. Si possono sciogliere 2-3 cucchiaini di erba in polvere in una minestra vegetale o nel latte di riso o di mandorle.

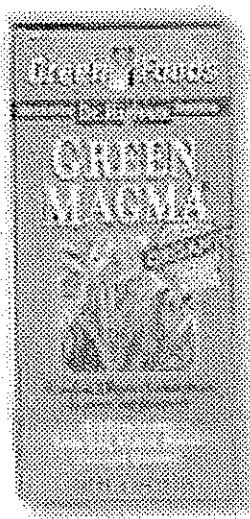
Quando mi alimento in questo modo mi sento sazia per ore, con la mente vigile e attenta. Se mi trovo intrappolata nel traffico, le tavolette d'orzo (meglio se assunte con dei liquidi) mi aiutano a neutralizzare i gas di scarico delle auto. L'erba d'orzo ha un basso contenuto di grassi ed è ricca di fibre alimentari, ottima per chi è in sovrappeso, inoltre è l'ideale per i digiuni terapeutici. Si possono fare bevande, frullati, salse, condimenti, minestre, creme, pane, ecc. Anche gli animali domestici possono beneficiare nella loro alimentazione di quest'erba straordinaria.

*Consigliamo la lettura integrale di questo libro, da cui è stata tratta la rielaborazione:*

**Barbara Simonsohn – Erba d'orzo. Una bevanda salutare ed energetica dalla tradizione orientale.**  
Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2003, pagg. 166, € 14,90.

*L'autrice da oltre vent'anni si occupa attivamente di nutrizione. Collaboratrice del medico naturopata Renate Collier, è stata assistente scientifica presso l'Università di Amburgo per vari anni. Insieme al guaritore inglese Alexander Aandersan, organizza eventi sull'attivazione dei poteri di autoguarigione e l'armonizzazione delle relazioni sociali.*

## Green Magma



Ricavato dalla polverizzazione del succo delle giovani foglie verdi dell'orzo, Green Magma® mantiene il giusto contenuto di beta-carotene (che il nostro organismo converte in vitamina A), enzimi attivi, proteine, minerali e vitamine, C, E, B1, B2, B3, B6 e B12 (le vitamine del gruppo E sono catalizzatori essenziali per trasformare il cibo in energia) oltre a molti altri. Tutto questo grazie al breve tempo che trascorre tra il raccolto e la lavorazione negli stabilimenti.

Inoltre, 19 differenti aminoacidi sono presenti, all'interno della base alcalina della clorofilla.

Dalle ricerche mediche, risulta che l'80-90 % del cibo, di cui si nutre oggi la popolazione mondiale, è troppo acido. Il contenuto alcalino delle foglie verdi dell'orzo aiuta a mantenere il giusto equilibrio del Ph, neutraliz-

zando gli acidi (se la chimica del nostro organismo è sbilanciata, risulta difficile assorbire il nutrimento ed i preziosi minerali).

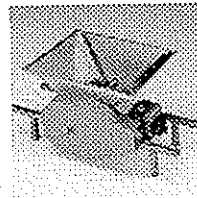
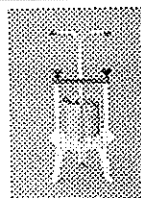
- Green Magma, polvere, 150 g: € 41,80.
- Green Magma, polvere, 80 g: € 22,00.
- Green Magma, 250 tavolette, 125 g: confezione da 250 tav. da 600 mg cad.: € 36.
- Green Magma, 136 tavolette: confezione da 136 tav. da 375 mg cad.: € 16,50.
- Green Magma, 25 bustine, 75 g: confezione da 25 bustine monodose da 3 g cad.: € 26,20.

### Per acquistare

#### il Green Magma e il libro Erba d'orzo:

I prodotti della **Green Foods Corporation** del **Dr. Hagiwara** sono distribuiti in Italia da **Royal Green Products**, viale Zara, 11 – 20159 Milano  
Tel. 02/66823085 - [www.royalgreen.it](http://www.royalgreen.it) - [info@royalgreen.it](mailto:info@royalgreen.it)

### Per spremere il succo dalle erbe



I succhi d'erba freschi possono essere estratti con un torchietto manuale o elettrico e consumati subito appena spremuti.

Cercando su internet, abbiamo scoperto che questi attrezzi si possono acquistare nei negozi di elettrodomestici (centrifughe, o dei torchietti con la manovella che sembrano dei tritacarne, da fissare al tavolo).

Se si devono estrarre quantità maggiori di succo, provare a contattare le aziende produttrici di attrezzature agricole o enologiche, per esempio:

[www.baessofratelli.com/linea.htm](http://www.baessofratelli.com/linea.htm)

[www.paversrl.it/macchine\\_enologiche3.htm](http://www.paversrl.it/macchine_enologiche3.htm)

Nella foto a sinistra, il *Premittuto* della Pa.Ve.r., costo 93,00-119,00 €, a seconda del diametro (20 o 25 cm).

### La tisana di Ippocrate

Il **decocto di orzo** è ancor oggi conosciuto con questo nome. Fu infatti uno dei rimedi più utilizzati da **Ippocrate**, che ne tesse gli elogi nel *Regime delle malattie acute*: "Sembra dunque che il decocto d'orzo sia stato correttamente prescelto tra le vivande cereali in questi morbi e io lodo quelli che lo hanno prescelto. Il suo glutine infatti è liscio, consistente e confortante, fluido e umido misuratamente, dissetante e di facile escrezione, se ce ne fosse bisogno; non comporta astringenza né brutta agitazione, né rigonfia il ventre".

Da [www.anagen.net/orzo.htm](http://www.anagen.net/orzo.htm)

# L'aglio, una pianta straordinaria

Abbiamo voluto dedicare questa pagina all'aglio, un alimento "umile" ma ricco di proprietà benefiche, per promuovere il ritorno alle verdure selvatiche e a un'alimentazione sana e "povera" ma nutriente, per cercare di combattere, senza eccessi o fanatismi, le malattie e i sempre più numerosi disturbi dovuti a cibi di cattiva qualità.

Dal libricino *Tutto su... l'Aglio*, ricco di notizie e ricette, abbiamo riassunto le principali caratteristiche di questa pianta.

Come testimonia la Bibbia e numerosi documenti storici, l'aglio, per le sue proprietà curative, era usato già nelle antiche civiltà orientali, dagli antichi Egizi, Greci (durante le Olimpiadi molti atleti ne mangiavano uno spicchio prima di affrontare le prove) e Romani. Nel Medioevo la si definiva una pianta 'antidiabolica', in quanto si riteneva atta a curare i flagelli derivati da sortilegi e malefici, inoltre era usata come rimedio contro l'insonnia, la febbre, la sordità e come antisettico. Era usato come antidoto durante le epidemie di peste; per curare il raffreddore e le malattie bronchiali nel Seicento e Settecento. Nel 1858 Pasteur scoprì la sua efficacia nel bloccare la riproduzione di numerosi batteri nocivi. Durante la Prima guerra mondiale si usava per curare piaghe e ferite; in Europa, durante la febbre spagnola nel 1918, si usava l'aglio per cercare di arginare l'epidemia. Negli ultimi decenni del Novecento è diventato oggetto di numerose ricerche scientifiche, finalizzate soprattutto a prevenire le malattie cardiovascolari e tumorali, e come ausilio per curare il diabete.

Originario dell'Asia, l'aglio è coltivato e usato da quasi tutti i popoli della terra per l'alimentazione e per le sue proprietà curative. A scopo terapeutico, si può consumarlo fresco e crudo, per non perdere i principi attivi, oppure lo si può assumere sotto forma di infuso o decotto, sciroppo, estratto, macerato, tavolette, opercoli o perle.

L'aglio è costituito da acqua, proteine, grassi, carboidrati, fibre (cellulosa, pectina, mucillagine). Questo bulbo contiene numerosi minerali, come arsenico, bromo, calcio, ferro, fosforo, iodio, magnesio, manganese, potassio, rame, silicio, sodio, zinco, zolfo, ecc., e vitamine: A, B1, B2, B6, B12, C, D, H. Nell'aglio sono presenti anche il germanio, un minerale che si ritiene essere in grado di rafforzare il sistema immunitario; enzimi, aminoacidi, sostanze ormonosimili, acido nicotinico, composti solforati.

Ricco di principi attivi, la sua azione sull'organismo è soprattutto quella di ridurre i grassi nel sangue e i rischi di formazione di trombi, abbassa la pressione arteriosa, blocca lo sviluppo di microrganismi nocivi, combatte i vermi intestinali, ha un'azione antibiotica, antivirale e antimicotica. Nella medicina popolare è consigliato come diuretico, espettorante, febbrifugo e callifugo. Uno o due spicchi d'aglio al giorno sono utili nella cura dell'aterosclerosi, dell'ipercolesterolemia, dell'ipertensione, dei problemi cardiocircolatori, e della senescenza precoce.

Inoltre svolge un ruolo di attivazione degli organi digestivi, stimolandoli a secernere le sostanze necessarie per una buona digestione; si è rivelato un valido aiuto contro i reumatismi, le scottature, la tachicardia e le infezioni micotiche del piede, dell'orecchio e del cavo orale; protegge dai danni da metalli pesanti e disintossica l'organismo.

L'aglio ha un'azione repellente per gli insetti: basta strofinarlo sulla pelle o mangiarne uno spicchio, ed è efficace sulle punture di zanzare.

Si usa anche in veterinaria e nella cura delle piante, per allontanare i parassiti nell'orto.

Nella cosmesi viene impiegato in molti preparati casalinghi, per maschere e lozioni per capelli, sotto forma di olio essenziale per pediluvi, bagni e massaggi.

Nelle ricette alimentari si può utilizzare in diversi modi oltre che per insaporire i cibi: si possono fare salse e condimenti a base d'aglio, per esempio aceto, burro, olio e saie aromatici. Per limitarne gli effetti



sull'alito si consiglia di masticare chicchi di caffè o semi d'anice, o di sciacquarsi la bocca con succo di pomodoro, di menta o latte freddo.

Per coltivare l'aglio bastano pochi metri quadrati di terra o anche una cassetta sul balcone. Si riproduce interrando i bulbilli in inverno; si raccoglie quando le foglie sono secche.

Per quanto riguarda la conservazione, in inverno le trecce di aglio vanno conservate all'aperto: non devono mai essere tenute al caldo della cucina, altrimenti i bulbi potrebbero marcire. L'aglio non dovrebbe essere conservato in frigorifero, in quanto, oltre ad alterare l'aroma degli altri cibi, perde la propria freschezza e gli spicchi diventano rammolliti e grinzosi. Solo in estate si potrà riportarlo nella parte bassa del frigorifero. Se destinato all'uso terapeutico, conservandolo in freezer si perdono la qualità e la quantità dei principi attivi.

## RICETTE GASTRONOMICHE E DI BELLEZZA CON L'AGLIO

*Tutte queste ricette possono essere variate in modo creativo, sano e gustoso aggiungendo polvere, succo fresco o foglie di ortica o di orzo, integrando così anche le proprietà benefiche di queste piante.*

*Anche la classica pasta aglio, olio e peperoncino o il pesto alla genovese possono essere variati con queste polveri, magari utilizzando l'Aglio selvatico (o Aglio rosa) al posto di quello tradizionale. (Ndr)*

### Brodo verde all'aglio

*Questa preparazione è ottima anche con le lenticchie, il riso o l'orzo. Aggiungete uno di questi ingredienti insieme con l'aglio, e proseguite la cottura come indicato.*

Per 4 persone. Prendete 4 tazze di brodo di manzo o di gallina\*, ½ cucchiaino di timo, 8 spicchi di aglio sbucciati, ¼ di tazza di spinaci tritati, 3 cipolle piccole tritate, ¼ di tazza di latte, 3 foglie di alloro. Scaldate il brodo, aggiungete l'aglio, le cipolle, le foglie di alloro e il timo. Fate cuocere finché l'aglio diventa tenerissimo, quindi toglietelo e conservatelo a parte. Filtrate il brodo, aggiungetevi il latte, tenendone da parte qualche cucchiaino, e portate a ebollizione. Aggiungete gli spinaci, coprite il recipiente, togliete dal fuoco e lasciate riposare per 5 minuti. Schiacciate l'aglio che avete tenuto da parte, mescolatelo con il latte rimasto, e versate nel brodo. A piacere, servite con fettine di pane bianco tostato (o pane integrale all'ortica, a vostro piacimento, ndr).

\* I vegetariani potranno usare brodo vegetale

### Un elisir di giovinezza

*Questo elisir appartiene alla tradizione del polo ucraino, ben noto per la sua longevità. Oltre a migliorare lo stato di salute generale dell'organismo, questo elisir è prezioso per il mantenimento di una pelle giovane ed elastica, ed è indicato anche per la sua azione snellente.*

Spremete il succo di 24 limoni e unitelo a 300 g di aglio tritato. Lasciate macerare il tutto in un recipiente coperto con una garza, per evitare che vi cadano corpi estranei; filtrate dopo 24 giorni. Prendetene un cucchiaino da minestra in mezzo bicchiere di acqua calda ogni sera.

### Infuso contro l'acne

Ponete in una tazza d'acqua bollente ½ cucchiaino di ciascuna delle seguenti piante: aglio tritato, ortica, echinacea, salvia. Lasciate in infusione 3-5 minuti, e filtrate. Bevetene 2 tazze al giorno, al mattino a digiuno e la sera prima di cena.

*Consigliamo la lettura integrale di questo libro, da cui è stata tratta la rielaborazione: AA.VV. – Gli alimenti super: Tutto su...*

***l'Aglio** Ed. Red, Novara, 2002, pagg. 95, € 4,65.*

*Le proprietà curative e le forme di somministrazione più efficaci*

*Le ricette gustose e salutari*

*Dalla A alla Z i disturbi e le malattie per le quali l'aglio è efficace*  
*Aglio e bellezza: facili preparazioni per una pelle sana e luminosa*





# Camminare fa bene

*Camminare è una delle prime attività praticate dall'uomo sulla terra e forse proprio per questo conserva ancora oggi un importante ruolo terapeutico* – di Daniela Fregosi

L'evoluzione ci ha voluto viaggiatori. Dimorare durevolmente, in caverne o castelli, è stata tutt'al più una condizione sporadica nella storia dell'uomo. L'insediamento prolungato ha un'asse verticale di circa diecimila anni, una goccia nell'oceano del tempo evolutivo. Siamo viaggiatori dalla nascita. I pochi popoli primitivi degli angoli dimenticati della Terra comprendono molto bene questa semplice verità. Sono in perpetuo movimento.

Camminare è una delle prime attività praticate dall'uomo sulla terra. Abbiamo camminato per cercare cibo o alimenti migliori e più abbondanti, per cercare ambienti o climi migliori dove vivere, per esplorare e soddisfare la nostra sete di conoscenza ed esperienza. Lo abbiamo fatto in gruppi familiari, in tribù e più raramente da soli. In molte culture il pellegrinaggio, viaggio a piedi di più giorni verso una meta di interesse spirituale (Mecca, Gerusalemme, Santiago, Varanasi), aveva spesso il fine terapeutico di curare gravi malattie. Camminare è una pratica costituzionalmente innata nell'uomo, un'attività potente e flessibile che permette di raggiungere, oggi come 100.000 anni fa, luoghi inaccessibili usando uno qualunque degli strumenti che la moderna tecnologia mette a disposizione.

## Aspetti psicologici del camminare

Camminando posso salire ripidi pendii, percorrere creste affilate, scendere in stretti canali, attraversare greti di torrenti. Posso scendere in grotte, salire alberi, guardare fiumi, saltare crepacci. Tutto questo mi rende accessibili luoghi che rimarrebbero altrimenti sconosciuti. Ma non è questo l'aspetto che rende il camminare un interessante strumento formativo. Il differenziale lo fa l'attenzione al «processo» che un'attività con tempi così lenti permette. Lo si capisce bene confrontando il camminare con modalità alternative di arrivare nello stesso posto. Camminando si arriva, ma

si arriva attraverso una storia, un processo, un durante indubbiamente più complesso e ricco che può rappresentare un oggetto di attenzione maggiore rispetto alla meta da raggiungere. L'esperienza formativa può essere quindi più o meno focalizzata sul processo e sul qui ed ora del camminare ma anche, se lo si ritiene funzionale per il conseguimento degli obiettivi formativi, sul compito/risultato finale (occorrerà allora inserire alcuni elementi nella vestizione dell'esperienza che facciamo emergere metaforicamente e non variabili come la meta finale, il risultato raggiunto, il tempo impiegato, ecc...).

L'atto di camminare riporta l'uomo alla «coscienza del proprio esistere», dell'esserci e rappresenta quindi un modo per riprendere contatto con se stessi, con il proprio corpo, la propria mente, con il proprio ruolo nel mondo. Questa appare una banalità ma nella nostra vita quotidiana e lavorativa ci aggiriamo spesso come fantasmi, ospiti all'interno della propria storia perché, immersi e sopraffatti da centinaia di stimoli esterni, perdiamo il senso del nostro esistere, dell'esserci.

Camminando effettuiamo un «viaggio metaforico» dentro noi stessi che ricorda molto ciò che consiglia Thoreau *«Volgi il tuo occhio all'interno e scoprirai migliaia di regioni, nel tuo cuore, vergini ancora. Viaggiale tutte e fatti esperto di cosmografia interiore»*. La marcia è un invito a filosofare: il camminatore è instancabilmente sollecitato a rispondere ad una serie di domande fondamentali (da dove vengo?, dove vado, chi sono?), domande che il sedentario si pone molto meno. Camminare favorisce inoltre l'elaborazione di una filosofia elementare dell'esistenza basata su una serie di piccole cose, induce a interrogarsi su di sé, sul proprio rapporto con la natura e gli altri, a meditare su un'inattesa gamma di questioni. Come afferma Renè Daumal *«Sappi che il tuo dialogo con la natura*

*non era che l'immagine, fuori di te, di un dialogo che si svolgeva all'interno»*.

Durante questo tipo di esperienza non camminano solo gambe ed occhi ma anche la «mente». Camminare può essere un momento ideale per esercitare il pensiero. Numerosi filosofi e scrittori ammettono di dover molto a certe camminate, regolari o estemporanee, in cui hanno potuto lasciar campo libero ai ragionamenti.

## Aprire la mente

È interessante individuare il funzionamento della propria mente durante una camminata in silenzio, quanto la mente si attiva (e quanto riesce a rimanere quieta) e in che direzione va. Una mente attivante può dare una marcia in più ma al contempo può indurre un'errata capacità di valutazione delle difficoltà e del grado di attenzione richiesto dal tipo di percorso. Una mente frenante nasce da una sensazione di insicurezza e da una mancanza di fiducia nelle proprie capacità manifestandosi attraverso un'eccessiva preoccupazione per quello che si sta facendo e con continue richieste di aiuto agli altri od alla guida. Camminare per molte ore, soprattutto in presenza di elementi «stressori» come il buio e la solitudine, mette in moto ciò che Ellis (A new guide to relational living, 1975) chiama «pensieri irrazionali». Essi si manifestano come timori, pregiudizi, preconcetti negativi su se stessi e le proprie prestazioni che spesso nascono da messaggi negativi ricevuti durante l'infanzia e rinforzati poi in età adulta. Eccone alcuni: nelle situazioni spiacevoli non riesco a cavarmela, ho paura di passare per stupido, devo piacere a tutti, devo essere perfetto, la mia felicità è provocata da eventi esterni, c'è sempre una soluzione ideale ad ogni problema, ecc...

Camminare aiuta a comprendere il proprio atteggiamento di fronte al cambiamento ed a sviluppare la capacità di adattamento (flessibilità). Ciascuno di noi è abituato a vivere in un ambiente urbano ric-

chissimo di segnali, di punti di riferimento, di messaggi di ogni tipo che ci raggiungono continuamente. Camminare per almeno una giornata significa cambiare il proprio ambiente familiare, le proprie abitudini, il cibo, la propria casa, il letto (se il percorso prevede più giorni), abituare il corpo e la mente al cambiamento ed alla scoperta. Cambiare ambiente fisico e sociale significa sentirsi più liberi dai condizionamenti di carattere psicologico che noi stessi e gli altri continuamente produciamo e rinforziamo dandoci la possibilità di sperimentarci in modo nuovo con scelte più consapevoli e soprattutto più «nostre». Anche il nostro corpo e la capacità di coordinamento dei nostri movimenti necessitano di adattamento (i movimenti sono spesso diversi da quelli quotidiani: piano inclinato, quasi verticale).

Camminare ci permette di vivere, attraverso il contatto con la natura, tutta una serie di disagi a cui comunemente non siamo più abituati. Il bosco, il fiume, la montagna, sperimentati in ogni condizione atmosferica, con pioggia, neve, vento, freddo, sole, oppure di notte offrono sensazioni e percezioni particolari, uniche ed irripetibili permettendoci di confrontarci con il nostro modo di vivere il disagio e di fronteggiarlo. Come dice Pierre Sansot «*Ho deciso di camminare: accetto dunque di espormi alla pioggia, al vento, al sole, a spettacoli e impressioni impreveduti che possono turbarmi, turbare il mio comfort intellettuale*». Nella mentalità corrente il contatto con la natura ravvicinato è da evitare, ci sono condizioni precise da cui mettersi al riparo. Un luogo comune della società moderna iperprotettrice è il «non esco perché fa freddo, perché piove, devo stare attento alle pozze, non mi devo sporcare di fango, non devo sedermi per terra, non devo sudare, ecc...». Il fatto di vedere tutto ciò che non è asciutto, pulito, soleggiato come qualcosa da evitare ha creato questo blocco mentale che ci impedisce di vivere appieno tutti i fenomeni naturali e riceverne di conseguenza benefici sia fisici (una potente carica energetica) che emotivi (una sensazione di profonda intimità con l'ambiente naturale che ci circonda e di cui facciamo parte). La necessità di affrontare disagi di tipo climatico

ma anche di tipo più interno (la fatica) ci permette innanzitutto di sperimentarli, di analizzare il proprio modo di affrontarli e quello impiegato dagli altri, di cogliere come in realtà sia la propria percezione soggettiva della situazione a renderla piacevole o spiacevole.

### Diversa dimensione del tempo

Camminate di una certa lunghezza fanno emergere un nuovo modo di vivere il tempo. Chi cammina si colloca piuttosto che nello spazio nel tempo scandito da tutta una serie di eventi di cui ci si riappropria (i pasti, il riposo, il sonno, le funzioni fisiologiche, il silenzio, ecc...). Ci si sente allora «ricchi» di tempo e come afferma Stevenson «*una vita passata a non guardare più le ore è l'eternità. Non si potrebbe concepire, a meno di averla provata, la lunghezza di un giorno d'estate che si misura solo con la fame e che finisce soltanto quando si ha sonno*». Svanisce la nozione del tempo, l'unica fretta a volte è quella di arrivare prima del calar del sole e l'orologio diviene cosmico, quello del corpo e della natura, non quello della cultura. Thoreau descrive perfettamente questo dissolversi del tempo «*I miei giorni non erano i giorni della settimana né erano spezzati in ore, turbati dal ticchettio dell'orologio; poiché vivevo come gli indiani Puri che si dice abbiano una sola parola per dire oggi, ieri, domani...*». Per altri le ore di cammino sono invece vissute come noiose a causa della monotonia del paesaggio, del caldo, delle proprie condizioni di spirito. Nell'impazienza di concludere il percorso e di tornare a casa, la camminata diventa una sorte di penitenza e di fuga dal qui ed ora. La variabile del tempo può essere stressata progettando camminate in assenza di un preciso obiettivo finale, senza una meta definita in modo che i partecipanti acquisiscano consapevolezza su un modo di vivere il tempo completamente diverso da quello quotidiano. Abituati a muoverci in una vita che sembra una ladra di tempo, come reagiamo e gestiamo un'abbondanza di tempo? Come riempiamo il vuoto che si crea? Quali sentimenti emergono? L'attività del camminare fa esplodere

la variabile del ritmo con cui individui e gruppo nel complesso si stanno muovendo. Indipendentemente dalla fatica provata e dal tipo di allenamento pregresso, durante una camminata alcuni tendono a «correre» a discapito di una lentezza consapevole. In questo senso camminare è una bella metafora dell'esistenza, qualcosa di incompiuto che sfida continuamente lo squilibrio. Per non cadere chi cammina deve subito compensare un movimento con un altro che lo contraddice mantenendo un ritmo regolare. L'atto del camminare riesce solo se si concatenano i passi l'uno con l'altro, sapendo che ogni eccesso di precipitazione o lentezza indurrà lo squilibrio e la rottura del ritmo.

Camminare da modo di riflettere sulla figura del partecipante/guida, se preventivamente concordata o spontaneamente emersa, su quanto essa venga caricata di aspettative, sul rapporto di dipendenza/contro-dipendenza che può scattare nei suoi confronti, sulla sua capacità di osservare/valutare le possibilità ed i disagi delle persone di cui è responsabile, di infondere calma e fiducia e di creare senso di appartenenza (anche attraverso la strutturazione del ritmo della camminata).

In molte attività di gruppo emerge la necessità funzionale di comunicare verbalmente per trasmettere informazioni, dare direttive, esprimere opinioni, ecc..., durante una camminata di molte ore, invece, si creano fisiologicamente momenti di «vuoto» persino in presenza di un obiettivo da raggiungere. Quei momenti sono il regno del silenzio; «*Regna nell'aria una musica sottile simile al canto delle arpe eoliche*» scrive Thoreau. Una camminata ci permette di riscoprire la bellezza e la funzione del silenzio, la nostra capacità di coglierlo e viverci dentro senza avvertire quell'irrefrenabile desiderio di riempire il vuoto che crea. Il silenzio diventa un'eccellente cartina tornasole per riflettere sul proprio autocontrollo ed equilibrio emotivo nonché per far emergere elementi del proprio sentire/agire rimasti sepolti: «*la parola è una chiave ma il silenzio è un grimaldello*» (Gesualdo Bufalino, poeta). Il sostare nel silenzio ci permette di cogliere tutta una serie di segnali deboli, di «rumori di sottofondo» (sia fisici/esterni che psichici/inter-

ni) di cui quotidianamente non ci rendiamo più conto. Emerge incontrastato il nostro respiro che, oltre ad essere una funzione fisiologica, rappresenta ciò che più è connesso al nostro «esserci». Il silenzio è una strada che conduce a se stessi, produce un'acuta sensazione di esistenza e segna un momento di denudamento che permette di fare il punto della situazione, di raccogliere le idee, di ritrovare un'unità interiore, di risolversi a una decisione difficile. Ed ecco che Thoreau afferma «*Il mio cuore trasale al rumore del vento tra gli alberi. Io, che conducevo fino a ieri una vita così disordinata, attraverso questi suoni scopro tutt'a un tratto le mie forze e la mia spiritualità*». Nel silenzio è possibile sperimentare il sincronismo di più respiri vivendo intense esperienze di gruppo perché il silenzio condiviso è un forte aspetto della complicità e spesso il linguaggio reintroduce la separazione che cerca di evitare senza mai riuscirci davvero.

La camminata ci aiuta a distinguere tra ciò che è necessario e ciò che è superfluo, cosa è necessario mangiare e ciò che è solo un'abitudine, cosa è necessario nell'igiene quotidiana e cosa no. Lo stesso bagaglio indica il camminatore, lo riproduce in una forma materiale che permette all'osservatore di capire immediatamente cosa è essenziale ai suoi occhi, di che cosa non potrebbe fare a meno. Camminare quindi aiuta ad organizzare il proprio bagaglio ma anche il cammino stesso secondo delle precise priorità.

### L'aspetto motivazionale

Camminare fa emergere differenze individuali connesse all'aspetto motivazionale: il bisogno di esplorazione e di ricerca del nuovo, per esempio. Come descrive Riccardo Canovalini, «*Viaggiando riesco a soddisfare una mia necessità primaria: io sono fondamentalmente curioso, mi interessa approfondire le cose e non fermarmi in superficie. Un viaggio veloce che attraversa velocemente un territorio non consente l'approfondimento che si può avere camminando*». Ma non solo, c'è anche il bisogno di affermazione personale inteso come desiderio di mettere alla prova le proprie possibilità ed il bisogno di movimento inteso come l'esigenza di scaricare le scorie/energie (fisiche e mentali) accumulate. Queste motivazioni,

durante la camminata si confrontano nel concreto con la necessità di considerare le caratteristiche dell'ambiente naturale che pongono un limite alle nostre possibilità ed alla realizzazione dei nostri bisogni.

Camminare rappresenta un'attività in cui è necessario confrontarsi con la capacità di pianificare ed organizzare il proprio percorso. Entra in gioco la capacità individuale e collettiva di valutare preventivamente le condizioni oggettive in cui si dovrà svolgere l'attività (difficoltà, dislivello, clima, bagaglio, ecc...). Emerge la necessità di analizzare obiettivamente le possibilità fisiche e di autosufficienza della persona e/o del gruppo. Un atteggiamento che è proprio dell'essere umano è quello che ci porta a riconoscere intimamente e con una certa obiettività le proprie capacità ed i propri limiti, ma non sempre siamo disponibili a dichiararli pubblicamente. Nel caso la camminata avvenga in gruppo qui possono rappresentare un ruolo importante gli altri compagni e/o la guida nelle loro capacità di intuire il disagio del singolo ed attivare comportamenti efficaci. All'interno di un'esperienza formativa si potrà insistere più o meno su questo aspetto dosando l'inserimento di attività di programmazione e decisione (percorso da effettuare, partecipante/guida da scegliere, bagaglio da costruire, ecc...). Camminare è una forma di meditazione. Il ripetersi di un passo dopo l'altro, la respirazione che si alterna sono meccanismi molto simili alla recitazione di un mantra. Ecco perché spesso l'accavallarsi dei pensieri durante una camminata in silenzio è diverso rispetto a quello che avviene quotidianamente. Si tratta di pensieri più «puliti» e costruttivi, più leggeri e creativi che nascono negli intervalli tra un momento di silenzio interiore e l'altro. Esiste in effetti una forma di meditazione che utilizza la camminata, si tratta del *Kin Hin*, la meditazione camminata zen nella quale non si cammina perché si ha una gran fretta di arrivare in qualche posto, ma perché camminare è in sé una cosa meravigliosa. La meditazione è il cammino stesso. I monaci zen camminano in modo diverso da chiunque altro in Giappone. La maggior parte dei giapponesi ha un'andatura strascicata, oppure, se indossano abiti occidentali, vanno in fretta e furia co-

me facciamo noi. I monaci zen, invece, hanno una peculiare andatura e trasmettono la sensazione di camminare come i gatti. C'è qualcosa di particolare, che non è esitazione: procedono determinati, senza vagare, ma camminano solo per camminare. La meditazione camminata viene praticata normalmente dopo una seduta di *zazen* (meditazione da seduti) ed è interessante come, nonostante venga eseguita seguendo il perimetro del *dojo* risulta continua (non si tagliano gli angoli per ognuno dei quali il piede esterno ruota nella nuova direzione insieme al corpo che lo segue e si ricomincia a camminare partendo con il piede destro). I piedi, che avanzano a piccoli passi in modo coordinato con il respiro, si appoggiano sulla terra come se dovessero lasciare un'impronta indelebile definitiva; il corpo si sposta lentamente ma costantemente nella direzione dello sguardo. Dignità, concentrazione, regalità, distacco, attenzione: queste sono le sensazioni che la postura e l'atteggiamento del *Kin Hin* suscita. Come sostiene Le Breton «*la marcia sollecita nell'uomo il senso del sacro: la meraviglia di sentire l'odore dei pini riscaldati dal sole, di vedere un ruscello che scorre tra i campi, una volpe che attraversa disinvoltamente il sentiero, un cervo che si ferma nel bosco per veder passare gli intrusi. La tradizione orientale parla di *darshana*, che può essere di una persona o di un luogo, per indicare il dono di presenza, un'aura che trasforma coloro che ne sono testimoni*». Perché no, anche sviluppare il senso del sacro può essere formativo. In fin dei conti il senso del sacro sa essere molto concreto e terreno, non è altro che il percepire in tutto ciò che ci circonda, in un bambino che sorride, nel sapore di un frutto, nell'ombra di un albero, nel luccichio di una moneta, nel canto di una vecchia, nel profumo di una donna, nel proprio capo o in un cliente che si arrabbia, nel fatturato raggiunto la magia, il significato, il senso di essere semplicemente ciò che è. Camminando nella natura è più facile vivere l'esperienza del sacro per poi essere in grado di leggere la magia e la meraviglia anche in tutte le altre situazioni della vita.





## Viaggi in punta di piedi

I viaggi presentati sono solo una parte del ventaglio di proposte offerte dalle associazioni che si occupano di turismo responsabile. I programmi dettagliati possono essere richiesti direttamente agli organismi promotori.

### ITALIA

#### Trekking Abruzzo

Proposta: La Boscaglia; Tel. 0583.356195; boscaglia@iol.it; www.Boscaglia.it.

#### Trekking Toscana

Proposta: La Boscaglia; Tel. 0583.356195; boscaglia@iol.it; www.Boscaglia.it.

#### Montegrotto Terme

Proposta: Amitaba Viaggi, Tel. 02 33614196, amitaba.viaggi@tin.it, www.amitaba.net.

### CAMPI DI STUDIO E DI LAVORO

#### Trieste, Faenza, Padova

Proposta: Mani Tese, Tel. 02/4075165; manitese@manitese.it; www.manitese.it.

#### Liguria

Proposta: Thethys Research Institute, Viale G.B. Gadio 2, 20121 Milano, Tel. 02 72001947, tethys@tethys.org, www.tethys.org.

#### Ischia

Proposta: Thethys Research Institute, Viale G.B. Gadio 2, 20121 Milano, Tel. 02 72001947, tethys@tethys.org, www.tethys.org.

#### Grecia

Proposta: Thethys Research Institute, Viale G.B. Gadio 2, 20121 Milano, Tel. 02 72001947, tethys@tethys.org, www.tethys.org.

### ASIA

#### Cina

Proposta: How Are You, Tel. 388 8434099 (Paolo), www.howareyou.it.

#### India - LADAKH

Proposta: Amitaba Viaggi, Tel. 02 33614196, amitaba.viaggi@tin.it, www.amitaba.net.

#### India - ZANSKAR

Proposta: Amitaba Viaggi, Tel. 02 33614196, amitaba.viaggi@tin.it, www.amitaba.net.

### ASIA E CENTRO/ SUD AMERICA

#### Bali

Proposta: SalkaViaggi, Tel. 338 7371728, 349 5533685, allacciatoredeimondi@yahoo.it, www.laviasalka.it.

#### Nicaragua

Proposta: Pindorama Viaggi Consapevoli, Tel. 02.39218714, pindorama@iol.it.

#### Perù

Proposta: SalkaViaggi, Tel. 338 7371728, 349 5533685, allacciatoredeimondi@yahoo.it, www.laviasalka.it.

#### Messico

Proposta: Calimero Viaggi, Tel. 02 89405244, info@calimeroviaggi.it, www.calimeroviaggi.it.

Aam Terra Nuova - n°35 - maggio 2003

*Abbiamo voluto inserire questo articolo per evidenziare i benefici psicofisici derivanti dal camminare e andare per boschi, attività legate alla raccolta dell'ortica e delle altre piante.*



### **Le proposte di Paolo per Ortica-aria**

Caro Antonio,

*ho molto apprezzato il tuo lavoro sull'ortica. Si potrebbero organizzare in vari luoghi, durante il periodo di "Ortica-aria" (dal 20 al 27 giugno), delle giornate dell'ortica di cui una potrebbe essere il 23 giugno, giorno in cui festeggiamo a Calcata la vigilia di San Giovanni, ed oltre alla raccolta dell'iperico potremmo dedicarci alla raccolta dell'ortica. Quel giorno è previsto un bagno/battesimo al fiume e potremmo utilizzare l'ortica per un salutare massaggio antireumatico sulla schiena.*

*Altra parte dell'ortica raccolta potrà servire per una nutriente insalata.*

*Come ti spiegai l'ortica è ottima anche cruda, basta lasciarla macerare per un po' in un intingolo di aceto, olio e sale con aggiunta di cipolla fresca.*

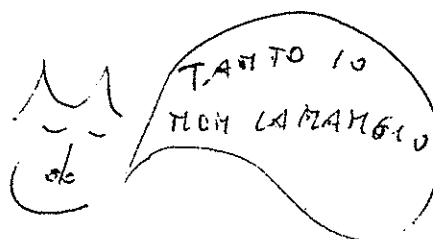
*Attenzione: l'ortica va raccolta con le mani nude recidendo con le unghie i germogli (dal basso verso l'alto); ciò anche per un rapporto più intimo con la pianta ed una migliore acquisizione delle sue proprietà. Sarà tra l'altro un gesto paritario nei confronti della pianta e quindi un patto d'amicizia. Se si usa il metodo della raccolta a mani nude si sviluppa inoltre un senso di rispetto ed attenzione verso la pianta. Novanta volte su cento, se la raccolta si svolge senza titubanza, il contatto con l'ortica sarà dolce e solo se ci distrarremo saremo da essa punti.*

*L'ortica più saporita e nutriente è quella a fusto alto con foglie grandi verde intenso, che cresce nei luoghi umidi, qui a Calcata ce n'è tanta!*

*Quindi se sei d'accordo puoi inserire nel programma questa data e questi eventi. La manifestazione potrebbe iniziare alle ore 16.00 con la raccolta, alle ore 17.00 lavacro battesimale al fiume Treja e massaggio con l'ortica. Alle ore 20.00 pinzimonio di ortica ed altre pietanze orticate. Ovviamente vi sarà il tempo per la descrizione del valore della pianta - l'ortica - che può divenire un'ottima fonte alimentare gratuita e genuina. Ti abbraccio.*

Paolo, 7 gennaio 2004

Paolo D'Arpini, presidente del **Circolo Vegetariano VV.TT.** di Calcata  
Piazza Roma, 23 - 01030 Calcata (VT) - Tel. 0761-587200  
e-mail: [calcata@vegetus.net](mailto:calcata@vegetus.net) - [www.vegetus.net/calcata](http://www.vegetus.net/calcata)



*Gli articoli che seguono parlano del dono, dell'etica della cura e della femminizzazione del lavoro, avvalorando ciò che auspichiamo sullo spirito della gestione dei centri Orticheria, ereditando dal mondo femminile il valore di convivialità e di un'amministrazione assennata, senza sfruttare la natura o gli animali.*

La Redazione

## La responsabilità come dono

Dal saggio "Oltre il contratto. La responsabilità appassionata": si tratta della redazione scritta di una conferenza tenutasi a Parigi nel 2000, nell'ambito del seminario su "Femmes, espace public et état-nation".

(...) 5. In questo senso vorrei proporre la *responsabilità come dono* che ci consente di elaborare una forma diversa – né egoista né altruista – di legame sociale, di relazione tra l'Io e l'altro.

Il dono consente infatti, nella sua rilettura maussiana (20), di coniugare entrambi gli aspetti, apparentemente opposti e contrastanti, di gratuità e di libertà dell'Io, di reciprocità e autonomia, di generosità e interesse. Si dona non per puro altruismo né per ricevere qualcosa in cambio, ma per *ristabilire un legame*, perché si percepisce se stessi come soggetti di debito e si riconosce nell'altro una parte costitutiva della propria identità e del proprio essere nel mondo. Si dona dunque non per un atto di pura generosità verso l'altro debole e svantaggiato, ma perché si riconosce la *propria stessa vulnerabilità, dipendenza, mancanza*. E così facendo si crea e si ricrea costantemente un tessuto di reciprocità che può essere del tutto asimmetrico. Il donatore è, infatti, allo stesso tempo e sempre un donatario, che apre un ciclo illimitato di atti reciproci, fondato, come dice Mauss, sui tre momenti inseparabili del dare-ricevere-ricambiare. E d'altra parte, colui che riceve diventa a sua volta un donatore, anche se restituisce qualcosa a qualcun altro, anche se lo fa molto più tardi, in un altro tempo e in un altro luogo.

«Perché si dona?» si chiede Jacques Godbout (21); perché gli individui decidono di donare il proprio tempo, il proprio corpo, la propria vita non solo all'interno dei legami familiari e amicali, ma anche a persone sconosciute e lontane, da cui non possono comunque aspettarsi niente in cambio? Secondo Godbout:

Per collegarsi, mettersi in presa con la vita, per far circolare le cose in un sistema vivente, per rompere la solitudine, per far parte di nuovo della catena, trasmettere, sentire che non si è soli e che si «appartiene», che si fa parte di qualcosa di più vasto e in particolare dell'umanità (22).

Ciò è visibile soprattutto, e paradossalmente, in quella che sembra essere la forma più unilaterale del dono e che invece ne rivela il tessuto profondo di intrinseca reciprocità: il *dono agli sconosciuti*, agli estranei (dono di tempo, di organi, di sangue, di vita), in cui colui che dona lo fa evidentemente in quanto si riconosce parte di un insieme più ampio e aspira alla testimonianza simbolica di questa appartenenza. Il movente del dono sta dunque nel *desiderio di dare* che scaturisce a sua volta dal *desiderio di legarsi*, di appartenere, di ampliare i confini del proprio Io proiettandosi in una dimensione *commune*, nella quale

l'altro non è una presenza secondaria e puramente strumentale, ma costitutiva della stessa identità dell'Io.

Il dono è l'evento simbolico nel quale si deposita quella tensione emotiva che propongo di definire come *passione per l'altro*; una tensione dunque che, proprio in quanto «passione», cioè in quanto espressione intensa e radicale dei desideri e dei bisogni dell'Io, è priva di ogni sapore sacrificale di rinuncia e di oblio di sé. Colui che dona si configura come un soggetto aperto, «ospitale», direbbe Derrida (23), che realizza se stesso nel momento in cui riconosce nell'altro il donatore di senso della propria esistenza. Questa capacità di apertura e di ospitalità deriva al soggetto dalla memoria del dono come origine, dalla consapevolezza di essere stati a propria volta «donati»; se non altro, direbbe Jacques Lacan, attraverso l'evento originario della nascita.

Chi dona è un soggetto mosso da «gratitudine» che si pensa in uno stato di permanente *debito* verso l'altro, rompendo così l'illusione autarchica del soggetto moderno, chiuso nella propria presunzione di autosufficienza; ma che riconosce nel debito non una lesione, bensì un arricchimento della sua identità, e che, soprattutto, trasforma creativamente il debito in *desiderio di donare* a sua volta. L'atto del donare instaura un circuito di reciprocità in cui ognuno è sempre, allo stesso tempo, donatore e donatario, ed è inserito, come ha ben visto Mauss, in un ciclo interminabile e sempre aperto, in cui il momento del «dare» è indissociabile da quello del «ricevere» e del «ricambiare».

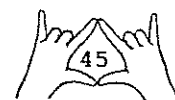
La coesistenza ambivalente di libertà e obbligo, di autonomia e dipendenza consente dunque di delineare una forma di soggettività nella quale l'*apertura all'alterità* si coniuga con una profonda *adesione al sé* (ai propri desideri, passioni, inclinazioni), con una fondamentale fedeltà a se stessi nella quale risiede, come mostrano alcune voci della riflessione contemporanea, la *chance* di

20) M. Mauss, *Saggio sul dono*, in Id., *Teoria generale della magia e altri saggi*, Einaudi, Torino 1965 (ed. or. *Essai sur le don*, 1923-24, in Id., *Sociologie et anthropologie*, Pus, Paris 1950).

21) J. Godbout, *Il linguaggio del dono*, Bollati Boringhieri, Torino 1998, p. 29 (ed. or. *Le Langage du don*, Éditions Fides, Montreal 1996).

22) *Ibid.*

23) J. Derrida, *Responsabilité et hospitalité*, in *Autour de Jacques Derrida. Manifeste pour l'hospitalité*, Paroles d'aube, Grigni 1999.



autenticità dell'io. Il dono è l'espressione di una scelta autonoma che scaturisce da un autentico desiderio (o passione) dell'io; vale a dire da una fedeltà a se stessi che si manifesta nel riconoscimento della propria dipendenza ineludibile dall'altro, nel bisogno di appartenenza e di legame.

6. Riletta in questa prospettiva (24), la simbolica del dono perde dunque la sua connotazione sacrificale per emergere in tutta la sua feconda ambivalenza di evento capace di coniugare in sé autonomia e consapevolezza della dipendenza, autenticità e ospitalità, autorealizzazione e solidarietà. In questa chiave, il dono presenta inedite potenzialità sia per la configurazione dell'identità femminile, sia per la costruzione o rifondazione del legame sociale.

Riguardo al primo aspetto, si può forse suggerire che le donne hanno la *chance* di riassumere riflessivamente la loro tradizionale qualità donativa, trasformandola da attributo naturale passivamente subito e portatore di rinuncia e di esclusione, in strumento attivo di ridefinizione di sé come soggetto eminentemente relazionale e ospitale. Esse possono rovesciare la loro posizione di *soggette al dono*, depositata nella tradizione occidentale, riconoscendosi attivamente e consapevolmente come *soggetti di dono*. Ciò vuol dire che l'essere per l'altro, denso appunto di risonanze sacrificali, diventa piuttosto, potremmo dire, un *essere con l'altro*: dove l'altro non è l'oggetto di una incondizionata dedizione che esige la mutilazione della propria identità, ma la parte *mancante* alla quale l'io desidera ricongiungersi e appartenere, in quanto la riconosce come dimensione costitutiva della sua stessa esistenza.

Riguardo al secondo aspetto, si potrebbe osservare che non è un caso se la responsabilità intrinseca nell'atto del donare è definita, per esempio da Godbout, come «responsabilità dei legami» (25): viene così evocata quella attenzione alla concretezza dell'altro e alla contestualità dell'agire che spesso il pensiero femminista ha efficacemente opposto all'astrattezza degli imperativi etici (26).

Questa forma di responsabilità, vorrei infine ribadire, non deriva né da una sorta di coazione biologica, né da un dover essere morale, ma dalla *capacità di aderire attivamente e liberamente a una spinta emotiva* che indica nel riconoscimento dell'altro la condizione ineludibile per la costruzione dell'identità e della convivenza sociale. In secondo luogo, essa non è affatto limitata all'altro noto e familiare – come accade per esempio alle pur nobili figure di Antigone o Eloisa, splendidamente interpretate da Maria Zambrano (27) – ma contiene in sé la *chance* di estendersi al di là dei confini intimi e privati per investire quello che Derrida chiamerebbe l'altro «remoto» (28), l'altro sconosciuto e straniero; l'altro di cui non si conosce né il volto né il nome, ma del quale mi sento responsabile perché si riconosce in lui l'interlocutore ineludibile di un'esistenza in comune.

Ho già evocato altrove quella che mi sembra essere una testimonianza fortemente simbolica di questa forma di responsabilità appassionata, che investe l'altro nella sua accezione più ampia e universale: il *Diario* di Etti Hillesum, ebrea scomparsa ad Auschwitz nel 1943 (29), non a caso recentemente scoperta e valorizzata dalla riflessione femminista (30), nel quale l'amore per l'altro, inteso come «umanità tutta intera», trova radici in una profonda e sofferta consapevolezza di sé e in un'esigenza irrinunciabile di ampliamento dei confini dell'io.

Questa forma di responsabilità, capace di varcare la soglia del privato e di estendersi alle sorti dell'umanità (e dell'intera biosfera), non può non apparire oggi, in un mondo globale e senza confini, attraversato da minacce inedite e da poteri senza controllo, un'imprescindibile e prioritaria risposta di senso.

Tratto dal seguente libro (pagg. 175-179, punti 5 e 6),  
di cui consigliamo la lettura:

Elena Pulcini – **Il potere di unire**. Femminile, desiderio, cura.  
Ed. Bollati Boringhieri, Torino, 2003 – pagg. 194, € 18,00.

Il problema del soggetto è uno dei nodi centrali della riflessione femminile e femminista degli ultimi decenni.

In questa raccolta di saggi, che si snoda nell'arco temporale di circa quindici anni, il tema viene affrontato, nell'ambito di una critica della modernità, dal punto di vista privilegiato di una teoria delle passioni e della *differenza emotiva*. Emerge così, tra l'altro, come l'identificazione moderna delle donne con il sentimento abbia comportato non solo la loro esclusione dalla sfera pubblica, ma anche dal *páthos* e dal diritto alla passione. Attraverso il concetto di *passione per l'altro*, che consente di vedere in una nuova luce i concetti di dono, cura, legame, si delinea la figura di un soggetto relazionale, capace di superare la dicotomia io/altro e di coniugare insieme fedeltà a se stessi e apertura all'altro, autonomia e riconoscimento della dipendenza, desiderio e cura. Nel saggio introduttivo, inedito, l'autrice propone la figura di un *soggetto contaminato* che non è riconducibile né al soggetto moderno, autoaffermativo e strumentale, né alle forme ibride auspiccate dal femminismo postmoderno, che finiscono per dissolvere la nozione stessa di soggetto. Si suggerisce inoltre l'idea che il soggetto contaminato, consapevole della propria vulnerabilità e insufficienza, sia dotato della capacità di *staccarsi da sé* (il foucaultiano *se dépendre de soi-même*), inteso però non solo come capacità di *pensare* ma anche di *sentire diversamente*.

L'autrice è professore di Filosofia sociale presso il Dipartimento di filosofia dell'Università di Firenze.

24) Per una trattazione più ampia di questa peculiare rilettura del dono, cfr. Pulcini, *L'individuo senza passioni* cit., cap. 5.

25) Godbout, *Lo spirito del dono* cit.

26) S. Benhabib, *The Generalized and the Concrete Other*, in S. Benhabib e D. Cornell (a cura di), *Feminism as Critique. On the Politics of Gender*, University of Minnesota Press, Minneapolis 1987.

27) M. Zambrano, *All'ombra del Dio sconosciuto. Antigone, Eloisa, Diotima*, a cura di E. Laurenzi, Pratiche, Milano 1997 (ed. or. *Nacer por si misma*, Horas y Horas, Madrid 1995).

28) J. Derrida, *Politiche dell'amicizia*, Cortina, Milano 1995 (ed. or. *Politiques de l'amitié*, Galilée, Paris 1994).

29) E. Hillesum, *Diario 1941-1943*, Adelphi, Milano 1985 (ed. or. *Het verstoorde leven. Dagboek van Etty Hillesum 1941-1943*, De Haan-Unieboek, Bussum 1981).

30) W. Tommasi, *Etti Hillesum. L'intelligenza del cuore*, Edizioni Messaggero, Padova 2002.



Discutiamo – SELECTA

Il testo che proponiamo è la presentazione che Annalisa Marinelli ha fatto lo scorso inverno del proprio libro *Etica della cura e progetto* (Liguori, Napoli, 2002) a Roma, alla Casa Internazionale delle Donne.

## Etica della cura e progetto – di Annalisa Marinelli

In *Etica della cura e progetto* propongo una rilettura della professione di architetto attraverso la chiave della *cura*. Innanzitutto è utile spiegare com'è nato l'accostamento di due mondi apparentemente così estranei l'uno all'altro.

Il libro nasce dalla mia tesi di laurea in architettura (mi sono laureata nel 1997 presso il Politecnico di Milano) elaborata all'interno di una comunità scientifica femminile della Facoltà che si chiamava «Vanda». L'obiettivo di Vanda era lo studio delle teorie e delle opere delle donne in architettura. Docenti (Sandra Bonfiglioli, Ida Farè e Marisa Bressan), ricercatrici studentesse, ci riunivamo settimanalmente per riflettere su temi che ci sollecitavamo, per proporre ricerche, per elaborare collettivamente le tesi, per organizzare seminari. Lo studio della produzione teorica delle donne, la scoperta dell'opera di madri dell'architettura, l'elaborazione delle riflessioni assieme alle altre, mi hanno dato la possibilità di acquisire nuovi occhi o meglio, di utilizzare finalmente i miei e di parlare la mia lingua. È per questo che lavorare in Vanda ha significato per me non solo l'elaborazione della mia tesi di laurea, ma un vero e proprio percorso esistenziale; ho trovato nella relazione tra donne la capacità di riconoscere il desiderio, la forza di perseguirlo e l'autorizzazione a parlarne.

Quando in Vanda abbiamo affrontato il tema della Cura come di una sapienza che nasce dall'esperienza (il lavoro di cura) e si fa codice, si fa sintassi, sono immediatamente rimasta colpita dalla potenza dirompente che il modello dell'*intelligenza domestica* – così abbiamo voluto chiamarlo – poteva avere messo a contatto con l'architettura.

La relazione tra la *polis* e una pratica così intima qual è quella della cura, non è una novità: Platone sosteneva che insegnare ad avere cura di sé significava insegnare a occuparsi della *polis*, ad assumersi la responsabilità della vita sociale e politica della città (1). Quello che probabilmente Platone non aveva previsto, è che dietro il lavoro di cura vi è una *competenza femminile sul mondo* che si propone come un vero e proprio paradigma (differente) del pensiero. Muoversi all'interno di questo paradigma conduce a un agire politico che ribalta completamente l'ordine esistente nel lavoro, nella politica, nel governo delle cose, nella pianificazione, nelle relazioni, nei progetti.

So bene che il lavoro di cura è stato anche campo di dure battaglie nella storia del femminismo, ma proprio grazie alla breccia che la generazione di donne precedente la mia ha aperto nella nostra cultura, io ho avuto la possibilità, la «deggerezza», di affrontare questo tema in senso positivo. Ho cercato di capitalizzare una parte fondante dell'esperienza femminile del mondo, conside-

randola come sapere della vita materiale e della vita dei corpi. Da questo sapere è venuto fuori un paradigma, un modello definito in ogni sua parte e nei vari suoi enunciati. Mentre elaboravo la mia tesi, la cura era al centro di interessanti dissertazioni tra medici, scienziati, semiologi, filosofi, politici (2). In Vanda ci siamo allora dette che era necessario non farsi espropriare di questa sapienza e prendere parola su un tema che, come donne, ci appartiene profondamente.

Da qui è nato il desiderio di produrre una teoria, una filosofia, da quest'esperienza che le donne conducono da sempre e sulla quale possiamo insegnare. L'intelligenza domestica è il modello più proprio, forse il più consueto, ma il più forte della nostra esperienza sulla cura. Ci siamo dette che questo sapere, allora, poteva e doveva uscire dalle case e diventare appunto competenza femminile sul mondo.

Il titolo mette insieme due parole «etica» e «cura» che si riferiscono entrambe a un agire e, direi, a un agire politico. La parola «etica» deriva da un'antica parola greca che porta in sé il significato di comportamento, di azione: un'azione collegata al bene comune e, anche se nel tempo ne è stata accentuata la caratteristica morale, è interessante che non si sia mai separato il suo senso dall'azione. Quindi non un bene astratto ma un bene che è legato all'agire e dunque vicino al corpo vivente, vicino alla parola cura.

La parola cura, dal canto suo, mostra già nelle diverse declinazioni del suo significato, un carattere duplice, ambiguo. Sfogliando un vocabolario leggiamo che cura vuol dire: attenzione solerte, competenza, un lavoro fatto con impegno, ma significa anche affanno, preoccupazione. Per cui c'è subito una natura doppia. La radice semantica di «cura», poi si ritrova anche in altre due parole appartenenti a due ordini contrapposti: curiosità e sicurezza.

La curiosità parte da qualcosa di incerto, di sconosciuto che comporta il rischio mentre sicurezza deriva da *sine-cura* quindi preservazione dagli affanni e dai pericoli. La loro comune radice in *cura* mette in combinazione, bilanciandosi, qualcosa di incerto, una strada che si deve intraprendere e la stabilità, la sicurezza. Questo carattere duplice, ambiguo della parola, percorre tutto il paradigma della cura richiamando sempre in causa la necessità di una *misura*.

Il primo dei nodi teorici dell'etica della cura e delle sue ricadute nel progetto architettonico, è quello che ho definito il «rapporto con l'effimero». Nel lavoro di cura,

1) Ivano Gamelli, *Pedagogia del corpo*. Meltemi. Roma. 2001.

2) AA.VV. *In principio era la cura*. (a cura di P Longhi e L. Preta). Laterza. Bari, 1995.

infatti, non si producono oggetti durevoli, ma relazioni, cibo, gesti., linguaggio... insomma, beni che si consumano; per questo lo slogan delle casalinghe è «tanto lavoro per nulla». È produzione di un bene effimero che ha a che fare con il dono, qualcosa che si disfa, ma che nel suo disfarsi produce la vita dei corpi, relazioni affettive; è tempo donato che si ritrova nel tempo degli altri. La gratificazione in questo tipo di lavoro non nasce dalla produzione di un oggetto, ma dallo svolgersi stesso dell'azione di cura; l'accento si sposta dal valore dato alla mediazione dell'oggetto al valore della relazione tra i soggetti.

Un tale rapporto con l'effimero è dirompente in architettura in cui da sempre è centrale il legame tra progettista e opera creata. Il fascino dell'eterno che l'architetto subisce identificandosi nell'opera che realizza, ha spesso fatto perdere di vista l'importanza delle relazioni per le quali quello spazio viene concepito. Gli architetti hanno avuto sempre la tentazione del monumento per l'eternità e ancora oggi si curano poco del destino del loro progetto, della caducità, della temporaneità degli oggetti che mettono al mondo.

L'effimero entra in relazione con l'architettura laddove l'architettura scantona nel gesto artistico delle installazioni o nella temporaneità dell'abitare (la dimensione dell'abitare è infatti fortemente connessa alla cura).

Seconda qualità del codice dell'intelligenza domestica è quella di proporsi come un sistema dove si giocano competenze molto diverse tra loro: nella cura si usa un sapere che ha a che fare con l'economia (si dice infatti *economia domestica*), ci si confronta con le tecniche più diverse che vanno dall'artigianato alla tecnologia più innovativa, dalle cure mediche alla pedagogia, si producono beni affettivi, linguaggio (la lingua materna), corpi, cibo, gesti, memoria. Una combinazione di competenze che farebbero impallidire il più astuto dei manager.

Questa politecnica, già di per sé complessa, viene poi gestita non secondo procedure standard, prestabilite e consolidate, ma secondo temporalità molteplici nelle quali i frequenti imprevisti ridisegnano di continuo la scala delle priorità.

La cura è la *scienza dell'occasione*, come dice Ida Faré: se nella produzione industriale (fordista e post), che produce beni durevoli, c'è un prima e un dopo, si istituisce cioè un ordine prevedibile, nella cura le urgenze sono sempre diverse e imprevedute, la priorità non è stabilita in principio ma dipende da ciò che accade. Le urgenze si presentano secondo gli eventi e sono agite seguendo il senso di responsabilità e la fedeltà all'esperienza.

In architettura questa modalità si traduce in flessibilità e complessità, termini molto in voga nella disciplina e non solo, ecco perché il tema della cura può proporsi come nuovo paradigma per il tempo che viene.

L'imprevisto dell'intelligenza domestica è molto vicino all'imprevisto del progetto architettonico e di qualunque progetto di vita e di lavoro. Per esempio Lina Bo Bardi, una grande maestra italiana dell'architettura che ha lavorato molto in Brasile, non progettava in studio, il

progetto nasceva e si sviluppava direttamente in cantiere: l'imprevisto era quindi un suo strumento di lavoro.

Agire secondo il bricolage del possibile, il sapere «aggiustare», che è il sapere arrangiarsi di ogni brava massaia che riesce a rimediare una cena combinando degli avanzi, è lo stesso schema che adopera la natura, come ci insegna la biologia. Ad esempio, un organismo crea le proprie strutture, il proprio adattamento all'habitat, non secondo modelli stabiliti, modelli ideali e astratti, ma in relazione al luogo, alla materia disponibile e alla sua collocazione.

Adottare questo criterio nella progettazione vuol dire procedere non secondo modelli ideali (che mal si adattano alla realtà), ma costruire il proprio percorso progettuale nella sensibilità al contesto, nella capacità di ascolto e di mediazione tra la propria professionalità tecnica e le istanze che vengono avanzate dagli interlocutori.

È proprio il valore della relazione la matrice dalla quale si genera l'etica della cura. Una relazione non gerarchica come nella tradizionale (patriarcale) idea di responsabilità, ma asimmetrica, dinamica nella quale la carta vincente è l'autorevolezza e non l'autoritarismo.

Nella relazione di cura le forze dei soggetti in gioco si alternano di continuo. In questo senso va sottolineato che la cura non ha niente a che vedere con la sdolcinata retorica sulla maternità. La cura, infatti, è spesso conflitto, un corpo a corpo, un confronto a volte anche duro di identità e libertà contrapposte.

Agire con cura chiama in causa il senso della misura, il sapere fermarsi in tempo: troppa cura è dannosa tanto quanto l'incuria, le cronache sono piene di esempi di maternità che scivolano nell'abnegazione e poi nel gesto disperato.

Cura, dunque, come capacità di lasciare essere l'altro.

Il libro si conclude con quest'ultima parola chiave, l'ultimo termine di questa sintassi che è «il corpo a corpo» che pone il tema della misura e del sapere fermarsi in tempo. Il senso della misura, il sapere fermarsi in tempo, hanno a che fare anche loro con l'occasione perché non esiste una ricetta data, non c'è una dose prestabilita, anche in cucina si dice «quanto basta», ma chi lo sa quanto basta? Il codice della cura è dunque un codice dell'incertezza, è la scienza dell'occasione che però è la scienza della vita.

Riassumendo, il paradigma della cura si articola in: complessità, flessibilità, gestione dell'imprevisto, senso di responsabilità, capacità di ascolto e di adattamento al contesto, valorizzazione della relazione, autorevolezza, senso della misura. Tutte insieme queste caratteristiche costituiscono una formidabile attrezzatura che nei secoli le donne si sono tramandate di madre in figlia e che oggi risultano di straordinaria efficacia se proposte come paradigma culturale per la lettura e la gestione della complessità che caratterizza il nostro tempo.

Oggi la sapienza della cura può essere capitalizzata e proporsi come un diverso modo di agire nel mondo.

Ringraziamo la rivista da cui è tratto l'articolo: DWF (Donna Woman Femme) / IN VENTO – gennaio-marzo 2003





# L'avventura del lavoro

Rosaria Guacci intervista Lia Cigarini

“**L**a femminilizzazione dei mestieri e delle professioni, per esempio quelle di avvocato, magistrato e architetto-urbanista, sta portando una modificazione del diritto, della forma urbana, dell'organizzazione dei trasporti e di altro ancora. Si lamenta il calo demografico senza riconoscere quello che potrebbe significare, e cioè una modificazione del desiderio femminile e, di conseguenza, la necessità di ripensare l'organizzazione del lavoro... Si tratta della stessa censura operata per secoli sul corpo, sulla sessualità, sui desideri del sesso femminile”. Così si legge all'inizio del saggio *Il conflitto tra i sessi nel lavoro*, scritto da Lia Cigarini e discusso con Maria Marangelli, Tiziana Vettor, Oriella Savoldi e Vanna Chiarabini, pubblicato nel numero di *Democrazia e Diritto* con il titolo “*Lavoro: declino o metamorfosi?*”. Ne discutiamo con l'autrice.

*Femminilizzazione del lavoro. Anzitutto mi piacerebbe che riassumessi per noi di tutteStorie la differenza tra femminilizzazione, cioè l'ingresso quantitativo delle donne nel mercato del lavoro, e femminizzazione come processo qualitativo, vale a dire l'immissione nello stesso delle cosiddette qualità femminili, capacità di cura, relazionalità, ecc. Nel testo tu racconti che un'operaia tessile, impiegata nel settore delle confezioni, interpellata sulla sua esperienza di lavoro ha voluto raccontare, più che le lotte per il contratto collettivo, la sua esperienza personale. Ha raccontato quindi le sue relazioni con le altre operaie, con i capi e specificamente con un tecnico specialista di organizzazione del lavoro, e ha sottolineato che questo signore, per aumentare la produzione, finiva con il produrre capi di vestiario 'fallati', cioè difettosi. L'operaia in questione non criticava il tecnico soltanto dal punto di vista utilitaristico, nel senso che questa produzione 'fallata' avrebbe potuto avere effetti negativi sulle vendite; si preoccupava invece delle donne che avrebbero indossato i vestiti fallati e ne sarebbero state deluse. Trovo interessante questo preoccuparsi, che non riguarda solo la qualità dell'oggetto prodotto. Mi sembra che la ricchezza di pensiero, di emozione, di sentimento che una donna può portare nel lavoro sia un dato importantissimo e voi l'avete colto.*

Femminilizzazione del lavoro significa entrata massiccia delle donne nel mercato del lavoro in questi ultimi dieci anni. È lì che vediamo l'incremento del lavoro femminile, anzi si può dire che, pur essendoci stagnazione nel mercato del lavoro, quello femminile sia in percentuale sia in cifre assolute aumenta: nonostante una tendenziale disoccupazione il lavoro femminile cresce quantitativamente. Naturalmente la cifra assoluta della disoccupazione femminile è più alta di quella maschile, ma questo accade perché c'è da scontare la disoccupazione storica delle donne.

Faccio un esempio che mi sembra molto chiaro: la situazione delle avvocate in Italia. Se noi guardiamo alla cifra assoluta delle avvocate rispetto agli avvocati vediamo che le prime sono solo il 28% del numero totale complessivo. Però se andiamo a vedere le iscritte alla cassa avvocati fino ai 30 anni, cioè le avvocate entrate in quest'ultimo decennio, esse si attestano al 53% rispetto al 47% degli

uomini. Il gruppo di ricerca-ascolto a cui appartengo ha puntato su questo dato. Mentre le donne che vogliono denunciare la discriminazione contro le donne continueranno a dire che solo il 28% degli avvocati sono di sesso femminile, noi invece scommettiamo sul 53%, sull'incremento che dimostra il trend, in sostanza. Perché non abbiamo il vecchio sguardo che vede sempre le donne come discriminate, marginali, sottopagate nel lavoro; il nostro è uno sguardo differente. È stato questo il metodo che ha seguito il mio gruppo di ascolto.

Un'altra cosa ci ha convinto all'inizio di questo gruppo che risale a sette, otto anni fa: noi sapevamo che le donne avevano superato gli uomini nei titoli di studio, vale a dire che c'erano già più laureate e diplomate. Data la modificazione della produzione, era sempre più necessaria una manodopera acculturata e quindi prima o poi questa maggior cultura, questa maggior scolarizzazione delle donne le avrebbe portate, insieme alla rivoluzione tecnologica e alla modificazione del modo di produzione, a un ruolo centrale nel lavoro e nell'occupazione. Femminilizzazione del lavoro vuol dire leggere con uno sguardo diverso i dati, tenere conto, per esempio, della maggiore scolarizzazione femminile rispetto a quella maschile.

Noi abbiamo legato strettamente gli incrementi di lavoro femminile, ma soprattutto il lavoro, alla modificazione, al cambiamento del modo di produzione; eravamo certe che questa costituiva una grossa occasione per le donne, perché sempre di più aumentavano i posti di lavoro legati non solo alla cura ma anche ai servizi all'impresa. Si può soprattutto dire che i lavori diventano sempre più lavori relazionali, comunicativi. In questo senso parliamo di *femminizzazione* del lavoro.

Nello stesso numero di *Democrazia e Diritto* in cui io ho scritto c'è un intervento di Toni Negri che riporta una intuizione geniale, perché fatta molto tempo fa, di Deleuze, che dice: “*Il lavoro diventa donna*”, cioè il lavoro diventa relazionalità.

Invece che “femminizzare”, Deleuze usa un giro di parole che in altri termini va a significare ciò che anche noi sosteniamo. E naturalmente, da questo nuovo modo di produrre è stata messa al lavoro la relazionalità femminile.

Alcuni commentatori come Gorz affermano che in questo modo la relazione, il corpo, l'affettività diventano merce. Ecco, io sono contrarissima a questa posizione perché credo che la relazionalità, in particolare la relazionalità femminile, sfugga in parte all'alienazione; anzi, la capacità relazionale delle donne è una barriera contro l'alienazione.

*Voi vi interrogate su un diverso modo di lavorare, sulla richiesta di un altro modo di lavorare. Mi è piaciuto nel tuo testo l'accento alla censura che attualmente si opera sul corpo, sulla sessualità, sui desideri del sesso femminile, non differente da quella della cultura borghese dell'Ottocento che codificava la donna come ideale e irresponsabile, cosa che Ibsen denunciò in Casa di bambola. Il fatto che il corpo non può essere censurato è la grande novità e anche la*

*grande avventura delle donne. Non censurare più il corpo e i suoi desideri sbanca il reale e produce quell'effetto deflagrante che manca al lamento sulla discriminazione femminile.*

Sottolineo che l'irrompere delle donne nel lavoro da parte di giuristi, sindacalisti, commentatori, economisti non è commentato o interpretato. C'è *censura*, nel senso che è una questione centrale il fatto che le donne siano entrate massicciamente nel lavoro perché il fatto modifica i rapporti familiari e fa crollare il tasso di natalità. E la caduta del tasso di natalità comporta l'ingresso obbligato degli extracomunitari. Tutto ciò ha portato uno sconvolgimento sociale e invece viene visto come se nel mercato fossero entrati dei lavoratori qualsiasi; non si capisce, poi, la rivoluzione del paradigma concettuale che questo fenomeno comporta. Da parte degli studiosi del lavoro la censura continua. Essi ritengono che le donne entrino nel mondo del lavoro per essere come gli uomini, punto e basta, e quindi lo affrontano come uno dei fenomeni di allargamento dell'occupazione. Non capiscono la necessità di cambiare questo paradigma. C'è invece, a causa del desiderio femminile di lavorare, la necessità di passare dal vedere il lavoro come oggetto di analisi e interpretarlo con teorie oggettivanti, all'accettazione di un paradigma relazionale dove è in gioco la soggettività della singola e del singolo.

*Mi interessa capire se tu e il tuo gruppo di ascolto-ricerca credete ancora possibile un rapporto con il sindacato. Dalla tua analisi risulta che in qualche modo il sindacato è già battuto e lo sarebbe perché il lavoro viene rappresentato nella contrattazione collettiva come disincarnato, rappresentabile e in qualche modo seriale. Vorrei un giudizio su questa questione: cosa vuol dire e come si fa, non dico a battere il sindacato, perché purtroppo la cosa è già avvenuta, ma a superare una concezione astratta del lavoro. Se noi diciamo no alla rappresentatività sindacale, al contratto collettivo e alla rappresentanza, se rinunciamo alle finalità rivendicative, che cosa possiamo sostituirvi? Oppure, e soprattutto, come si affaccia l'esperienza della soggettività in un simile panorama sociale?*

*Questo dal punto di vista concreto dei lavoratori che, come dice Dino Leon, vostro interlocutore, non sono deboli ma sfruttati. Mi chiedo: se voi affermate che il lavoratore non è debole ma è sfruttato, non rientrano in ballo le classiche categorie di tipo marxista che insistono sullo sfruttamento? E inoltre, cosa sostituiamo a un apparato, se non distrutto, ormai astratto e vecchio come quello sindacale? Lavoreremo ancora con il sindacato? Si andrà solo a contrattazioni individuali? Assistite? Come intendete concretamente l'organizzazione nuova della soggettività femminile, l'ingresso nel mercato di donne così forte per qualità e quantità?*

Noi diciamo che è stata fatta l'esperienza della pratica di relazione, della pratica del movimento delle donne nel sindacato, e che è fallita. Diciamo che quelle che l'hanno tentata, alcuni gruppi di sindacaliste che in questi dieci anni hanno tentato la pratica della differenza, si sono ritirate oppure hanno lasciato perdere, fanno attività sindacale come farebbero un lavoro qualsiasi. Noi del gruppo ricerca-ascolto proponiamo che le donne diventino soggetto attivo diretta-

mente, che la mediazione sindacale non sia la principale. Può articolarsi poi anche attraverso il sindacato, ma questo smette di essere centrale. I sindacati, evidentemente per la loro storia – sono stati fondati da uomini, i più importanti erano quelli dell'industria dove la presenza femminile era marginale rispetto a quella maschile – hanno dimostrato di non riuscire ad afferrare la questione della differenza femminile. Sono organizzazioni di uomini, quindi dobbiamo pensare a forme di associazione, di coalizione nuove da parte delle donne. In questo senso devono essere messe in discussione. E nel mio testo accenno al problema dicendo dove si crede ancora alla possibilità di intervenire efficacemente con il sindacato e dove invece occorrono forme di coalizione differenti in cui le donne che lavorano siano soggetti attivi.

Molti commentatori, e purtroppo anche molte commentatrici, si dicono convinti che le donne non sono presenti nei sindacati perché fanno una sorta di doppio lavoro e non hanno tempo. Questa secondo me è un'affermazione di comodo. Al contrario, bisogna tener conto che l'associazionismo femminile aumenta in modo tumultuoso. Per associazionismo naturalmente intendo, per esempio, una cooperativa o un'impresa di donne: chi le mette in piedi si lega in una forma di associazionismo, e nella nostra concezione della politica questo è un fatto già direttamente politico. Dunque non è vero che le donne non stanno nel sindacato per questioni di tempo: lì esse hanno invece una posizione marginale, non solo perché non sono rappresentate negli organismi dirigenti ma perché il modo di essere, di organizzarsi, di procedere nelle rivendicazioni sindacali non è a misura di donna. Perché? Come già dicevo prima, il lavoro femminile mette in discussione il paradigma concettuale di stampo più o meno marxista finora usato e ne valorizza invece uno nuovo. Ciò significa che storicamente la misura del valore del lavoro era data dall'entità del salario commisurato al tempo di lavoro. Noi riteniamo che la capacità femminile di relazionarsi difficilmente può trovare la moneta come misura del suo valore. Se le donne hanno un tempo di lavoro molto maggiore di quello degli uomini perché devono sostenere anche il lavoro familiare non pagato, se esse portano un di più relazionale nel lavoro, e mi rifaccio all'esempio della giacca fallata di cui abbiamo parlato, come compensi questo di più in moneta? Ecco, noi riteniamo che il salario è sì importante perché serve alla sopravvivenza, ma vogliamo un altro corrispettivo che non può essere strettamente il denaro. Abbiamo già cominciato a dire che la misura del lavoro femminile non può essere il denaro quanto piuttosto una maggior libertà, quindi una maggior possibilità di decidere del proprio lavoro.

Le donne sono portate a scambiare una maggiore libertà e un maggior agio nel lavoro contro i soldi: mentre gli uomini misurano il proprio lavoro solamente con il denaro, le donne non lo fanno. Noi sosteniamo che proprio dal lavoro femminile possono venire misure che non sono solo la moneta e il denaro e invece sono più libertà e più agio. Mi pare chiaro che se queste sono le misure del lavoro femminile o quelle che comunque le donne danno come valore al loro lavoro, lo schema concettuale del fordismo, del marxismo non funziona, è inadeguato.

*Vorrei una precisazione sulla "contrattazione individuale assistita". Continuo infatti a chiedermi, una volta accettato che la rappresentanza di tipo sindacale non funziona, cosa sostituiamo al rivendicazionismo dei cosiddetti diritti. Come ci difendiamo, come si difende un lavoratore che è ancora*



sottoposto al classico regime produttivo "padrone-dipendente"? La soggettività certo sbanca la scena, però come si va a contrattare?

Forse bisognerebbe dire di più sulla contrattazione individuale assistita da avvocati o da gruppi di relazione cui accenni nel saggio.

Noi abbiamo visto che nelle fabbriche a un certo momento per le donne la cosa che funzionava meno era la regolamentazione del tempo del lavoro, non solo quella imposta dal padrone ma anche quella imposta dal sindacato.

Un esempio è il part-time: le donne per poter mantenere la cosa che a loro interessa, cioè anche la relazionalità familiare e sociale, desideravano in molti casi, o comunque accettavano, il part-time.

Il sindacato aveva imposto nella contrattazione (adesso l'Europa imporrà all'Italia di modificare le leggi sul part-time per favorirlo) che in un'azienda il part-time coprisse solo il 5% delle ore di lavoro. Molte erano allora costrette, se si doveva alzare quel tasso percentuale, a contrattare individualmente l'orario di lavoro con il padrone o con il dirigente. Questa è una contrattazione individuale sorretta, per esempio, dalle delegate di alcune fabbriche di Brescia.

Quindi esiste una relazionalità politica femminile nelle fabbriche che non è esattamente quella pensata dai compagni di sindacato. Naturalmente, se pensiamo a un associazionismo femminile nel lavoro, anche le associazioni possono intervenire nella contrattazione sia con consulenze, sia con la formazione. Ovviamente il sindacato vede malissimo la contrattazione individuale perché ritiene di essere il proprio per fare quella collettiva. La contrattazione individuale mette in forse addirittura l'idea di sindacato. Io non lo ritengo vero ma penso che il sindacato nazionale faccia la contrattazione collettiva, però nella fabbrica deve soprattutto capire e rispondere ai bisogni dei lavoratori. Tra l'altro bisogna tener conto del fatto che gli incrementi di lavoro femminile sono nel lavoro autonomo (nelle professioni, nelle piccole imprese, nelle collaborazioni coordinate e continuative), ma è chiaro che chi ha in mente lo schema del lavoro dipendente difficilmente riesce poi a comprendere i nuovi lavori proprio là dove sono presenti le donne. Si tratta ancora una volta di modificare un paradigma concettuale.

Si continua a pensare di allargare le norme del lavoro dipendente anche ai lavoratori autonomi. Questa è una posizione riduzionista. Chi la sostiene ritiene in assoluto che il meglio sia la regola del lavoro dipendente che va applicata a tutti, anche al lavoro femminile. In realtà si deve capire che i bisogni hanno i lavoratori autonomi e a maggior ragione le donne che sono metà della popolazione. Non si capisce la realtà che cambia se si continua a procedere con il vecchio sguardo continuando a sostenere che le donne sono più *disoccupate* degli uomini, che sono meno pagate. Il riferimento rimane sempre e comunque l'uomo, le sue misure, i suoi bisogni, il suo ordine simbolico. È la critica che all'inizio facevamo al femminismo dell'emancipazione e ora alle politiche di "pari opportunità", mentre noi vogliamo mettere in gioco la differenza femminile e sovvertire l'ordine maschile, conflittuale con i desideri e i bisogni delle donne. Dove sta scritto che il nostro desiderio di tenere insieme vita e lavoro, relazionalità e lavoro debba essere sacrificato per *guadagnare* come gli uomini?

Ricordo che molti anni fa, in un tuo articolo su Via Dogana, chiedevi alle scrittrici di narrare la propria storia per rendere esplicita, anche in letteratura, la differenza femminile; questa esigenza ora è rivolta al lavoro. C'è la richiesta alle donne, secondo me geniale, di fare narrazione del proprio lavoro per aiutare chi non fa la diretta esperienza della narrante ad avere input, indicazioni.

C'è stata una grande narrazione del lavoro operaio maschile. Cent'anni di narrazione sia con testi teorici sia con quelli sulla condizione degli operai. Esiste una grande narrazione del lavoro maschile e nulla sul lavoro femminile, quel poco che si è detto in questi cento anni sulle donne e sulla loro combattività era tutto dentro la narrazione del lavoro maschile.

Poiché noi riteniamo che il conflitto tra uomini e donne nel lavoro diventa sempre più esplicito perché le donne hanno un rapporto differente con il lavoro, vogliamo superare il concetto che, se si parla di differenza definendo il diverso modo di lavorare di donne e uomini, si tratta di contenuti, come se la differenza fosse un contenuto mentre è una diversa relazione con il lavoro, una diversa relazione con l'altro e l'altra. Questo intendiamo per differenza.

Bisogna dare parola al conflitto e al racconto del lavoro femminile. Diamo inizio alla narrazione del lavoro femminile perché finora il conflitto fra donne e uomini si è espresso in forme di resistenza, di evitamento. Le donne quando possono si impegnano nel lavoro autonomo per sottrarsi alle gerarchie maschili, oppure si associano in piccole imprese o si raggruppano in alcuni settori della produzione invece che in altri preferiti dagli uomini perché più competitivi.

Noi vogliamo cominciare la narrazione di questo cambiamento narrando soprattutto i desideri, i bisogni, il differente rapporto che le donne hanno con il lavoro. Non credo allo stacco, alla separazione tra relazioni di lavoro e relazioni familiari, amicali.

Insomma per le donne c'è un *continuum*, mentre per gli uomini l'ambito del lavoro e quello delle relazioni private sono separati.

*Quando pensi che questo conflitto sarà divampante?*

Il grosso problema è fare tanta pratica politica: narrazioni, testi, presa di parola nel conflitto, ecc.

Credo che questa pratica seguirà le modalità del movimento delle donne. Vale a dire che ci sarà una narrazione simile a quella dei primi gruppi di autocoscienza che mettevano in parola un'esperienza femminile mai detta.

Noi ci siamo mosse con una costellazione di parole, figure dello scambio che sono: libertà femminile, singolo/a, relazione, conflitto. Le stiamo discutendo con gruppi di donne e qualche uomo in Italia, Spagna e Germania. C'è immediatamente sintonia; c'è qualcosa di comune che circola rapidamente. D'altra parte nella politica delle donne ci si è sempre mosse in alcune, molte. Mai come movimento organizzato che rappresenta tutte le donne con la pretesa di governarne i desideri e gli interessi.

Tratto da **tutteStorie**. Racconti, letture, trame di donne n°6, Avventura, Avventuriere – sett/nov 2000, Ed. Pratiche





## L'ORTICA, L'ORO VERDE

**D**a quando è nato il desiderio di rilanciare l'Ortica attraverso il numero della rivista Donne e Ragazzi Casalinghi, è accaduto che ho ricevuto una valanga di materiale da conoscenti, o cercando su internet, tanto da giustificare l'uscita di un secondo numero.

### La pianta delle mistiche

Personalmente sono rimasto sbalordito da tutto questo materiale, in particolare mi ha colpito la vicenda di Milarepa, la quale fa spesso ripetere a me stesso e agli altri che si potrebbe vivere quasi esclusivamente di ortica, questo in una società opulenta come la nostra, dove siamo bombardati dalla coazione a mangiare e mangiare tanto, dalla corsa alla ricchezza e alla felicità a tutti i costi. Invece l'ortica permetterebbe di vivere, e vivere a lungo, con poco, in modo che ognuna/o avrebbe molto più tempo da dedicare alle attività chiamate 'superiori', tipiche dei mistici: è per questo che è stata chiamata *la pianta dei mistici*.

Inoltre se teniamo conto che le donne hanno bisogno di un terzo di cibo in meno rispetto ai maschi (caratteristica che considero positiva, ovvero il fatto di assimilare maggiormente il cibo) l'ortica si potrebbe definire *la pianta delle mistiche*.

### Produrre la carta e la stoffa d'ortica

Dalle ricerche su internet sono stati tradotti degli articoli per fare la carta e la stoffa con questa pianta. Purtroppo ci troviamo in un mercato per cui sarebbe antieconomico avviarne da subito la produzione, per cui invece di andare a bussare da qualche imprenditore o stilista per spingerlo ad aprire la produzione del tessuto, il desiderio è che prima di tutto si ritorni a una cultura dell'ortica e delle sue trasformazioni di base per uso alimentare, cosmetico e medicinale, coltivandola e classificandola nelle diverse specie (per esempio abbiamo visto che ce n'è una particolare utilizzata nel settore tessile). Una volta diffusa la conoscenza di questa pianta ed avviati bene tutti gli usi, il salto successivo potrebbe essere l'incontro con qualche produttore 'illuminato' di tessuti, oppure, come auspico, una cooperativa di donne che attivi tutto il meccanismo di produzione e diffusione del tessuto.

L'ortica è una pianta locale, proprio come il cotone (la cui lavorazione si è diffusa per mezzo della tratta degli schiavi), che ha dato vita alle grandi corporazioni che l'hanno imposto come tessuto principale, anche se poi è stato soppiantato in buona parte dalle fibre sintetiche; infatti ci sono state diverse fibre naturali che sono andate perse per tanti motivi, uno dei principali è stata la concentrazione sulla produzione del cotone tramite grandi piantagioni coltivate prima con il lavoro degli schiavi, poi con imponenti mezzi meccanici che hanno prevalso sulla produzione delle altre fibre, ma anche a causa della pubblicità martellante a favore dell'utilizzo del cotone, a scapito degli altri tessuti. Infine anche lo stesso cotone è stato trattato chimicamente, sbiancato, usando tanti prodotti chimici per coltivarlo, il tutto per contrastare la concorrenza dei tessuti sintetici.

Per le altre fibre naturali, come la canapa, la juta, l'ortica, ecc., è accaduto che le conoscenze sulla loro lavorazione sono andate perdute e i costi di produzione sono diventati elevati. Lo stesso fenomeno si è verificato per la lana naturale.

Il desiderio invece è che si utilizzino anche altre fibre vegetali, coltivate in modo biologico, da trasformare in tessuto, per esempio come avviene con la ginestra, del cui tessuto hanno parlato alla trasmissione Geo (ogni giorno su Rai Tre) e di cui inseriremo un articolo nel prossimo numero della rivista. Sempre a Geo hanno parlato del tessuto ricavato dal sughero, che dà una stoffa morbida e leggera come la seta, della cui produzione si occupa una donna. Insomma, come per l'ortica, ma anche la juta o la ginestra, il desiderio è che si ritorni ad una cultura approfondita di queste piante, stimolata dall'amore per la natura.

Fare la carta e la stoffa con l'ortica è un'attività che si presterebbe al grande gioco dell'Ortica, di cui ho parlato nel numero precedente: le foglie, le radici e i semi sarebbero utilizzati per uso alimentare, cosmetico e curativo, mentre i fusti, di cui servirebbero quantitativi notevoli (necessitando così di una coltivazione programmata), sarebbero trasportati nei centri di produzione di fibre tessili e nelle cartiere, ad opera dei centri Orticamica presenti nei paesi in abbandono, che invece si dedicherebbero ad attività meno industrializzate. La carta si potrebbe anche produrre nei centri Orticamica, ma solo in piccoli quantitativi e in modo artigianale, soprattutto per uso artistico.

Avrete letto nella lettera di Paolo, che egli auspica la raccolta a mano della pianta, senza forbici e coltelli: questo secondo me va bene per un uso individuale o per piccoli gruppi. Credo che anche Paolo indossi tessuto di cotone, ebbene quel cotone non è stato certamente raccolto a mano. Se si vuole produrre il tessuto, non è dunque possibile fare un discorso radicale, altrimenti bisognerebbe fare come quei giovani che sono andati a vivere in Amazzonia o nelle tribù africane; ma se si resta in Italia e si necessita di capi di vestiario buoni e presentabili, si deve per forza ricorrere a una mediazione, integrando i vari aspetti del ciclo produttivo e lavorativo necessari per fabbricare un tessuto.

### Una cooperativa di donne

Sulla linea delle ricerche che ho fatto, auspico che questo laboratorio principale sia gestito da una cooperativa di donne, quindi non con un'organizzazione piramidale che tende al gigantismo, tipica del sistema patriarcale, vedi caso Parmalat e Cirio. A proposito di quest'ultima azienda: il pomodoro, chiamato *l'oro rosso*, per le sue caratteristiche si presterebbe, come accade con l'ortica, sia all'uso alimentare (in Italia se ne mangia fin troppo!) sia come cosmetico, avendo quasi lo stesso ph della pelle, tanto che ognuna/o potrebbe sperimentare di farsi la maschera con questo ortaggio. Nei centri Pomodoro-amico (più in generale, per ogni pianta o frutto auspico che nasca un laboratorio conviviale), quando si fa la passata, si potrebbe utilizzare il contenuto di un calderone per produrre creme e maschere di bellezza; inoltre, avendo un potere detergente, si potrebbe ricavarne un detersivo. Invece il fatto di aver finalizzato l'esistenza di una società di quelle dimensioni solo su un prodotto alimentare, ha portato allo sviluppo di una monocultura e di una novella semi-schiavitù, vedi gli extra-comunitari che vengono a raccogliere questi ortaggi lavorando in modo precario, una situazione che porta a corruzione, mafia, spirito di competizione e impoverimento culturale, tutte caratteristiche del modello piramidale, mentre i centri Orticamica e le Orticherie sarebbero un centro polivalente, culturale, conviviale, di mutuo soccorso, artistico,

di ristorazione, ecc., sull'onda dei principi che ho esposto nella rivista *Donne e Ragazzi Casalinghi* dedicata al Tiaso di Saffo.

Se poi si considera che all'ortica si può affiancare la coltivazione della canapa, con tutti gli usi che avete visto nella rivista precedente, i centri Orticamica e le Orticherie sarebbero una realtà ricca di potenzialità, per una crescita individuale, relazionale ed ecologica.

Auspico che ciascuna/o nel suo piccolo possa sperimentare e attivare i centri Orticamica e le Orticherie, autogestendoli e usufruendo del materiale raccolto, che metto a disposizione di tutte/i come un dono: un aspetto, questo, caratteristico dell'Ortica, che si configura proprio come un dono di madre natura. A questo proposito invito a leggere l'articolo a pag. 45. Alle pagine 47 e 49 si trova la presentazione del libro "Etica della cura" e l'articolo "L'avventura del lavoro", che avvalorano la tesi che i centri Orticamica e le Orticherie dovrebbero ispirarsi a questo stile e consapevolezza dei gesti.

### Perché proprio a Capracotta?

Il fatto che la festa Ortica-aria (con relativa banca-dati, centro di raccolta, ecc.) sia celebrata a Capracotta, rientra nella cultura del dono sempre esistita tra le popolazioni di montagna e dell'Alto Molise in particolare.

Per esempio durante la Seconda Guerra Mondiale furono uccisi due fratelli rei, secondo l'esercito di occupazione tedesco, di avere ospitato dei partigiani o degli inglesi. Ebbene i fratelli Fiadino semplicemente accolsero e ospitarono delle persone che lottavano per la libertà. Ma tanti sono gli episodi di accoglienza e di aiuto, soprattutto nel mondo femminile, e l'ortica, che si configura come una delle piante-dono per eccellenza, trova nell'Alto Molise il suo terreno fertile, anche se purtroppo le classi politiche conoscono poco la natura e sono abbagliate dai miti patriarcali e industrialisti.

### L'ortica "cattiva"

Vorrei raccontare un aneddoto sull'ortica: ho chiesto a due contadini di Isernia di raccogliermi questa pianta, e uno di loro mi ha raccontato che una volta nel suo paese, Colle d'Anchise, arrivò un forestiero il quale era in cattivi rapporti con gli abitanti perché nessuno lo prendeva mai seriamente.

Un giorno mentre era nei boschi gli scappò di andare di corpo e decise di farlo tra gli alberi: non avendo con sé la carta per pulirsi, prese per sbaglio delle foglie d'ortica, e pungendosi dalla rabbia esclamò: "In questo paese sono tutti cattivi, anche le piante!"; quest'episodio è significativo dell'ignoranza di considerare le piante tutte uguali, disprezzando a torto l'ortica.

### Una pianta che mette tutte/i d'accordo

L'ortica è una pianta ideale sia per i vegetariani che per gli onnivori: per i vegetariani perché arricchirebbe la loro dieta, per chi mangia la carne perché l'ortica depurerebbe l'organismo dalle tossine contenute nella carne morta. La si potrebbe considerare la pianta per la pace dell'annosa contesa tra vegetariani e carnivori (personalmente sono un vegetariano ma ogni tanto, se vengo invitato a farlo, mangio un po' di carne).

### Giocare con i piatti regionali

Dopo che avrete letto gli articoli sulle proprietà dell'orzo e dell'aglio alle pagg. 37 e 40, il suggerimento che nasce è

quello di sperimentare nuove ricette, facendo una deliziosa e saporita variante dei piatti regionali o nazionali, integrandoli in modo salutare.

Per esempio, la polvere d'ortica può essere aggiunta (all'ultimo momento e a fuoco spento per non perderne le proprietà) alle ricette liguri del pesto, del pane con la borragine, alle focacce, costituendo così un eccellente integratore alimentare, oppure anche in piatti nazionali, come gli spaghetti aglio, olio e peperoncino (e polvere d'ortica!).

### La cucina sana è quella povera

La critica che si potrebbe rivolgere all'esempio di Milarepa è che non lavorava, quindi il suo esempio non fa testo poiché non aveva bisogno di grandi quantità di cibo, inoltre, essendo maschio, non doveva né allattare né accudire un'altra persona, con tutta la perdita di energie che questo comporta. Ma fondamentalmente rimane la lezione di poter vivere quasi di sola Ortica, prendendo in causa tutta la cultura degli ultimi trent'anni a favore di un'alimentazione sana, con esperienze provenienti da tutto il mondo (*global dal basso*): per esempio la macrobiotica dall'Oriente, la cucina povera africana, l'igienismo del Nord Europa, la dieta mediterranea e i cibi dell'America Latina (in particolare la Quinoa, cereale ricco di proteine e aminoacidi). Si potrebbe affermare che la cucina sana è la cucina povera e, se c'è coscienza, si può vivere godendo di una buona alimentazione in modo ecologico e conviviale. Tutto questo può essere realizzato partendo e arrivando a vivere 'in povertà', ma senza estremismi o privazioni eccessive. Abbiamo visto infatti che si può vivere con poco stando in buona salute, adottando come scelte di vita la convivialità, il dedicare del tempo ad acculturarsi in questa direzione e il vivere in modo ecologico, tutti aspetti in cui l'interazione e la collaborazione tra le persone fa sì che la qualità della vita possa migliorare sempre più, non creando contraddizione tra un'esistenza sobria e allo stesso tempo ricca di desideri (purché non siano devastanti ecologicamente!). Quindi la ricchezza è data proprio dalla vita conviviale, e il segreto è saperla costruire rifacendosi alla cultura matriarcale (per saperne di più su quest'argomento rimandiamo alla lettura delle precedenti riviste).

### Gli esempi di San Francesco e di Santa Chiara

La vita dei due santi dimostra proprio questa mia teoria. S. Francesco, sposando Madonna Povertà, morì giovane a causa della vita estrema e per la non consapevolezza alimentare, trascurando il corpo perché ritenuto un ostacolo per la spiritualità, da lui considerata superiore. Seguendo questa affermazione ideologica, avevano buon gioco il padre Bernardone e gli amici della confraternita, che lo consideravano un utopista votato al suicidio e a una morte prematura. Resiste quindi la convinzione che la società dei ricchi, nonostante le storture, rimane l'unica che permette una qualità della vita "buona".

Santa Chiara invece aveva più attenzione verso il corpo e le relazioni, ed era consapevole dell'importanza di valorizzare il quotidiano e il lavoro di cura.

In realtà, grazie alle ricerche sull'Ortica ma soprattutto sulle società matriarcali e i saperi del mondo femminile sulle relazioni e sul valore centrale del lavoro di cura (quello che viene chiamato *lavoro domestico*), posso affermare che il desiderio di una società non mercificata, senza sfruttamento della natura e degli esseri umani, senza prevaricazione di un sesso sull'altro, si può realmente realizzare: tocca a noi farlo.

Anche gli hippy ci avevano provato ma, come abbiamo visto in altre occasioni, si rifecero solo alla cultura dei giovani, ignorando le pratiche e la cultura delle donne.

### Come Lucia di Milione

Nell'altro numero ho parlato di Lucia di Milione, una donna vissuta a Capracotta che si inventò il lavoro di raccoglitrice di erbe, funghi e frutti di bosco. Lucia amava camminare nei boschi (come avrete letto a pag. 41, sono innumerevoli i benefici psicofisici del camminare, una pratica che contrasta il mito dell'automobile, della velocità e delle grandi distanze), amava la sua libertà e non la volle barattare con le sicurezze del matrimonio, visse con la sorella Irene, rendendo possibile il desiderio di vivere come desiderava, nei boschi, quasi in fusione con la natura. Lucia, a differenza di Milarepa, partiva per i boschi al mattino e rientrava in paese la sera, vivendo quindi inserita nella società, anche se in maniera autonoma. L'esperienza di raccoglitrice e lo stile di vita di Lucia potrebbero essere un esempio da seguire, visti i disastri cui stiamo andando incontro a tutti i livelli.

### I popoli raccoglitori e lo spirito di una vera vita ecologica

Da questa mia ricerca sull'ortica si ripropone la questione dei popoli raccoglitori (1). Negli anni Settanta alcuni giovani pionieri ecologisti, volendo seguire il modello di questi popoli, lasciarono le città per andare a vivere nelle campagne e nei boschi, pensando di autosostenersi grazie al loro amore per la natura, ma presto rimasero logorati dall'impegno che questo stile di vita richiede.

Quindi, anche se è vero che al giorno d'oggi sarebbe impensabile vivere da raccoglitori, alla fine c'è ugualmente un modo per valorizzare le proprietà della frutta e delle erbe selvatiche, giustamente ritenute migliori: la soluzione sarebbe un centro Orticamica, in cui si imparerà a raccogliere le erbe selvatiche e a coltivare un orto biologico di cereali e legumi, con a disposizione un erborista o persona esperta che non specula, mettendo così a disposizione della comunità un quantitativo maggiore di piante. Infatti abbiamo visto che l'erba d'orzo, per fare un esempio, si potrebbe coltivare comodamente sul terrazzo di casa propria, ma diventerebbe un grosso impegno perché ogni volta che finisce si dovrebbe attendere che ricresca, invece in questo modo non ci sarebbero tempi morti. Per quanto riguarda la spremitura delle erbe per ottenere il succo, la comunità avrà a disposizione un torchietto o una centrifuga (che si possono acquistare da aziende che producono attrezzature agricole o enologiche).

In passato la figura delle raccoglitrici e dei raccoglitori era molto più presente, mentre al giorno d'oggi solo gli anziani vanno a raccogliere le erbe o i funghi, per diletto personale o per integrare la pensione o lo stipendio; al contrario sarebbe anti-economico svolgerlo come un lavoro vero e proprio. Invece all'interno di un centro Orticamica, dove avvengono tutte le trasformazioni della pianta nell'ambito di una vita conviviale, quest'attività potrebbe ritornare di attualità ed essere una proposta ecologica ed esistenziale anche per tanti giovani e persone 'ammalate di benessere' che vogliono cambiare vita, magari con meno danaro a disposizione ma più tempo per sé e per un contatto profondo e vivo con la natura.

Il centro Orticamica di montagna o di campagna creerà poi un ciclo continuo di relazioni e scambi con il gruppo dell'Orticheria di città, raccogliendo dal mondo femminile l'eredità di una gestione assennata, senza sfruttare la natura e gli animali.

Una vita ecologica reale richiede la cooperazione di più persone che interagiscono e uniscono le proprie conoscenze nei diversi settori; inoltre questo stile di vita ha un senso se vi sono delle scuole permanenti, in modo da coinvolgere anche bambini e anziani, altrimenti si corre il rischio di specializzarsi solo in un tipo di produzione e attività, come avviene nel modello patriarcale.

L'invito rimane comunque quello di studiare e prendere in considerazione il modello dei popoli raccoglitori, delle società amazzoniche e delle donne come Lucia di Milione, tentando di coniugare diversi stili di vita, il tutto senza radicalismi ed atteggiamenti estremi, tanto che il mio motto è "zitto-zitto, piano-piano...".

### Ringraziamenti

L'aver voluto rilanciare l'ortica arrivando a proporre la creazione dei centri Orticamica e delle Orticherie, è il frutto di tanti anni di ricerche a cui mi sono avvicinato per diletto e per desiderio di conoscere meglio la natura e come curare il mio corpo, che mi hanno portato all'alimentazione e alla medicina naturale, in particolare la fitoterapia e l'erboristeria. Grazie alle donne che ho conosciuto in questi ambienti, ho potuto fare approfondimenti, leggere libri e fare corsi.

L'amore di andare nei boschi a raccogliere le erbe mi è stato trasmesso da mio zio Giovanni, che mi portava con lui a cercare i funghi nei boschi, ma soprattutto da Lucia di Milione. Inoltre è per merito delle ricerche sulle società matriarcali e la cultura delle donne, e dei gruppi come Via Dogana della Libreria delle Donne di Milano, che ho potuto approfondire e cercare di mettere in atto le pratiche di relazione tra natura, persone e animali.

Infine ringrazio mia madre, mia zia e tutto il mio ramo materno perché mi hanno sempre trasmesso l'amore per i gesti di cura e di riciclaggio, e soprattutto il senso di convivialità che mi porta a voler condividere queste scoperte, e senza il quale mi rimarrebbe dell'amaro in bocca. Anzi, direi che le riflessioni e le idee più significative non sono "geniali", ma sono semplicemente il frutto del dialogo stimolato dalle relazioni conviviali di tutti questi anni.

*(Questo articolo è il riadattamento di un discorso parlato, per cui potrebbero esserci degli errori di sintassi).*

Antonio da Peppina ed Elena, febbraio 2004

### Nota:

1) (...) Oggi i pochi cacciatori-raccoglitori sopravvissuti occupano le zone del mondo meno "interessanti economicamente" in cui l'agricoltura non è ancora penetrata, come tra le nevi degli Inuit ("Eschimesi") o nel deserto degli aborigeni australiani. Eppure, il rifiuto del faticoso lavoro agricolo, anche in circostanze avverse, ha i suoi vantaggi. Gli Hazda della Tanzania, i Tasaday delle Filippine, i !Kung del Botswana oppure i !Kung San ("Boscimani") del deserto del Kalahari – che Richard Lee ha visto sopravvivere tranquillamente ad una grave siccità di diversi anni mentre i vicini coltivatori morivano di fame – testimoniano quanto riassunto da Hole e Flannery: "Nessun gruppo al mondo ha più tempo libero dei cacciatori-raccoglitori, che lo passano principalmente giocando, conversando e rilassandosi". Service giustamente attribuisce questa condizione alla "semplicità stessa della tecnologia e alla mancanza di controllo sull'ambiente" da parte di questi gruppi (...).

Tratto da "Agricoltura" di John Zerzan, Terra Selvaggia n°5, aprile 2001

Altri popoli di raccoglitori/cacciatori ancora esistenti sono la tribù degli Mbuti (noti come Pigmei), che vive nella foresta pluviale di Ituri, nel Congo, e i Senoi in Malesia.

Una curiosità: nella tribù dei Boscimani il compito di raccogliere è affidato esclusivamente alle donne.



# ORTIC-ARIA

di Capracotta (m 1.421) e comuni dell'Alto Molise  
**FESTA-CONVEGNO-LABORATORI DEDICATI ALL'ORTICA**  
 Domenica 20 - Domenica 27 Giugno 2004



## Domenica 20 Giugno

- Ore 18.00-20.00: Relazione introduttiva sulle iniziative e sul Centro Ortic-aria.
- Ore 20.30: **Cena** con piatti a base di ortica in un ristorante del paese.

## Da Lunedì 21 a Venerdì 25 Giugno

- Ore 10.00-17.00: **Camminate** con riconoscimento di piante spontanee.
- Ore 17.30-19.00: **Laboratori**. Il laboratorio consiste nell'imparare a preparare, sotto la guida di una persona esperta: tinture madri, tisane, decotti, lozioni, shampoo, oleoliti.
- Ore 20.30: **Cena conviviale** utilizzando le erbe raccolte durante il giorno.

## Sabato 26 Giugno - Ortica Day

- **Convegno nazionale** sui risvolti culturali, terapeutici ed ecologici dell'ortica.
- **Pranzo e cena** con piatti a base di ortica.
- Proiezione del film *Milarepa* di Liliana Cavani.

**Domenica 27 Giugno - Festa in gemellaggio con il Circolo Vegetariano VV.TT. di Calcata (VT) e il quartiere dell'Ortica di Milano.** Con la partecipazione di Tiziana Gasparini (erborista), Marcella Rossi (nutrionista), Alberto Bucci (erborista), Domenico Patullo (guida naturalistica) e Antonio D'Andrea (M.U.C.).

### NOTE

- Questi incontri sono gratuiti e/o a libera offerta.
- Gli orari sono indicativi e saranno decisi anche in base alle esigenze dei partecipanti.
- Tutte le iniziative si terranno al Centro sociale presso le scuole, in via Falconi.



Ognuno/o è invitato a portare ricette e notizie sull'Ortica.

Si ringrazia Antonio del Movimento degli Uomini Casalinghi per la collaborazione e Giuseppina Borrelli D'Andrea per il contributo all'iniziativa, in omaggio a Maria Bambina D'Andrea.

### COME RAGGIUNGERE CAPRACOTTA:

#### IN TRENO/PULLMAN

1. **da Roma:** linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia - pullman (società Larivera) fino a Capracotta.
2. **da Roma:** linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia - linea per Sulmona fino alla stazione di S. Pietro Avellana, pullman per Capracotta.
3. **da Pescara:** linea per Sulmona / Castel di Sangro fino alla stazione di S. Pietro Avellana - pullman fino a Capracotta.

#### IN AUTOMOBILE

1. **da Roma:** A1 uscita San Vittore - Venafro - Isernia - Pescocostanzo - bivio Staffoli - Capracotta.
2. **da Napoli:** A1 uscita Caianello - Venafro - Isernia - Pescocostanzo - bivio Staffoli - Capracotta.
3. **da Pescara:** A14 uscita Val di Sangro - Fondo Valle del Sangro - Villa Santa Maria - Rosello - bivio Agnone - Capracotta.
4. **da Bari:** A14 uscita Vasto Sud - Fondo Valle del Trigno - Pescocostanzo - bivio Staffoli - Capracotta.

P.S.: Al programma potrebbero essere aggiunte nuove iniziative.

**Per informazioni, prenotazioni e per il pernottamento rivolgersi al Comune di Capracotta:  
 "Sig.ra Patrizia Rainone, Assessore alla Cultura", Tel. 0865/949210 - Fax 0865/945305**

### RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo i giornali e le riviste da cui sono tratti gli articoli. Un grazie a Fabio e Rosaria per le fotocopie, a Silvia 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\*. Primavera 2616\*\*.

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, numero speciale: *L'Ortica, l'oro verde*, dossier n°8, primavera 2616 (2004)  
 Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°197 - Marzo 2004 - 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).

## SOMMARIO

- Pag. 2 Vivere di sola ortica: l'ortica, Milarepa e il misticismo
- 5 I Miserabili – La Scuola Salernitana – Antichi rimedi
- 6 Tutto sulle ortiche
- 8 Fare la carta in casa con l'ortica
- 10 Per acquistare l'Olandese
- 11 I diversi usi dell'ortica, oggi e nel passato  
Benvenuta "erbaccia"!!
- 12 L'ortica, un tessuto che viene dal futuro
- 14 Un excursus sull'ortica
- 15 Le 100 erbe della salute: l'ortica  
Milarepa e Nabucodonosor – Modi di dire
- 16 Ortica: mette fine al dolore pungente della gotta
- 18 L'Ortica dioica: i consigli della nonna  
Ricetta del macerato di ortica
- 19 Ricette contro la caduta dei capelli
- 20 Ortica: bollita non aggrredisce
- 22 Erbece perenni: l'ortica – Il CeSTAG
- 23 Erbe che danno forza: l'ortica  
L'ortica secondo Santa Ildegarda
- 24 Erbagenda: l'ortica
- 25 L'ortica, da L'Idea Vegetariana
- 26 Urtica dioica
- 27 La farmacia e la dispensa del buon Dio: l'ortica  
Invito alla lettura: Gli insetti preferiscono le ortiche
- 28 L'Antico Erbario: l'ortica
- 29 Tisane per pelle e capelli – Linguaggio dei fiori  
Aneddoti e credenze – Frittata alle ortiche
- 30 L'ortica per la cura dei capelli – Vino e olio di ortica
- 31 Quaderni di erboristeria – Enciclopedia delle  
vitamine e dei minerali – Maschera alle erbe
- 32 Il quartiere dell'Ortica – Una curiosità
- 33 "Ortica" da orto? – Osteria Gatto Nero
- 34 Faceva il palo – Hanno ammazzato il Mario
- 35 Rita de l'Ortiga – La Rita dell'Ortiga
- 36 La Magia di Merlino, il mago  
Mudra per la disintossicazione
- 37 L'erba d'orzo
- 39 Green Magma – Per spremere il succo dalle erbe  
La tisana di Ippocrate
- 40 L'aglio, una pianta straordinaria
- Appendice:**
- 41 Camminare fa bene
- 44 Viaggi in punta di piedi  
Le proposte di Paolo per Ortic-aria
- 45 La responsabilità come dono
- 47 Vivere con cura – Etica della cura e progetto
- 49 L'avventura del lavoro
- 52 Editoriale: l'ortica, l'oro verde
- 54 I popoli raccoglitori
- 55 Programma di Ortic-aria 2004 – Ringraziamenti

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 – [www.dwf.it](http://www.dwf.it)

**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 – [www.leggendaria.it](http://www.leggendaria.it)

**Leggere Donna**  
via Ticchioni n°38 – 44100 Ferrara  
[www.tufani.it](http://www.tufani.it)

**Lucy – Archivio Evelyn Reed,**  
via Dei Sabelli n°62 – 00185 Roma  
[prospettiva.ed@flashnet.it](mailto:prospettiva.ed@flashnet.it)

**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  
[piazas@inbox.infcom.it](mailto:piazas@inbox.infcom.it)

**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.librierialledonne.it](http://www.librierialledonne.it)

In Copertina: Angelo che vola verso il trono del Signore tenendo in mano un'ortica.  
Albrecht Dürer, *Altare Paumgartner* (1500-1504), olio su tavola di tiglio; particolare  
del pannello centrale (cm 155x126); pannelli laterali cm 157x61 ciascuno.  
Monaco, Alte Pinakothek.