

# Donne e Ragazzi Casalinghi

Dispensa di pratiche ludiche – primavera 2616 (2004)



*Ortica,  
misconosciuta piantina, ti devo lodare,  
il tuo magnifico verde ferro,  
calcio, potassio, fosforo ci sa dare,  
tutte sostanze di valore  
che la buona Madre Terra ci offre con amore.  
Per cogliere i germogli che permettono di risanarsi  
è sufficiente chinarsi  
e in succo, verdura o tisana trasformare  
ciò che nel bosco, sui sentieri e nei prati puoi trovare.  
Accanto a te sul ciglio della strada,  
anche nel posto più desolato  
prendi ciò che di curativo la natura ti ha dato  
in modo puro e genuino perché tu sia risanato.*

Heinrich Hoffmann  
(Medico di Francoforte, 1809-1894)

## L'ERA DELL'ORTICA

**Conversazioni, riflessioni e proposte**

- ◇ **Gli incontri di Vivere con Cura a Legambiente**
- ◇ **Il nuovo segreto della salute secondo Frate Indovino**
- ◇ **Le piante alimentari e medicinali del dottor Amal**
- ◇ **Il biologico: curarsi in modo naturale**
- ◇ **Civitas e Casalinghi**   ◇ **Tessuti di Ginestra**
- ◇ **Verdure selvatiche e niente telefono: così sopravvivo**
- ◇ **Dai diamanti non nasce niente: andando per ortiche...**
- ◇ **Tante ricette cosmetiche e piatti da gustare**

**ORTICAMICA/3**

Dossier n°9

Questo terzo numero dedicato all'ortica uscirà in occasione di ORTIC-ARIA, scuola-laboratorio eco-conviviale che si terrà dal 20 al 27 giugno 2004 a Capracotta, in alto Molise.

Di seguito il programma e il contenuto di due conferenze del ciclo Vivere con Cura, tenutesi a Legambiente Milano il 14 e il 21 maggio. La Redazione



LEGAMBIENTE

## Vivere con cura

Iniziativa promossa da Legambiente Milano - via Padova 29 - Ingresso gratuito

### **COSTRUIAMO DAL BASSO attraverso reti, relazioni e competenze intrecciate UN ALTRO MONDO POSSIBILE**

Venerdì 14 Maggio 2004 - ore 18.30

#### **ORTICA, L'ORO VERDE?**

- ◆ Storia e virtù di una pianta spontanea, banalmente disprezzata, dai mille possibili usi: in cucina, nella medicina popolare, nell'orto, nella cosmesi, per fare la carta, un prezioso tessuto, la birra e altro ancora.
- ◆ Canapa e ortica: la dolce rivoluzione verde.
- ◆ Una proposta: apriamo i centri *Orticamica*.
- ◆ Presentazione del libro di Annalisa Marinelli "Etica della cura e progetto" e di due riviste dedicate all'ortica.

SEGUIRÀ UN RINFRESCO A BASE DI ORTICA

Interventi di **Ida Farè**, *docente del Politecnico di Milano*, di **Sandra Airoidi**, *studiosa di medicine naturali* e di **Antonio D'Andrea**, *Movimento Uomini Casalinghi*.

Venerdì 21 Maggio 2004 - ore 18.30

#### **GEMELLAGGI ECO-CONVIVIALI CITTÀ-MONTAGNA**

- ◆ Presentazione della campagna "Piccola Grande Italia" di Legambiente. Come attivare un rapporto di associazioni e gruppi tra le città sovraffollate e super-inquinare e le zone montane in via d'abbandono.
- ◆ Microeconomia e turismo attivo responsabile.
- ◆ Una proposta: apriamo i laboratori-scuole popolari permanenti di vita ecologica, artistica e artigianale. Gemellaggio Milano-Capracotta e Alto Molise (IS): programma dei laboratori in primavera/estate 2004. L'esempio di Guglielma e Maifreda (1200) a Milano e di Irene e Lucia "di Milione" (1900) a Capracotta.

Interventi di: **Michela Zucca**, *antropologa presso il Centro di Ecologia Alpina del Monte Bondone (TN)*;  
**Laura Ceruti**, *responsabile di Legambiente Milano*  
e **Antonio D'Andrea**, *Movimento Uomini Casalinghi*.

Si ringrazia per la diffusione delle iniziative il Movimento Uomini Casalinghi e l'Associazione La Conta



LEGAMBIENTE - Circolo Città del Sole - Via Padova 29 - 20127 Milano  
Tel. 02/28040023 - Fax 02/26892343 - info@legambientemilano.org - www.legambientemilano.org



# L'ORTICA, L'ORO VERDE

Trascrizione della conferenza tenutasi a Legambiente – Milano, 14 maggio 2004



**Laura.** Questo ciclo di Vivere con cura nasce da un'esperienza di tre o quattro anni e da una collaborazione, come avete potuto vedere sul volantino, con il Movimento Uomini Casalinghi e l'Associazione La Conta. Durante questo ciclo sono state presentate iniziative di questo genere, quindi conferenze che fossero aperte a tutti, soci e non soci, che affrontassero tematiche abbastanza allargate e ampie sempre all'interno di questo titolo Vivere con cura, cioè vivere con maggior cura nei confronti di noi stessi, reciprocamente e nei confronti della natura.

Sono stati affrontati diversi temi e questi due incontri di maggio vedono Antonio d'Andrea più presente e quindi diciamo che quest'incontro e il prossimo vanno incontro a due pratiche fondamentali che sono l'ortica e queste idee di gemellaggi ecoconviviali e quindi di volontà di legarsi al mondo e alla cultura della montagna che si sta un po' perdendo soprattutto in certi ambiti più ristretti di paesi separati dal contesto economico delle grandi città.

Quello di questa sera è un incontro abbastanza diversificato, nel senso che all'interno della conferenza si affronteranno tre tematiche, però sempre rimanendo nell'ortica. Noi le abbiamo già affrontate e viste con dei nostri amici, perché ormai le persone che vengono a fare i relatori da noi penso che facciano parte anche della nostra grande famiglia di amici, e abbiamo affrontato anche il tema della canapa, quindi ci fa piacere affiancare alla canapa anche un'altra pianta ecologica molto importante e molto ricca, l'ortica. Stasera ci sarà Sandra Airoidi che ci spiegherà le qualità medicinali e terapeutiche dell'ortica e i suoi utilizzi da questo punto di vista. Ida Farè ci presenterà il libro di Annalisa Marinelli, *Etica della cura e progetto*, che non è strettamente legato all'ortica, ma comunque ha questa volontà di dedicarsi in modo più accurato alla vita di tutti i giorni e in particolare all'architettura, cioè in questo libro c'è un risvolto dal punto di vista della cura legata al femminile, alle pratiche femminili, che però chiaramente possono essere allargate ad un ambito più ampio. Infine Antonio ci parlerà delle proposte di riutilizzare e ripescare questa pianta che nasce spontanea.

Ne approfitto per lasciarvi qua dei materiali di Legambiente che si legano un po' alle tematiche della cura e dell'architettura, perché da questa metà maggio partono delle iniziative di Legambiente che sono denominate *Salva l'Arte*, all'interno della campagna di *Salva l'Arte*, legate proprio alla salvaguardia dei patrimoni culturali e architettonici d'Italia. In particolare quest'anno ci saranno diverse manifestazioni dedicate ai simboli del tempo, quindi alle meridiane piuttosto che agli orologi e ai campanili, interessanti anche per scoprire dei luoghi nuovi.

Sempre legata alla cultura dell'architettura antica è la manifestazione che facciamo insieme al Comitato Parco Agricolo Sud per la salvaguardia della cascina Monterobbio, che è una cascina a sud di Milano vicino alla zona di Famagosta, che purtroppo rischia, come un po' tutte le cascine di Milano, di andare persa nel suo patrimonio perché dove non ci sono più le cure delle persone che ci lavoravano e ci vivevano si rischia di andare in decadimento e quindi di andare perse, per cui faremo questa manifestazione per farla conoscere e per prospettare progetti di risistemazione e di utilizzo.

Non vi dico altro, così lasciamo spazio ai relatori e lascio subito la parola a Sandra.

**Sandra.** Buonasera. Allora, da un punto di vista terapeutico ecco quello che si può dire sull'ortica. Intanto diciamo che ci sono moltissime piante che erano tenute in grande considerazione fin dai tempi più antichi per le loro proprietà medicinali e che purtroppo nonostante i tentativi di recupero fatti nel corso degli anni sono andate ormai in disuso. L'ortica è rimasta nell'uso dell'omeopatia e della fitoterapia anche se in maniera molto limitata, e pur essendo una pianta dalle molteplici proprietà, è una pianta poco studiata e per la quale ci sono pochissimi studi clinici e sperimentazioni. Questo fa sì che anche l'applicazione in campo terapeutico divenga limitata.

Dicevo che ha innumerevoli proprietà, prima di tutto diciamo che l'ortica appartiene alla famiglia delle *Urticacee* che sono quasi tutte piante urticanti, anche se qualcuna non ha questa proprietà che risiede nei peli dell'ortica, che quando vengono a contatto con la pelle, come prima o poi tutti avremmo provato soprattutto da bambini, provoca questa sensazione di bruciore o quantomeno di calore, dipende dalla quantità dello sfregamento, che tra l'altro se è fatto ripetutamente dura per ore, tanto che Weiss – uno dei più grandi studiosi di terapie naturali, medico e fitoterapeuta tedesco morto non moltissimi anni fa alla veneranda età di 98 anni – nei suoi studi aveva trovato che un modo, non dico curioso ma quanto meno azzardato, di usare l'ortica per chi soffre di reumatismi, di lombalgie, di sciatalgie, insomma questo tipo di dolori, era quello di prendere un fascio di ortiche fresche e picchiarlo praticamente sulla cute in modo delicato, diciamo così, per un certo periodo, in maniera tale che questa sensazione di calore molto forte fosse benefica per questo tipo di dolori. Questa sensazione, che dura per ore, non doveva essere seguita da un contatto con acqua fredda, perché la sensazione di calore diventa addirittura bruciore. Infatti uno degli errori che commettiamo più spesso normalmente, è che se veniamo a contatto con un'ortica mettiamo la parte sotto l'acqua fredda, senza



sapere che dovremmo fare il contrario, cioè lasciarla scemare da sola, anzi per assurdo al limite mettere un panno di lana che mantenga la situazione, cosicché questo calore un po' fastidioso, ma abbastanza benefico, non si tramuti in bruciore. Questa era una notizia curiosa per quanto riguarda l'applicazione. Da qua capiamo che tra le diverse indicazioni terapeutiche, una è data per i dolori, stati infiammatori, malattie reumatiche e quant'altro.

L'azione principale per cui è conosciuta l'ortica però è l'azione diuretica, essendo uno dei diuretici che veniva più usato nell'antichità, poi vedremo per quali motivi. Ha anche un'azione depurativa, tonificante, per cui un po' ricostituente e rimineralizzante, e poi viene usata anche come drenante a livello renale per eliminare gli acidi urici, per cui si usa anche nei casi di gotta.

Dell'ortica si utilizza tutta la pianta, frutti, foglie e radici in modo diverso. Per esempio tutto ciò che è a livello diuretico viene usato come decotto. Il decotto si fa con le foglie per infusione, per cui non vengono fatte bollire ma semplicemente lasciate in infusione per circa dieci minuti. Viene bevuto sia caldo che freddo, fermo restando di non lasciarlo lì oltre le 24 ore perché si ossida, come tutte le piante del resto. Questo decotto diuretico può essere usato in svariate situazioni. Si ottiene maggior successo quando ci sono problemi a livello di ipertrofia prostatica, anche se non si è capito il meccanismo col quale agisce l'ortica, in quanto è stato fatto un tentativo di studio in Germania un po' di anni fa, mi pare negli anni ottanta se non ricordo male, che però è stato interrotto, usando come sierotipo i cani. Non si è capito il meccanismo, però c'è stata addirittura, dopo una cura prolungata, una riduzione dell'ipertrofia in questi cani fino al 70%, un ottimo risultato. E ci sono anche dei casi umani, a livello di sperimentazione, di regressione del fenomeno in singole persone. Praticamente inibisce la crescita delle cellule prostatiche umane, come non si sa.

La pianta ha anche un'azione diuretica che aiuta quando c'è l'ipertrofia prostatica, perché questa malattia provoca anche come conseguenza un'infiammazione renale, per cui una sedimentazione di scorie nei reni; infatti viene usata anche nella litiasi renale e nella renella, là dove abbiamo bisogno di qualche cosa che ci aiuti a portar via queste scorie che si sono fermate nei reni. Succede questo perché le foglie di ortica sono ricche di tantissime sostanze, tra cui anche sostanze minerali, soprattutto silicio e ferro. Questo si riaggancia anche a un'altra proprietà dell'ortica, che è quella di rimineralizzare ed essere un ricostituente, perché questa ricchezza di minerali apporta quel quantitativo che in uno stato di demineralizzazione è mancante, mentre dall'altra parte la ricchezza di ferro aiuta nei casi di anemia.

L'anemia porta stanchezza, per cui molte volte le forme di debilitazione sono dovute a carenza di ferro.

Se noi andiamo a reintegrare questo ferro mancante, sparisce anche la sensazione di stanchezza. Tra l'altro era usata tantissimo in questo modo nel Medioevo, dove non si conoscevano altre fonti di ferro. Succede questo perché le foglie di ortica sono ricchissime, oltre che di ferro e silicio, e già questo basterebbe, di clorofilla. La clorofilla viene chiamata 'il sangue verde' perché in effetti se noi andiamo a vedere al microscopio la molecola della clorofilla, è praticamente identica alla molecola dell'emoglobina del sangue umano, salvo il fatto che c'è una molecola di ferro sostituita con una molecola di magnesio. Tutto qua, a parte questo la molecola è uguale e agisce nello stesso modo, venendo riconosciuta tra l'altro come simile dall'organismo umano, per cui là dove c'è una carenza di ferro viene reintegrata benissimo con la clorofilla. Ovviamente a questo punto andrebbe usata a dosaggi terapeutici e normalmente non si riesce usando l'ortica, perché o uno beve litri e litri di ortica in una giornata e a questo punto avrebbe altri problemi perché la diuresi aumenterebbe troppo per cui scenderebbe la pressione, per cui altri mille problemi, sennò bisogna usare della clorofilla che spesso è estratta dall'ortica. Si usa la clorofilla pura in modo da avere un minore effetto diuretico e un maggiore apporto di clorofilla, questo ovviamente solo per la cura dell'anemia.

Nell'ortica sono presenti anche i tannini, che sono un ottimo astringente, per cui lavora anche a livello intestinale, chiaramente là dove serve un astringente, se non ne abbiamo bisogno è meglio evitare l'utilizzo dell'ortica. Nell'ortica è presente anche la secretina, che è un ormone prodotto nel nostro corpo dalla mucosa intestinale; la secretina dall'ortica è praticamente identica alla nostra, per cui viene riconosciuta uguale dall'organismo umano e questo le dà un'attività rigeneratrice della flora batterica intestinale. Quindi là dove serve un astringente in caso per esempio di dissenteria da infezioni intestinali da viaggio, va benissimo, perché abbiamo sia l'effetto disinfettante perché la flora batterica intestinale si rigenera per cui c'è questo effetto, sia l'effetto astringente che in caso di dissenteria è vitale.

Diciamo che un'altra attività, come avevo accennato prima, è quella sugli acidi urici, perché ci sono dei sali nel nostro corpo che si fermano soprattutto a livello renale. Tra questi sali, importanti sono gli urati. Quando abbiamo un eccesso di urati abbiamo l'uricemia, l'iper-uricemia porta alla gotta, che è una malattia non molto bella da gestire, ma che veniva gestita abbastanza bene in antichità, là dove non c'erano altri mezzi, con l'utilizzo dell'ortica, perché l'ortica riesce ad eliminare questi urati a livello renale. Ovviamente l'aumento della depurazione a livello renale delle scorie aiuta l'organismo, che in un momento di malattia tende appunto a trattenere, per cui c'è una sensazione di benessere generalizzata, oltre al fatto che tutto questo porta anche una diminuzione del cole-

sterolo del sangue, questo perché avviene una reazione chimica e c'è una conseguente sua diminuzione, anche se bassa, per cui se usiamo l'ortica nei casi di colesterolo alto non ce la faremo mai.

La sua attività come depurativo agisce anche quando ci sono dermatiti, problemi cutanei, eczemi, acne, perché la pelle è un filtro secondario per il nostro corpo. I filtri primari sono intestino, fegato e reni, per cui là dove c'è una forte intossicazione o carico di tossine ferme in uno di questi organi, normalmente entra in attività il filtro secondario che è la pelle, buttando fuori, con le forme più svariate, dermatiti, acne, eczema o altro. Là dove questo problema è dovuto a un carico di tossine nei reni, l'ortica agisce portandole via, facendo regredire anche la dermatite. Chiaramente se il carico di tossine è a livello epatico o intestinale l'ortica non serve.

Diciamo che per chi conosce un po' le piante può essere associata a quello che fa la bardana per il fegato, perché la bardana fa esattamente la stessa cosa, cioè è un depurativo epatico che agisce molto bene quando il fegato intossinato va a scaricare a livello epiteliale.

L'ortica era conosciuta nell'antichità ed è tutt'ora usata anche per uso esterno, in due modi: quello che comunemente viene chiamato *spirito di ortica*, che è una soluzione alcolica e che viene usata per massaggi, nevralgie e dolori reumatici – sempre per il discorso che dicevo prima, perché il metodo di Weiss con le ortiche fresche non è ben accettato e non è neanche facile da fare, oltretutto perché si può fare da maggio a settembre, lui stesso lo sconsigliava tra l'altro – oppure si può usare anche in soluzioni insieme all'argilla o ad altri oli essenziali, piuttosto che in altri svariati modi, per la cute, a livello di cuoio capelluto perché stimola la ricrescita dei capelli, per cui aiuta nei casi di caduta e nello stesso tempo, lavorando a livello dermatologico, agisce quando ci sono per esempio dermatiti seborroiche o cose del genere, sempre a carico del cuoio capelluto. Spesso in questi casi viene associata a qualcos'altro, però potrebbe essere usata anche da sola.

Diciamo che normalmente a dosaggi terapeutici non sono stati segnalati effetti secondari oppure tossicità, fermo restando che però, come dicevo all'inizio, è una pianta pochissimo studiata, per cui quest'assenza di tossicità e di effetti secondari è ancora da comprovare. Se ne sconsiglia comunque l'uso in gravidanza, prima di tutto perché in gravidanza bisogna comunque stare molto attenti in generale, seconda cosa non bisogna stimolare troppo l'attività renale perché i reni per la medicina cinese sono la sede dell'energia vitale e non vanno assolutamente toccati in un momento di questo genere.

In dosi abbastanza elevate, per cui per esempio quando si usa in caso di ipertrofia prostatica o cose di questo genere, può provocare irritazione gastrica o bruciore o addirittura, effetto paradossale, dermatiti, per

cui diciamo che normalmente non viene usata per lunghi periodi, e non va invece usata, questa è una delle poche cose che è venuta fuori dallo studio tedesco interrotto, in caso di edemi dovuti a ridotta efficienza cardiaca o renale. Renale, facile da capire, perché quando c'è un edema dovuto a scarsa efficienza renale non bisogna mai spingere sui reni, per cui non bisogna usare diuretici di nessun tipo, né di sintesi, né naturali. Mentre invece per l'edema per ridotta efficienza cardiaca hanno interrotto lo studio, hanno visto che non va bene, ma non si sa il motivo. Si insisteva che venisse ripreso questo studio lasciato a metà, ma sono finiti i fondi per cui hanno lasciato tutto lì e si vedrà in futuro.

Il contatto con la pianta fresca, come dicevamo prima, può dare una sensazione di bruciore e di prurito, in alcuni casi di allergia, anche se i casi dichiarati sono pochissimi, ma può arrivare ad essere orticaria, per cui è abbastanza fastidiosa. C'è stato qualche caso di bambini che vivevano vicino a campi di ortiche, standoci in mezzo spesso e volentieri; a un certo punto hanno capito che la loro orticaria era dovuta a questo contatto continuo, però si parla di un contatto giornaliero, perché altrimenti per ora non ci sono assolutamente studi che dimostrano questo.

Per quanto riguarda l'utilizzo si può trovare in commercio e consumare in infuso, estratto secco, per cui pastiglie; si può usare il succo fresco, normalmente come rimineralizzante e tonificante viene usato proprio il succo fresco, ma a questo scopo si usa anche la tintura madre, soprattutto per curare la prostata e la gotta, perché non si può far bere a una persona 10-15 tazze di tisana in una giornata, perché se non questo poveretto passa la giornata a farsi la tisana. Invece per uso esterno si può fare la soluzione alcolica o prendere banalmente della reperibilissima tintura madre e fare una soluzione al 10% per uso esterno.

**Domanda.** Soluzione al 10% vuol dire in alcool?

**Sandra.** La tintura madre è già in alcol, la soluzione al 10% per uso esterno si intende 10% di tintura madre in quello che si vuole, dall'olio di mandorle dolci a per esempio una soluzione di argilla, nel caso ci fosse una dermatite seborroica da asciugare. Si può lavorare a seconda del caso, perché chiaramente se c'è una dermatite seborroica che è già unta di suo, l'olio di mandorle dolci non va bene, a quel punto è meglio l'argilla; se invece c'è una situazione di dermatite secca allora è meglio l'olio di mandorle dolci perché l'argilla seccerebbe eccessivamente la pelle. Fondamentalmente ci sono queste due indicazioni, poi ci sono delle soluzioni già pronte diluite con degli oli essenziali per esempio, che per sinergia potenziano addirittura l'attività stessa dell'ortica.

**Domanda.** Vediamo qua le foglie secche, mentre prima accennavi alla radice: vorrei sapere qualche cosa in più, e anche su questi bellissimi fiorellini che fa ad aprile, color viola.





**Sandra.** Allora, la radice e i fiori vengono usati quando si fa la tintura madre, in quanto la si ottiene dalla totalità della pianta. Si prende la pianta fresca utilizzando tutte le parti e la si lascia macerare in alcool, questo è il sistema classico delle tinte madri di qualunque pianta.

Il decotto normalmente si fa solo con le foglie, anche perché viene fatto per infusione, mentre le foglie e le radici andrebbero fatte per decozione perché la radice è più dura, per cui va lasciata bollire; normalmente non si fa insieme.

I fiori venivano usati per esempio nel Medioevo; leggevo che usavano moltissimi fiori in decotto, da noi questo è andato abbastanza in disuso.

**Signora.** Anche perché la stagione dei fiori è ridotta.

**Sandra.** Sì, infatti, per cui tutto sommato la maggior reperibilità è quella delle foglie.

**Domanda.** Chi vende queste cose ha delle coltivazioni immagino, cioè voglio dire che l'idea generale è che le ortiche siano piante comuni, e invece no, perché hanno bisogno di cure, e quindi sembrano selvatiche, ma in realtà non sono piante alla portata di tutti.

**Sandra.** Diciamo che normalmente si consiglia di utilizzare, soprattutto per l'uso interno, piante che derivino da coltivazione biologica, perché sennò con tutti gli agenti infestanti che abbiamo in giro andiamo a bere qualche cosa che alla fine ci fa bene da una parte e male dall'altra. Normalmente se si compera per esempio una tintura madre o della pianta fresca, chi la vende ha le certificazioni dalle ditte di coltivazione biologica, premetto: le certificazioni chiedetele perché non tutto quello che è in vendita arriva da coltivazione biologica, assolutamente, anzi, oserei dire una percentuale relativamente bassa.

**Domanda.** Quindi non sono piante selvatiche?

**Sandra.** Normalmente no, quelli che producono i prodotti dall'ortica non vanno a raccogliere nei campi.

**Signora.** Però si trovano nei campi, io le raccolgo!

**Sandra.** Sì, certo, però siccome non si sa come questo campo è stato trattato, normalmente ne viene sconsigliato l'uso interno.

**Signora.** Però se si sa come il campo è stato trattato va bene.

**Sandra.** Beh, sì certo, se uno lo sa va bene, se uno dice 'me la sono messa nell'orto di casa mia' sicuramente la può usare, ma a quel punto è una coltivazione biologica, non sarà dichiarata ma uno lo sa.

**Signora.** Io l'ho raccolta in un villaggio in terre che un tempo erano coltivate, adesso sono abbandonate e nessuno le coltiva più da 50 anni, ebbene lì era pieno di ortiche.

**Sandra.** In quei casi bisognerebbe sapere da quanti anni non sono più coltivate, perché alcuni fertilizzanti rimangono nel terreno per un numero di anni che noi non possiamo neanche immaginarci, per cui se il terreno prima era coltivato, bisogna vedere che cosa hanno usato e da quanti anni realmente non è più coltivato. Purtroppo siamo in una situazione di conta-

minazione molto alta, per cui raccogliere qualcosa di spontaneo e usarlo sta diventando veramente un terno al lotto.

**Domanda.** Si sa per quanto tempo rimangono nel terreno i fertilizzanti?

**Sandra.** Dipende dal fertilizzante, adesso io non mi ricordo chimicamente i nomi, però so che per alcuni addirittura si parla di 70-90 anni di presenza nel terreno, per cui il terreno continua a rilasciarli, e a quel punto qualunque cosa coltiviamo il terreno continua a rilasciarli. Infatti, per avere la certificazione di biologico, chi fa una coltivazione deve sapere chi aveva usato il terreno prima, che cosa ha usato, vanno a fare delle analisi sul terreno, vanno a ricercare e a volte non viene data la certificazione. Io conosco delle persone in Umbria che non hanno ancora avuto la certificazione, gliela daranno fra sette anni perché hanno fatto delle analisi e in questi terreni 40-50 anni fa erano stati usati dei fertilizzanti tossici che sono rimasti, la presenza è quasi nulla ma c'è ancora, per cui fino allo scadere degli anni non verrà data loro la certificazione di biologico, anche se usano già tutti i metodi di cultura biologica, per cui... Certo, chiaramente più passa il tempo e minore è la contaminazione, però non si può sapere.

**Domanda.** Le proprietà della clorofilla si perdono nell'infuso?

**Sandra.** Se vengono rispettati i tempi e se la pianta è fresca, no.

**Domanda.** Per quanto va lasciata in infusione?

**Sandra.** Dieci minuti, se si lascia molto tempo cominciano a entrare in gioco dei meccanismi, delle reazioni chimiche, però normalmente non si perdono le proprietà. Comunque per avere un quantitativo di clorofilla sufficiente a una situazione di anemia, di carenza di ferro nell'organismo, bisognerebbe berne una quantità che diventerebbe eccessiva a livello di diuresi.

**Signora.** Magari usarla come prevenzione allora.

**Sandra.** Come prevenzione sicuramente sì, però a quel punto è meglio usare una tintura madre o semplicemente della clorofilla estratta dall'ortica, ma solo la clorofilla.

**Signora.** Io cerco di prenderla così al naturale, di non comprarla già pronta.

**Sandra.** Sì, se si fa un discorso preventivo sicuramente va bene, ma nel caso in cui uno fosse dichiaratamente anemico sarebbe poco, cioè praticamente non si ottengono risultati perché si dovrebbero raggiungere circa 4 gr. di clorofilla al giorno, che sono tanti, e a quel punto una quanta ortica si beve? Non andrebbe più neanche a letto, perché l'effetto diuretico diventerebbe un po' problematico; tra l'altro diventa troppo anche a livello renale, non bisogna mai abusare troppo di diuretici perché comunque i reni si scompensano, per cui alla fine vale la pena di stare un attimo attenti.

Tra l'altro avevo letto tempo fa, ho cercato l'articolo ma non l'ho ritrovato, che esiste un metodo di estra-

zione della clorofilla casalingo, che usavano nell'antichità. Se scartabellando lo trovo ve lo farò avere, perché non mi ricordo se si può fare con tutte le piante o solo con alcune, però penso che con quelle ricche di clorofilla si possa fare.

**Domanda.** L'ortica ha una differenza così notevole di clorofilla rispetto alle altre piante?

**Sandra.** No, ci sono anche altre piante ricche di clorofilla, infatti quando la si estrae, il succo piuttosto che l'estratto secco, vengono usate anche diverse piante insieme, normalmente quelle di cui c'è maggior reperibilità al momento, perché anche le ditte che lavorano col biologico lavorano stagionalmente, per cui se quell'anno le ortiche sono state poche, non usano l'ortica per estrarre la clorofilla, ma vanno a usare qualcos'altro.

Quando capita che consigliano certe piante contro l'anemia piuttosto che altre, magari non aventi in realtà queste grandissime proprietà, può anche essere un discorso commerciale, come in questo momento accade anche per altre cose.

Comunque se si ha bisogno di clorofilla perché c'è qualche discorso di carenza esistono i succhi di ortica, su cui viene sempre dichiarato, per obbligo di legge, da che pianta sono stati fatti. Se la ditta cambia la pianta, deve dichiararlo sull'etichetta: troverete una volta che è ricavato dall'ortica, una volta dalla parietaria, un'altra volta da qualcos'altro.

Se qualcuno volesse bere del succo d'ortica e non gli va molto il gusto, sappiate che ha una buona sinergia con il succo di mela, per cui si può correggere in questo modo.

**Domanda.** Vorrei sapere qualcosa sugli oli essenziali di ortica.

**Sandra.** Non lo fanno, è stato tolto dal mercato 10-15 anni fa se non erro o forse anche più, perché è stato dichiarato tossico, e nessuno sa il perché, è uno dei tanti misteri divini. Tra l'altro anche sui libri sugli oli essenziali non viene citato, penso che abbia anche un odoraccio, per cui tutto sommato non penso che venga utilizzato, però dovrei andare a ricercare sui testi vecchi, se c'è un interesse particolare si può fare.

**Domanda.** Vorrei sapere se il succo va bevuto subito.

**Sandra.** Sì, perché si altera a contatto con la luce, infatti questo metodo di estrazione casalinga parlava di utilizzo immediato, di non conservazione, mentre invece ovviamente il succo di clorofilla viene poi stabilizzato, basta non metterlo sotto la lampada o sul balcone sotto il sole e non c'è problema.

**Domanda.** C'è anche liofilizzato?

**Sandra.** Sì, c'è ma non lo conosco, io conosco il succo d'ortica classico oppure la tintura madre che non ha nessun tipo di problema, oppure l'estratto secco che non teme più nulla.

**Domanda.** Come si fa il succo fresco?

**Sandra.** Non lo so perché la ricetta io non ce l'ho; il succo di cui parlo io è un succo che viene normalmente fatto in laboratorio con un principio di

macerazione sotto controllo, non ho la ricetta del succo di produzione casalinga.

**Domanda.** Si trova in commercio?

**Sandra.** Sì, il succo d'ortica si trova, non così facilmente perché è una pianta poco usata come dicevamo, però si trova, normalmente mischiato a succo di mela, perché sennò non è bevibile, perché diventa bello concentrato. Fate conto che se della tisana uno dice 'mmm, il gusto è un po' così!', del succo uno dice 'oddio!', per cui normalmente viene aromatizzato. Invece non mettete mai il limone perché diventa una cosa assolutamente disgustosa, perché l'interazione tra i due sapori è terribile, questo me l'ha raccontato una mia cliente che ha fatto questo esperimento in montagna e mi ha detto: "Non lo consiglio a nessuno a meno che non lo voglia avvelenare".

**Domanda.** E il succo l'ha estratto con la centrifuga?

**Sandra.** Lei lo ha estratto con la centrifuga. Siccome aveva problemi di dissenteria, si è fatta il succo di ortica, pensando che essendo astringente, come io le avevo detto una volta, avrebbe funzionato. Poi ha pensato che siccome anche il limone è astringente, di mettercelo anche lui, e ha detto che è stata una cosa...

**Domanda.** E per chi soffre di gastrite?

**Sandra.** Ecco, un'altra cosa: è meglio evitare l'uso, soprattutto del succo e della tisana, a chi soffre di gastrite, perché comunque è abbastanza irritante per lo stomaco.

Allora, le proprietà urticanti dell'ortica si perdono sia con l'essiccazione che con la decozione; nel succo no, restano, per cui mentre la tisana a molte persone non dà fastidio, il succo tende ad irritare, per cui per chi soffre di gastrite e tanto più di ulcera, è meglio evitarlo. Dico questo tra l'altro per esperienza diretta di un paio di persone che mi hanno detto che gli ha dato proprio molto fastidio e bruciore. Chi soffre di gastrite il bruciore ce l'ha già, quindi...

Ovviamente da non usare anche nei casi di stipsi, perché essendo un astringente...

Inoltre quando c'è edema renale non bisogna usare diuretici di nessun tipo, né di sintesi né naturali, non bisogna proprio spingere sui reni. L'edema è una patologia dichiarata con diagnosi medica, con esami; può venire quando ci sono situazioni di ristagno, coliche che lo provocano, è l'evoluzione di alcune malattie normalmente. È difficile che venga un edema renale così, almeno da letteratura è difficile, per cui uno sa di averlo perché è stato dichiarato del medico, che avvisa di non usare diuretici; quando c'è un avviso di questo genere da parte del medico bisogna stare attenti a qualunque tipo di diuretico, che sia naturale o no.

**Laura.** Va bene, allora diamo la parola a Ida Farè, docente del Politecnico.

**Ida Farè.** Stavo pensando che è proprio un salto in un altro argomento!



**Antonio.** Secondo me fra poco forse capirete come mai c'entra il libro di Annalisa Marinelli e le ricerche che fa Ida Farè con tutto questo.

Vorrei aggiungere delle cose a quello che ha detto Sandra, a parte gli studi che sono stati troncati verso il 1600-1700 perché è stata una di quelle piante demonizzate con la caccia alle streghe. Bisognerebbe partire da qui, cioè con la caccia alle streghe e il potere alla medicina patriarcale maschile, che va a cercare tutto ciò che è artificiale.

È andato in parte perso il sapere, con l'eliminazione anche fisica di queste donne guaritrici, ostetriche e altro. Uno dei modi è stata la banalizzazione, cioè il dire 'questa pianta punge e quindi significa che non fa bene', è quello che Hannah Arendt chiamava 'la banalità del male' e noi ci troviamo ancora questa banalità, tante volte con certe affermazioni apparentemente ovvie che invece nascondono tutta una serie di profondità. Ecco, sull'ortica è caduta questa coltre, per cui è rimasta una pianta o non studiata o banalizzata.

Uno dei lavori più approfonditi su questa pianta è stato fatto dallo studioso Giuseppe De Vitofranceschi, del quale vi suggerisco la lettura del libro *Il decalogo della salute: dieci piante da riscoprire* del 1985, della SugarCo, in cui sostiene tutta una serie di proprietà dell'ortica, sia quelle che ha detto Sandra, ma anche altre, per esempio dice che è riequilibratrice dell'intestino, sia in casi di diarrea sia in caso di stipsi.

Tante volte nella medicina ufficiale si individuano e si tengono in considerazione quelle sostanze che curano solo un aspetto, invece alcune piante sono riequilibratrici, cioè vanno bene sia in un caso che nell'altro. Non solo, dice che per esempio in diversi casi ha curato anche la gastrite.

Ora, questo è un terreno su cui ricercare e studiare, però bisogna dire anche com'è problematica la situazione, la ricerca, che invece non va avanti.

Così parla degli effetti sull'apparato cardiocircolatorio e quant'altro, dell'azione galattogoga, questo è tanto importante: pensate quanto la classe medica ha cercato di non favorire l'allattamento al seno, quando è stato visto che nel mondo animale, per esempio, le mucche che mangiano l'ortica secca producono più e miglior latte. Immaginate quanto beneficio ci potrebbe essere, invece dei mangimi potrebbero mangiare foglie secche di ortica. Oppure è stato visto che le galline fanno più e migliori uova. Mi raccontava una contadina che sua madre, appena nasceva un pulcino, tagliava fine fine l'ortica e lo imboccava, perché aveva un effetto disinfettante sull'intestino dei pulcini. E così un altro contadino in provincia di Padova mi raccontava che c'era una pratica per cui chi era colpito da infarto veniva buttato proprio nelle ortiche, che avevano quest'effetto revulsorio.

**Signora.** Moriva!

**Antonio.** No, non moriva. Poi ci sono le azioni antisettica, febbrifuga, oppure si suggerisce contro le infiammazioni e le malattie della gola.

E anche gli usi detergenti: per esempio io suggerisco l'aceto con l'ortica, che va bene sia per le spugnature, sia per lavare i piatti, i vetri. Su Selezione dal Reader's Digest, si dice che è il miglior detergente per vetri in assoluto. Anche per lavare i pavimenti, si lascia macerare l'ortica nell'aceto per 15 giorni. Quindi potete vedere come ci si potrebbe fare dei detersivi e dei detergenti fai da te.

Non solo, ci si tingeva la lana e i tessuti, oppure si poteva fare la birra all'ortica, che ha anche funzione lievemente terapeutica, e anche la carta: c'è una donna americana che insegna a farla anche in casa, ma sarebbe meglio farla a piccoli gruppi; in questi anni è in corso una ricerca su come poter fare la carta in modo alternativo, per esempio c'è chi usa le alghe. Non ultimo, il tessuto di ortica ottenuto dalle fibre della pianta.

Inoltre vorrei citare due esempi. C'è stato un mio amico che ho conosciuto circa 25 anni fa che si è curato un tumore al fegato con la macrobiotica, in particolare prendeva per tre volte al giorno un decotto di malva e ortica, lasciato in infusione per 10 minuti.

**Domanda.** Ed è guarito?

**Antonio.** Non solo è guarito in maniera che i medici rimasero strabiliati, ma lui, di 20 anni più vecchio di me, sembrava molto più giovane, un'energia incredibile. In queste ricerche che abbiamo fatto, risulta che già dai tempi della Scuola Salernitana la si considerava efficace contro i tumori all'intestino.

Solo che io 25 anni fa, venendo dalla sinistra alternativa, quindi con tutte quelle esaltazioni, la rivoluzione, ecc., ero molto prudente nel non passare da un tipo di esaltazione a quella ecologica. Infatti i seguaci della macrobiotica, gli igienisti, i crudisti, subito pensano che c'è un qualcosa che ti risolva tutto. Personalmente, pian piano ho iniziato ad usare l'ortica e a fare le ricerche.

Ma la cosa che più mi ha colpito è stata l'esperienza di Milarepa, questo santone eremita indiano, poeta e mistico, considerato mago, di cui Liliana Cavani ne ha tratto un film. Milarepa è vissuto per sette anni nel suo eremo mangiando quasi esclusivamente ortica.

Sempre dalle ricerche di Giuseppe De Vitofranceschi, lui sostiene che l'ortica contiene tutti gli aminoacidi essenziali, per cui non sembra tanto pellegrina questa cosa per cui uno potrebbe mangiare quasi solo ortica. Tutto ciò che ha detto Sandra e la ricerca che è stata fatta va in questa direzione. Certo, non bisogna esagerare, adesso uno dice 'ci mettiamo tutti a mangiare solo ortica', però per tutte le proprietà che ha, è una di quelle piante dai mille benefici e che vanno riutilizzate.

Non solo, c'è anche tutta la ricerca di Maria Treben, della quale forse avrete letto i libri, in particolare "La salute dalla farmacia del Signore", in cui lei, da guaritrice, ha seguito e curato in prima persona mille casi.





Bene: ora, cosa c'entra questa ricerca sull'ortica con la ricerca di Ida Farè?

**Ida Farè.** È quello che vorrei sapere.

**Antonio.** Perché questa pianta si presta alle trasformazioni casalinghe in modo eccellente: mentre tante altre piante dalle mille proprietà – faccio un esempio l'aloe, di cui tanti adesso suggeriscono di coltivarla in casa, si dice che sia antitumorale – richiedono un impegno abbastanza notevole per trasformarla, tanto più che qualcuno sostiene che non è neanche efficace, invece per esempio per fare il succo fresco di cui ha parlato Sandra, se noi attrezzassimo una casa con una macchinetta a mano o elettrica – non so se avete presente quelle macchine per fare il succo o il passato di pomodoro nel sud – si potrebbe estrarre il succo fresco che, come ha detto Sandra, non deve stare più di 24 ore, ma anzi va bevuto lì per lì. Ecco questo sarebbe, non dico una panacea, ma almeno una prevenzione ed eventualmente cura ai primi stadi, se non altro.

Invece questo succo non si riesce a bere perché non si può raccogliere l'ortica in città, eventualmente bisognerebbe creare un collegamento con zone in abbandono di montagna o in campagna, anche con chi coltiva in modo biologico, in modo tale che si possa avere, nel giro della giornata, il succo fresco, oppure organizzare settimane o week-end in montagna in cui si possa berlo.

Non solo, bisogna dire che l'ortica ha mille effetti anche in agricoltura: si può fare il macerato per tenere lontano i parassiti, poi in un altro ambito si sostiene che questa pianta permette un miglior nutrimento del terreno e quindi delle piante.

Secondo alcuni esoterici è la pianta della forza, per cui dà forza: questo fatto che punge, simbolicamente in realtà è come se ti risvegliasse l'attenzione, è quindi una delle poche piante per cui tu devi stare attento a come la raccogli; mentre le altre le puoi prendere come ti va, con le ortiche ci devi fare quasi un rito.

Secondo alcune popolazioni, già dai Celti, era l'afrodisiaco per eccellenza. In questi tempi di Viagra e quant'altro, questo è un altro campo su cui poter riflettere, su cui però va fatta una riflessione sul tipo di sessualità maschile, la penetrazione e via dicendo, perché altrimenti si parla di afrodisiaco e subito si pensa al coito. Invece un'altra donna mi ha detto che era considerata la pianta dell'amore universale. Ecco, dico questo per chi vuole fare delle ricerche esoteriche.

Inoltre si potrebbero fare i macerati con l'aceto, per quell'uso che vi dicevo, mentre le foglie seccate si utilizzerebbero per la tisana, oppure fare la polvere, la quale, quando non c'è l'ortica fresca, si può mettere nella pasta, nel risotto e quant'altro.

**Domanda.** La polvere non è l'estratto secco? Come l'hai fatta?

**Antonio.** No, si raccoglie l'ortica, si fanno seccare le foglie e le si polverizza. L'ideale sarebbe farlo con le

macine di pietra, io l'ho fatta col macinino da caffè, anche se perde delle proprietà. Ma il top secondo me è la crema di ortica, pensate poi al verde incredibile, secondo me già il solo colore è sufficiente. Se non si riesce a fare il succo io suggerisco di prendere l'ortica, la si fa cuocere a vapore un paio di minuti, dopodiché si sfila a mano, tanto ha ormai perso la qualità pungente, e con un po' d'acqua in cui è stata messa a cuocere la si passa al passaverdura o col frullatore. Ecco, io suggerisco di usarla in questo modo. Che poi si può benissimo mettere nella pasta e altro.

**Domanda.** La crema è da mangiare o è anche per la pelle?

**Antonio.** Beh, è anche da mangiare, è una specie di passato, di purè.

**Signora.** Ah, non è una crema per il viso!

**Antonio.** Siccome è difficile estrarre il succo fresco, bisognerebbe attrezzare un laboratorio, e qui veniamo al punto. Per tutti questi usi, casalinghi, alimentari, curativi, per tingere i tessuti, per fare lo shampoo... ah, per quanto riguarda lo shampoo, poiché abbiamo fatto fare il sapone con cenere, gusci d'uovo, ortica e canapa, il suggerimento è – da poco tempo lo faccio anch'io – quello di grattugiare questo tipo di sapone, fare un infuso di ortica o di rosmarino, scioglierne uno o due cucchiari e usarlo come shampoo, dopodiché sciacquarsi sempre con dell'aceto in cui è stata fatta macerare dell'ortica.

**Domanda.** Può ripetere scusi?

**Antonio.** Allora, si fa il sapone con l'ortica.

**Ida Farè.** Ma non puoi farlo tu, lo farà qualcun altro!

**Antonio.** No, volendo lo si può anche fare.

**Signora.** Ma è una pianta invernale!

**Antonio.** Ecco, voi tenete conto che lo shampoo che di solito si vende, almeno nelle erboristerie, viene fatto con tensioattivi ricavati dal cocco. Poi c'è lo shampoo verde che è ottimo, non so se l'avete provato, l'olio verde, però tendenzialmente si fa con ricavati dal cocco, ed è comunque un impegno ecologico.

Tendenzialmente si suggerisce di fare queste cose, quanto più possibile, in casa o in laboratori seguiti da un'erborista, ed è questa la proposta che secondo me dovrebbe venir fuori, cioè che tutto il sapere – che purtroppo è stato prima scacciato e in parte è rientrato con le erboristerie, che però c'è sempre un rapporto quasi di estraneità tra il cittadino, la persona e la pianta – non vada perso, ma anzi vada mantenuto, andando a raccogliere le erbe, per esempio con la pratica di organizzare magari nei week-end passeggiate guidate o in orti biologici oppure in zone di abbandono di montagna, e lì sul luogo si può bere direttamente il succo fresco, si può imparare a fare shampoo, macerati e quant'altro. Ecco, questa sarebbe secondo me una proposta ecologica al massimo, perché è una pianta gratuita e molto diffusa: immaginate l'industria che ci vuole consumatori avidi, quando invece un risotto all'ortica o alla quinoa, che anch'essa ha tutti gli aminoacidi essenziali, insieme ad un'insalata fresca,

potrebbero costituire di fatto un pranzo o una cena. Se pensate a quanto si spende per un tipo di alimentazione che poi fa male, perché priva di sali minerali e piena di conservanti, potete capire quanto è importante un'alimentazione a base di cibi freschi, di erbe, soprattutto erbe spontanee.

Per tutti questi motivi, mi sono permesso di suggerire che nascano dei centri Orticamica, possibilmente nelle zone di abbandono in cui, grazie a una persona esperta, un'erborista, si possano raccogliere le ortiche e le altre erbe spontanee, per attuare poi queste trasformazioni domestiche, coinvolgendo bambini, anziani, ecc. – ed eventualmente rivendere poi i prodotti in città in gruppi d'acquisto tipo questi che ci possono essere in Legambiente – perché è stato visto che il camminare fa bene, il camminare insieme è una pratica eccellente; inoltre il saper organizzare tutto questo richiede quel lavoro di cura domestico che è stato sempre delle donne, un lavoro disprezzato dalla grande industria che si vanta di estrarre la clorofilla che alla fine viene a costare milioni al grammo, quando invece ce l'hai sotto mano: tutto questo ci rimanda a riflettere.

Tante volte si dice 'eh, hai un tumore': ma chi te lo garantisce? Il punto è la prevenzione, e per prevenire è stato visto che occorre mangiare cibi non acidi, per cui le piante verdi in particolare sono preventive, inoltre bisogna fare moto, disintossicarsi, facendo in modo che tutte queste pratiche vengano gestite con quella sapienza che le nostre madri sapevano vivere in casa.

**Domanda.** Quali sono i cibi non acidi? L'agrodolce è acido?

**Sandra.** Sono i cibi che non acidificano il sangue.

**Antonio.** Insomma, l'ortica ha moltissime capacità che possono essere sfruttate, quando invece siamo abituati a fare una sola cosa alla volta, faccio un esempio: l'acqua della pasta con l'ortica è ottima per poterci fare delle maschere, aggiungendo per esempio l'argilla, oppure anche da sola, per cui non va buttato niente. A parte che già in passato si usava l'acqua della pasta per lavare i piatti, ma con l'aggiunta dell'ortica è ancora più efficace. Oppure è stato visto che il tessuto si fa dal fusto, e allora il top sarebbe arrivare a fare in modo che, in questi centri di montagna in abbandono, possa rinascere il tessuto di ortica, che oggi si continua a produrre in Germania, a Lüchow, tra Amburgo e Berlino. Per cui, siccome della pianta si può usare tutto, farne macerati, la tintura madre, gli oleoliti.

C'è un'amica, Rossella Malara, che suggerisce di fare l'olio con i fiori di ortica, che crea un'atmosfera lussureggiante, da usare a dosi omeopatiche.

Quindi tutte queste trasformazioni le possiamo fare da noi, possibilmente con la guida di un'esperta, e mantenendo un rapporto montagna-campagna-città.

Non ultimo, vi vorrei dire che nel paese dove sono nato, a Capracotta, nell'alto Molise, dal 20 al 27 giugno facciamo una festa dedicata all'ortica dove

ciascuno può imparare, seguito da due o tre esperte, non solo a fare queste cose, ma anche farsi la scorta non dico per tutto l'anno ma per un po' di mesi.

**Domanda.** Nei mesi di luglio e agosto non si può fare?

**Antonio.** Si può fare, ma non ci sono queste erboriste e nutrizioniste, in modo tale che si possano fare insieme anche i piatti alimentari. Per esempio si potrebbe fare anche il pesto con l'ortica, unendo basilico, ortica e aglio: vi suggerisco di leggere un libretto della Red Edizioni, *Tutto su... l'aglio*, una pianta dalle mille virtù che si presta a tanti usi.

Voi sapete che è meglio, al giorno d'oggi, essere seguiti da una persona esperta.

**Domanda.** Per uso alimentare in che stagione si raccoglie l'ortica?

**Antonio.** Da aprile a ottobre-novembre, anche se in Liguria o al sud c'è quasi tutto l'anno.

**Domanda.** Si raccolgono solo le foglie all'apice o tutte?

**Antonio.** Ognuno può scegliere, io personalmente non raccolgo solo le foglie all'apice, ma tutta, soprattutto in questo periodo, che è alta 20-30 cm, anche se con queste piogge è venuta un'ortica enorme. Poi la bellezza anche soltanto di vederla...

Per esempio si potrebbero fare anche i fiori di Bach, li chiamo così intendendo il metodo per realizzarli, voglio dire.

**Sandra.** Sì, ma quelli sono fiori, ci sono i fiori californiani, i fiori di Bach che sono i fiori di Bach, i fiori australiani che sono i fiori australiani.

Certo, la ricerca va avanti, ci sono anche i testi, ognuno può avere il suo metodo e lo chiama col suo nome, però dobbiamo distinguere, sennò facciamo un minestrone dove non si capisce più niente, e se perdiamo le radici, perdiamo le idee chiare.

Imparare a distinguere fa parte della cura, perché io quello che sto osservando è che si sta mischiando e non si capisce più che cos'è una cosa e che cos'è un'altra. È questa la cura dei particolari, non è per dire che è meglio una cosa dell'altra, e ben venga la ricerca, il trovare, il giudicare, però è bene che ogni cosa abbia un suo nome e una sua semplicità.

Scusate, ma mi sento di dover dire una cosa: non esistono a tutt'oggi degli studi con veridicità scientifica sulle proprietà dell'ortica in quanto stabilizzante, come diceva Antonio. Questo lo devo dire perché sono tanti anni che faccio ricerca in questo campo, e visto che sono presente, devo dire che quello che ho detto finora è avallato da degli studi scientifici, per quei pochi che siano stati. Non esistendo fino ad oggi nessuno studio con veridicità scientifica, dico che chi utilizzerà l'ortica per la gastrite, come è stato detto, o come anti-tumorale, o per la colite, lo fa a suo rischio e pericolo. Vista la mia presenza qui, è giusto che io chiarisca questo, perché non vorrei che domani qualcuno dicesse 'è stato detto': non l'ho detto io.



**Antonio.** Non volevo dire di usarla in questi casi, dico soltanto che ci sono stati fior di studiosi che in base alle loro pratiche, non scientifiche, hanno verificato questo.

**Sandra.** La pratica è una cosa e la ricerca scientifica è un'altra, attenzione! Perché allora io posso avere una pratica personale, posso avere clienti che mi hanno trasmesso delle pratiche personali, mi sta bene tutto, ma la veridicità di una ricerca scientifica è una cosa diversa.

Siccome ultimamente tutti parlano di terapie, tutti si mettono a fare il fai da te, vengono fuori dei grandissimi pasticci: abbiamo tutta la classe medica contro e a questo punto hanno anche ragione perché dicono: "Ma che cavolo andate dicendo?".

**Antonio.** Però scusa, adesso io capisco la tua precisazione, però non puoi negare che ci sono esperienze come quella di Maria Treben.

**Sandra.** Esperienze, non sono studi!

**Antonio.** Le ricerche non sono proseguite perché è stata bloccata la cosa, molto probabilmente come per l'urinoterapia, non se ne parla a livello scientifico, però voi sapete che sono sorti gruppi che la praticano ottenendo fior di risultati. Certo, qui se si fa un dibattito con un medico te ne dice peste e corna, però io conosco delle persone che si curano da anni o comunque prevengono il loro stato di salute con l'urina, che è una bestemmia in quanto viene considerata uno scarto. Penso che anche tu Sandra avrai letto i libri che sono usciti.

**Sandra.** Per l'amor del cielo, conosco anche amici che la praticano se è per quello, non è questo il punto.

**Antonio.** Però non c'è conferma scientifica, così come non c'è per l'ortica.

**Sandra.** D'accordo, ma ci sono delle regole precise e se si dà un'indicazione terapeutica a un pubblico, ricordando che non siamo tra amici e parliamo tra di noi, come è stato fatto altre volte, non la si può dare se non c'è una veridicità scientifica alle spalle. Si può parlare di esperienza, ma dobbiamo sottolinearlo perché sennò si incorre in un errore, e allora giustamente poi si viene attaccati.

Una delle cose che sto tentando di fare è quella di tutelare chi sta cercando di usare le terapie naturali, avendo tutti contro, i quali mettono loro i bastoni tra le ruote. L'ultima notizia è che tolgono anche l'ippocastano dal mercato, sarà venduto solo in farmacia, e si sta parlando di togliere anche la senna, cioè tutti ci stanno remando contro, quindi se ci mettiamo anche, chi ne sa qualcosa, a dire delle cose che sono attaccabili, stiamo freschi!

Dobbiamo stare molto, ma molto attenti a quello che diciamo, per cui là dove si parla di esperienza, sottolineiamo che si parla di esperienza. Anche io dico 'una mia cliente ha fatto quest'esperienza', ok, è un'esperienza sua, ma se si parla di ricerca è una cosa diversa, la ricerca deve avere un suo iter, una sua veridicità e una sua riconoscenza.

Anche (Claito?) usava l'ortica, ma semplicemente come rimineralizzante. Maria Treben non ha mai detto che l'ortica andava bene per la gastrite piuttosto che per altro, al contrario gli effetti delle sostanze urticanti sono dimostrati, allora per ora bisogna attenersi a questo, è questo che tenevo a sottolineare, poi ognuno può fare le sue esperienze e ben venga se un domani si scopriranno altre proprietà.

**Signora.** Vorrei far notare però che da parte della ricerca scientifica ci possono essere delle comprensibili resistenze.

**Sandra.** Chi fa ricerche scientifiche nel campo del naturale no, perché stiamo tutti dalla stessa parte. Certo, si può remare contro dicendo che l'ortica costa poco perché non abbiamo grossi problemi a trovarla, per cui è chiaro che a una casa farmaceutica per ipotesi potrebbe dare fastidio, ma a chi lavora nel naturale no.

Weiss era un medico che si è dato alla ricerca nell'ambito della fitoterapia e ha fatto degli studi sull'ortica che hanno una veridicità scientifica. Per esempio quello studio che è stato fatto in Germania usando come sierotipo i cani, è uno studio che è stato depositato, che ha una veridicità scientifica, e da lì si potrà andare avanti.

Sull'ipertrofia prostatica, siccome non hanno capito il meccanismo, per ora dicono di sì, ok, è successo questo, però è un'esperienza, fino al momento in cui riusciranno a trovare il meccanismo d'azione.

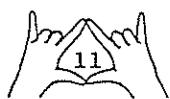
Vorrei ricordare che le piante hanno proprietà enormi e bellissime, ma possono anche essere velenose.

Inoltre nessuno ha dimostrato scientificamente che nell'ortica ci sono tutti gli aminoacidi, se lo avessero dimostrato vi assicuro che ci sarebbero diecimila case produttrici di prodotti naturali, dato che l'ortica costa una cicca e un bottone: si metterebbero a venderla a manetta, probabilmente a cifre iperboliche guadagnando l'ira di dio, mentre invece stiamo andando avanti ad usare, come fonte di aminoacidi, la maca, che arriva dal Perù e che richiede una certa coltivazione, e che costa l'ira di dio, ecc. La maca è un tubero di origine andina, ricco di tutti i precursori degli aminoacidi essenziali, ma si possono ricavare gli aminoacidi anche da altre piante.

Se questa proprietà dell'ortica fosse dimostrata, vi assicuro che le case produttrici farebbero carte false, non crediate che non ci siano degli studi in atto, quando finanzieranno una ricerca vedremo!

**Signora.** Però, ora io capisco questa sua puntualizzazione, però il binario di Antonio è un binario etnologico, nel senso che lui parte dall'antichità, dalle popolazioni che facevano uso di queste erbe, e poi ne vede e ne auspica la coltivazione presso i contadini, presso le popolazioni di montagna.

**Sandra.** Anch'io ho fatto lo stesso discorso, sono partita dall'antichità dicendo che veniva usata come diuretico, questo è scritto nei testi di biostoria.



**Signora.** Non è per fare polemica, però penso che la pasta e il risotto all'ortica non solo siano squisiti, ma non possano in nessun caso far male.

**Sandra.** Ci tengo a dire che ho puntualizzato sulle proprietà terapeutiche, il risotto all'ortica è buonissimo e lo faccio anch'io, non è questo il punto.

**Signora.** Io non vorrei che i due piani contrastassero: un piano è scientifico, l'altro no.

**Sandra.** Siccome Antonio ha citato il terapeutico, ho dovuto puntualizzare, perché se non c'ero era un altro discorso, ma nel momento in cui sono presente, devo farlo per tutelare tutti quelli presenti.

**Antonio.** Però Sandra tu dicevi che la Treben non ne parla, invece guarda, nel suo articolo dice che nella medicina popolare, che lei sempre raccomandava, si usava contro le malattie e persino i tumori della milza, nei catarrhi gastrici e bronchiali, nei crampi e nelle ulcere allo stomaco e all'intestino, ecc.

**Sandra.** Ma è medicina popolare!

**Antonio.** Però per onestà bisogna ricordare che nella medicina popolare c'erano queste guaritrici, oppure nella cultura popolare, come quelli che buttavano l'infartuato nell'ortica: loro ne vedevano gli effetti e purtroppo non potevano fare un discorso scientifico, non avevano né gli strumenti, né nient'altro, però la mia accusa contro la medicina ufficiale è che non va neanche a dire: "Oh guarda, c'è questo caso così, come mai? Andiamo a vedere!", ma non dice niente, oppure dice 'questo non esiste' e chiude gli occhi. Invece queste cose le dobbiamo dire. Non sto dicendo 'tu hai il tumore allo stomaco, allora curati con l'ortica', non mi permetterei mai di dirlo a nessuno, solo tenete conto che ci sono stati fior di studiosi nel campo dell'erboristeria, come Giuseppe De Vitofranceschi, che ha fatto queste affermazioni, e da profano le voglio ricordare, come da profano 25 anni fa questo mio amico si è curato il cancro al fegato mentre i medici lo davano per spacciato, così come c'è quello che si cura con l'aloè facendo rimanere i medici senza parole – cioè loro non dicono una parola, tanto hanno la televisione, in cui si mettono a dire quello che vogliono, per esempio che c'è la campagna contro il cancro che bisogna finanziare, ecc., ecc.

Anche in quel caso è una medicina di guerra, perché il concetto per loro è 'devi bombardare la cellula maligna', un po' come avviene in Iraq con la caccia al terrorismo. Invece di rafforzare il sistema immunitario, facendo tutta una serie di pratiche preventive e curative, si va a fare la guerra nel proprio corpo contro i maligni, quando invece è stato visto, almeno secondo alcuni studiosi, che il nostro corpo produce ogni giorno 5-10.000 cellule cancerogene: e allora come mai non ci ammaliamo tutti i giorni di tumore? Grazie al nostro sistema immunitario, che non è coadiuvato solo dalle passeggiate, dalla buona alimentazione, ma anche dal combattere lo stress e il conflitto sessuale che viviamo: a quante donne viene il tumore al seno

dopo un rapporto che finisce male con un maschio? Tanto che un'amica se ne è ammalata...

**Laura.** Per chiarirci come Legambiente, vorrei ricordare che questo tipo di conferenze sono aperte a tutti, quindi sono aperte ai soci, che ci possono conoscere ed essere più vicini a noi, ma anche al pubblico. Questo non vuol dire che ai soci viene detto il falso e al pubblico no, perché quello poi ti critica.

L'idea di mettere a confronto le diverse voci è giusta e Sandra, essendo una studiosa di medicina e di terapie naturali, ci teneva a far capire il contesto scientifico. Ciò che lei giustamente ha ribadito è che i preparati che sono più curativi, realizzati adesso nel 2004, dove viviamo in un ambito di inquinamento, sono preparati scientificamente. Tutte le terapie curative sono svolte in maniera rigorosa, per un certo periodo di tempo, sottocontrollo, ecc., e vanno fatte con preparati scientifici.

L'ambito introdotto da Antonio è più di tradizione popolare, magari giustamente andava specificato che quelle erano esperienze fatte nel passato, quando non c'erano questi problemi, o nel presente, però in casi particolari. Magari ci sono state delle parole dette da Antonio che sono andate in contraddizione con quello che ha detto Sandra, quindi diciamo che questo era un confronto.

Adesso chiuderei il capitolo per non portarlo troppo avanti.

**Ida Farè.** Scusate ragazzi, io adesso dovrei andare, se volete tornerei volentieri un'altra sera.

Vorrei dire che il nostro lavoro è in tutt'altro ambito, e tendeva a parlare del sistema della cura, cercando di valorizzarlo e creando quasi un modello di procedimento, ma non ho certo il tempo di spiegarlo.

Però posso dire una cosa su quello che dicevano loro? Secondo me Sandra ha un po' ragione, perché a volte si parte in quinta su questa cosa del naturale che è una grande risorsa, e ne siamo tutti contenti; le erbe hanno dei grandi benefici ma nascondono anche dei pericoli. Io ho un'amica che se vede una goccia di propoli, essendone allergica, le viene chissà che cosa, quindi queste cure che uno fa vanno bene, ma vanno fatte con saggezza, che mi sembrava la cosa che ha detto Sandra; cioè dire 'questo è sicuro, questo lo è un po' meno', perché il curarsi naturalmente non vuol dire affidarsi ciecamente alle erbe, così come non ci si deve affidare ciecamente alla medicina tradizionale: uno deve diventare medico di se stesso nel senso più proprio, ossia guardare, controllare, sperimentare, vedere.

Tra l'altro volevo dire una cosa ad Antonio su cui non sono tanto d'accordo: è vero che la medicina tradizionale attacca tutte queste esperienze – basta vedere Piero Angela: qualunque cosa che non entra nelle sue piccole rotaie non esiste – però io so che perfino all'Istituto dei Tumori sempre più consigliano le terapie omeopatiche e antroposofiche di sostegno in casi di tumori, quindi c'è anche un felice riav-



vicinamento tra la medicina tradizionale, che poi è quella omeopatica in realtà, e quella ufficiale. Vi dico questo proprio per un'esperienza recente: gli stessi dell'Istituto dei Tumori hanno detto a uno che sapevano che andava anche dall'omeopata, di continuare pure ad andarci, per praticare le terapie di sostegno per attivare quel meccanismo che dicevi tu, che è quello della reazione, l'alternativa al bombardamento della cellula attuato dalla medicina ufficiale, mentre l'altro metodo invece tende a crearti un sistema di auto-immunità.

Quindi mi sono piaciute le cose che ha detto Sandra, perché non è vero che l'erba è buona e la medicina ufficiale è male, non creiamo il diavolo e l'acqua santa.

**Signora.** E neanche esaltare la scienza rispetto al popolare, o viceversa. In fondo nella vita ci sono sempre due opposti che si guardano, che si combattono quest'energia vitale: l'importante è che questo combattimento non diventi distruttivo, né da un parte né dall'altra, altrimenti togliendo un polo non c'è più movimento vitale.

**Laura.** Io invece volevo dire che la scienza oggi vive in modo capitalistico, quindi si avvale dei capitali dell'industria anche per le proprie direzioni, quindi non dimentichiamo che dietro c'è un sistema politico-sociale, e guarda caso certe ricerche vengono interrotte mentre certe altre vanno avanti. Insomma, viviamo in un sistema capitalistico e sotto questo aspetto a me interessa anche la parte del non-consumo, che può proporre una ricerca legata più alle tradizioni popolari. E allora, non consumare sempre giocoforza, perché in fondo anche nelle erboristerie, lo diceva anche Sandra, avviene un consumo talvolta costoso, mentre questo aspetto di cercare di tornare più vicini alle nostre antiche radici culturali e naturali, significa anche rifiutare questa massiccia spinta al consumo, che inventa sempre nuovi prodotti da comprare.

Non dimentichiamo poi che Antonio fa anche una proposta, sempre in senso politico, di collegamento tra queste realtà diverse; quindi io non vedo i due piani in conflittualità, ma neanche in una forzosa complementarietà: cioè, una ha il taglio della biologia, del corpo umano, della pianta, delle interazioni, ed è più che mai valida – non è che dal '600 ad oggi non abbiamo fatto passi da gigante grazie alla scienza – però viviamo in un sistema fatto in un certo modo e che ci spinge in una certa direzione, mentre si possono prefigurare, praticare ed eventualmente cercare di concretizzare, proposte e stili di vita alternativi.

Allora ecco che i centri Orticamica, che ancora non esistono e che forse non esisteranno mai, vanno nella direzione di voler trovare all'interno di questa società, dei momenti di collegamento per niente alternativi.

La mia domanda molto veloce per Antonio è: visto che vai spesso in giro e pratici queste cose, se sai qualcosa di più sul Movimento degli Elfi, perché ho visto delle bellissime foto a 'Fai la cosa giusta' ma non

ne so niente, perché sono un movimento molto sotterraneo e misterioso, di cui nessuno sa nulla.

**Ida Farè.** Volevo solo dire, per quanto riguarda l'intervento che avrei dovuto fare, che questa è una ricerca che abbiamo fatto alla Facoltà di architettura dove io insegno e in cui c'è un gruppo; era una proposta di Etica della cura, come dice il titolo, legata al progetto di architettura, quindi all'abitare, quindi c'entra: alla fine Antonio aveva ragione, ci saremmo arrivati. Abbiamo fatto delle presentazioni a Roma e la gente era molto interessata.

**Antonio.** Volevo aggiungere che in questi anni è stata fatta molta ricerca sulla canapa, anche questa una pianta molto demonizzata in passato; ora invece è entrata in alcuni ospedali, anche a livello scientifico, per curare l'Alzheimer e altre malattie. Ora non so se lo fanno con criteri scientifici oppure l'hanno introdotta soltanto perché hanno visto che ci sono stati dei risultati, e a quel punto i medici si sono arresi dicendo che anche se non ci sono ricerche scientifiche andava bene lo stesso.

**Sandra.** Non si arrendono mai davanti ai soli risultati.

**Antonio.** Comunque sulla canapa hanno fatto ricerca, e mentre da una parte vedo molto positivo il ritorno a questa pianta – tanto che un amico contadino ne aveva fatto una presentazione sostenendo che si possono fare 25.000 prodotti a base di canapa, che vanno dai prodotti alimentari, per uso curativo, shampoo, tinture, cemento, insomma una miriade di cose – dall'altra noto che anche in questo caso l'ortica è rimasta tagliata fuori, nonostante ne sia la cugina stretta.

L'auspicio è che questi centri Orticamica facciano uscire dalla banalità che fa male perché punge, e che se una pianta o erba viene da lontano è più buona.

Per esempio si è parlato molto del tè verde in questi anni, ma il tè verde non c'è bisogno che arrivi dal Giappone o dalla Cina per fare bene!

**Sandra.** Ma ci sono delle particolarità, la famosa *biodiversità*, per cui se provengono da una parte fanno bene, se provengono da un'altra parte fanno male.

**Laura.** Ricordo che in un'altra conferenza di Vivere con cura, Sandra diceva di questi prodotti energizzanti, che se vengono coltivati in Perù hanno un effetto, mentre se vengono coltivati in America ne hanno un altro.

**Antonio.** Voglio far notare che noi usiamo molto di più il tè verde che non una tisana, non dico di ortica, ma di rosmarino, perché c'è quest'idea per cui se tu hai una cosa sotto casa non la raccogli.

**Laura.** La posizione degli ambientalisti e di Legambiente per quanto riguarda la globalizzazione, che viene tanto mistificata, è che va bene, è 'buona'. Voglio dire che va bene conoscere tutte queste piante che vengono dal Perù, dalla Cina, ecc., ma chiaramente integrandole sempre con quelle che abbiamo qua, in modo compatibile, non facendo del consumismo.



**Signora.** Nella macrobiotica si è sempre affermato che è meglio utilizzare piante e cibi provenienti dall'area in cui si vive. Per esperienza personale posso dire che la tisana di ortica, bevuta in estate, è un dissetante favoloso, disseta in modo incredibile.

**Sandra.** La sete estiva è proprio questa, cioè non ti disseti mai proprio a causa della perdita dei sali minerali, quindi i dissetanti d'estate hanno proprio la funzione di rimineralizzare.

**Signora.** Io ho sentito parlare degli isotonici, che sono costosissimi.

**Sandra.** L'ortica ha delle caratteristiche simili al Tè Bancha in Oriente, rimineralizzante e diuretico.

**Antonio.** D'estate si potrebbe fare una tisana blanda, questa sarebbe la vera acqua minerale, invece guardate quanto siamo bombardati!

**Lella.** Secondo me il piano che bisognerebbe adottare è questo: con le dovute attenzioni si potrebbe fare una campagna a questo proposito, facendo degli studi critici per conto nostro, usando le conoscenze dei principi scientifici e facendo noi da cavie gratuitamente, provando, verificando, dicendo per esempio 'su 100 persone che abbiamo provato, 50 no, 50 sì...', sarebbe interessante, perché no? Quando si è parlato di ricerca, di finanziamenti, io ho pensato a questo aspetto, di fare noi stessi la ricerca, in modo serio, raccogliendo i casi che possono essere utili ad altri. Quindi se c'è chi dice che fa male allo stomaco, chi ha problemi gastrici e si vuole offrire per un periodo limitato può verificare, perché in fondo anche il caso unico di una persona che può guarire, anche da un tumore, è sempre un caso interessante, ed è sempre meglio che niente; però bisognerebbe verificare la casistica più ampia, perché magari intervengono in gioco anche altri fattori.

Questo, secondo me, è l'aspetto che può unire popolare e scientifico: l'osservazione la può fare anche il popolo, mica bisogna essere diplomati o laureati. Sto parlando seriamente, non è una *boutade*, a me piacerebbe perché ho uno spirito curioso e quindi se degli studi dicono delle cose sarebbe bello verificare, per esempio avevo letto anch'io questa cosa degli effetti sullo stomaco.

**Signora.** A me è venuto un flash: essendo l'ortica digestiva, se uno ha mal di stomaco a causa di difficoltà digestive, allora benissimo, è chiaro che l'ortica funziona, ma perché è un digestivo a questo punto, non perché gli ha curato la gastrite, per cui bisognerebbe veramente analizzare.

**Signora.** Anche Clelia è un'altra che ha una pratica popolare.

**Sandra.** Ma Clelia specificava 'nella medicina popolare', lei non ha parlato dei fatti suoi.

**Signora.** Io posso dire che per lo stomaco, la tisana la trovo ottima; io ho sofferto di gastrite e per me è favolosa perché lenisce proprio i dolori di stomaco.

**Signora.** Però la signora parlava di succo centrifugato, di estrazione di succo fresco, può darsi che la differenza cambi le cose.

**Sandra.** Io ho detto che le proprietà urticanti si perdono con l'essiccazione e la decozione. Purtroppo c'è la tendenza a fare di tutta un'erba un fascio, ed è molto pericoloso, soprattutto quando c'è di mezzo la salute.

Quanta gente usa il ginseng senza sapere che è un fortissimo nervino, che se usato come tonico per le persone anziane sofferenti di cuore, le mandiamo all'ospedale di corsa? Ma tutti continuano a dire che fa bene alle persone anziane! Proprio stamattina è arrivato uno con il papà finito all'ospedale, e mi ha detto 'ma mi avevano detto così'.

**Signora.** Va bene, il ginseng non è una panacea e bisogna stare attenti, facendo però in modo che non vadano perse queste conoscenze preziose che abbiamo.

**Signore.** Posso dire che l'uso del ginseng non viene dalla medicina popolare, ma viene da voci che girano tra persone che hanno perso tutte le tradizioni del mondo popolare, pescando di qua e di là, a caso.

Gli indigeni vivono benissimo, anche se magari muoiono un po' prima: dove vivono loro non c'è la scienza, ci sono solo le tradizioni popolari che sono sperimentate molto di più della tradizione scientifica, da migliaia di anni. Di sicuro non prendono una cosa che fa male, perché sanno benissimo cosa fa male e cosa fa bene. Dove vivono loro, dopo mille anni l'ambiente è intatto oppure addirittura migliorato, mentre dove viviamo noi, 'aiutati' dalla nostra scienza, siamo a livello del suicidio. Quindi io tutto questo rumore per la scienza non lo approvo.

**Sandra.** Scusi, ma lei ha detto una cosa fondamentale, 'dove vivono loro': noi non siamo uguali a loro, il ginseng non è una pianta nostra, per cui noi abbiamo degli enzimi digestivi e un fisico diversi. Loro hanno una percentuale di cardiopatici pressoché nulla rispetto a noi, per cui è chiaro che a loro il ginseng fa bene, il loro metabolismo è diverso dal nostro.

Se ai cinesi diamo del latte vaccino li facciamo star male da morire perché non hanno gli stessi enzimi digestivi del latte vaccino che abbiamo noi.

Per cui è chiaro che la medicina popolare ha ragione, però non ci si può rifare alla medicina popolare per vedere, ad esempio, gli effetti di alcune piante su persone di età molto avanzata, perché ai tempi non ci si arrivava a quelle età.

**Signore.** Ma i danni della medicina normale in proporzione a quelli causati delle erbe sono di gran lunga maggiori, se mi guardo in giro vedo moltissimi casi.

**Sandra.** Scusate, ma in nome di correttezza devo ribadire quello che ha detto prima Ida: le piante possono fare male, per cui bisogna comunque stare attenti.

**Signore.** Va bene, ma se non ci preoccupiamo di prendere l'aspirina o altri farmaci o di vivere a Milano,



in proporzione non dovremmo preoccuparci neanche delle erbe...

**Sandra.** Bisogna preoccuparsi anche di quello, stare attenti. Se io do un bell'infuso di senna a una persona che ha un attacco di appendicite perché comunque ha la stipsi, va in ospedale nel giro di due ore: è successo ad una mia amica, perché un imbecille, con tutto il rispetto, di erborista le ha dato una tisana di senna perché era bloccato l'intestino, e queste cose sono scritte sui libri di testo, cioè che la senna può fare questo, per cui bisogna stare attenti, le erbe non vanno prese con leggerezza, anche se fanno benissimo e hanno tantissime proprietà.

Quanta gente arriva da me e mi dice 'ah, ma tanto sono piante, anche se ne prendo di più non mi fa male': non è vero!

**Laura.** Ultimamente delle piante erboristiche sono proposte anche in farmacia o al supermercato, però la maggior parte delle volte, e questo me lo diceva anche Sandra, quello che viene proposto a larga diffusione è qualcosa che non ha mai un potere curativo al 100%, perché così non danneggia chi lo prende, mentre i preparati scientificamente – che non vuol dire per forza che debbano rispettare i criteri imposti dalla medicina ufficiale, ma dico 'scientificamente' nel senso che non fanno male – sono fortemente curativi, allo stesso livello di forza curativa della medicina ufficiale.

E poi, come diceva Sandra, bisogna stare attenti soprattutto alle critiche verso la medicina ufficiale, che per ora, volenti o nolenti, è quella che ci governa. Bisogna passare informazioni corrette, purtroppo non ci sono più le tradizioni popolari di una volta, però se si lavora con cura, come diceva Ida, diventa lo stesso un passaggio di tradizione popolare, di cura, come si usava una volta.

Chiaramente non bisogna essere sognatori – e qui sto parlando da ambientalista di Legambiente – o ambientalisti coi paraocchi, che vogliono tornare alle civiltà di una volta, ma bisogna saper trasportare i concetti e le modalità di una volta nella nostra tradizione attuale.

Quindi non si possono più fare 'i cerchi', diciamo così, per andare a fare la raccolta nelle nostre campagne, perché purtroppo sono danneggiate, anche se si potrebbero fare in ambienti più protetti. Comunque nulla ci impedisce di fare dei cerchi di donne e di uomini che si consultano, si confrontano, provano, sperimentano insieme, con una base scientifica, diciamo, più seria.

**Signora.** C'è la parola 'scienza' che viene interpretata male; il termine 'scienza' viene da 'conoscere', quindi c'è sì una scienza ufficiale che ha una sua compattezza – con nomi, codici e un linguaggio – rispetto a quanto non abbiano la medicina allopatrica ed omeopatica, però la scienza nel senso più ampio del termine, l'osservare, è nello spirito dell'uomo da sempre.

Anche nella medicina popolare sono state raccolte un certo numero di osservazioni lungo un arco di tempo, pratiche in cui vedevi che per esempio mangiavi una data cosa e poi stavi male, e quindi anche nel popolare c'è la scienza.

**Signore.** Ma oggi avete cambiato tutti i termini! La scienza della medicina popolare non è la cosa che ha detto, ma si intende un discorso più complesso, e i risultati portati dall'una non sono quelli che ci ha portato l'altra.

**Ricercatore.** Vorrei dire una cosa sulla scienza: ho fatto ricerca per trent'anni e qualcosa ne so. Nella scienza farmacologica, in pratica, la differenza è tra il dato isolato e ciò che si è osservato di proposito sul caso statistico. Non sempre si riesce a riconoscerne i meccanismi, però se ci sono molti casi significativi di guarigione, di solito si supera il dato, e anche il farmacologo dell'università afferma che una certa cosa fa bene: è soltanto lì la differenza.

Volevo anche dire di non dimenticare il proverbio *È la dose che fa il veleno*. Dalla tradizione popolare si può tranquillamente imparare a godere di un alimento; tornando alle ortiche, dico che è un alimento buono che è stato usato in passato, e sicuramente possono aiutare, come aiutano la pastasciutta e il sugo di pesce a compensare eventuali carenze. Ma questi casi di guarigioni miracolose potrebbero essere proprio questo: se uno si è ammalato proprio perché gli manca una certa cosa, questa cosa diventa la cosa per cui guarisce, quella cosa soltanto e non le altre 99 che non ci arrivano.

Quindi passare dalla cucina alla terapia vuol dire proprio questo: usare gli alimenti senza affannarci, semplicemente se si ha una carenza di qualcosa, usufruire della varietà che ci offre il biologico, il frutto e i frutti selvatici, cercando di non avvelenarsi.

Quando invece si cerca la terapia, penso che ci spostiamo in un ambito diverso, magari senza accorgercene, e quindi si va a guardare che cosa potrebbe farci bene proprio come terapia, come farmaco, ricercando, vedendo gli effetti sull'organismo e tutte le cose che sa il terapeuta: è questo il quadro che vedo davanti a me.

**Antonio.** Volevo rispondere alla domanda sugli Elfi. Sono dei ragazzi che sono andati a vivere nell'entroterra vicino a Pistoia, facendo la scelta radicale di essere quasi autosufficienti, vivendo di baratto e senza usare il denaro, chiudendo con tutto ciò che viene propagandato dal progresso.

Personalmente vedo alcune pratiche positive, mentre per altre dico che se uno vuol fare una scelta di vita radicale in questo senso, dovrebbe andare a vivere in Amazzonia oppure nel deserto, ma vivendo in questa società non è possibile, per esempio se hai bisogno del dentista o altro, come fai? Insomma, ci devono essere delle piccole mediazioni, inoltre occorre che ciascuno abbia una vasta cultura non solo nel campo del naturale, ma anche in quello di una vita diversa.



Io personalmente mi rifaccio al matriarcato, e dico che se si vuole una vita diversa bisogna parlare del matriarcato, perché anche nei gruppi di hippy o in altre comunità sono scoppiati i problemi soprattutto a causa dei rapporti tra uomini e donne, in particolare quando nascevano bambini o c'erano storie d'amore parallele.

Quando si parla di 'campo del naturale' ormai s'intendono solo le erbe, l'inquinamento, ecc., invece uno dei grossi problemi che ciascuno vive sono le relazioni con l'altro sesso, perché viviamo in una società patriarcale in cui c'è una profonda differenza di educazione tra i sessi, per cui mentre noi maschi siamo educati fin da piccoli alla lotta, allo scontro e via dicendo, per le donne c'è un'educazione rivolta più all'amore – anche se le cose sono cambiate – ed è chiaro che alla lunga si finisce col fare pratiche e parlare linguaggi diversi.

Per cui anche nel mondo degli Elfi sono scoppiati dei problemi, che sarebbero venuti a galla in ogni caso perché c'è una grande invivibilità, soprattutto tra i giovani: la maggior parte si droga o va a schiantarsi alle tre di notte tornando dalla discoteca, mentre esiste una parte che desidera fare scelte radicali piuttosto che fare la scelta che auspicherei io.

Infatti il mio desiderio è che si intreccino le problematiche dei rapporti tra uomini e donne, riscoprendo il matriarcato, con queste pratiche di medicina e cura popolare.

Purtroppo il discorso è sceso solo sugli aspetti miracolistici o meno dell'ortica, che secondo me sono un problema secondario. La cosa importante, come diceva Ippocrate, è questa: "Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo", per cui bisognerebbe parlare di cibi biologici, riso integrale, semi-integrale e quant'altro.

Nella prevenzione l'ortica è utile, per il solo fatto di essere un'erba spontanea – chiaramente in terreni non inquinati, perché tante volte si 'gettano le cose alle ortiche', come fanno i muratori, e quindi bisognerebbe fare volantinaggio tra i cantieri edili per evitare questo – ricca di sali minerali, a prescindere dal fatto che ci siano o meno tutti gli aminoacidi.

Inoltre la riflessione su Milarepa ci deve essere: certo, nessuno direbbe di stare sei mesi, o anni, a mangiare l'ortica. Milarepa, come tanti maschi, non volendosi dedicare troppo alla cucina trovò quello che aveva sotto mano, trovò l'ortica e gli andò bene.

Invece gli aspetti dell'alimentazione e della prevenzione, ma anche lo shampoo, l'aceto, l'olio, la tintura madre, ecco: queste pratiche una brava erborista dovrebbe saperle fare, uscendo dal circolo dell'erboristeria e diventando un'animatrice, una donna vicina a Legambiente e alle persone, che organizzi passeggiate o week-end in zone di abbandono, anche qui vicino.

Per esempio mi hanno detto che la Valle d'Intelvi è ricchissima di ortiche e per chi fa cromoterapia, la cura del colore, sarebbe già una cosa meravigliosa vedere queste distese di verde e tutta la poesia che c'è dentro.

**Signora.** A questo proposito volevo dire che io faccio parte di un gruppo d'acquisto di Milano che esiste dal '98, e in quest'ultimo periodo abbiamo pensato, oltre al fatto di andare a cercare le cose che usiamo direttamente da chi le produce, di cercare di avvicinarci al mondo delle erbe per riconoscere quelle che si possono raccogliere e mangiare. Avendo perso queste conoscenze, lo vedo un cammino che richiede tempo, perché bisogna leggere libri, venire a questi incontri, studiare; e anche se non le si usa per curarsi, imparare ad usarle in cucina o per farsi una tisana non è una cosa che si fa rapidamente.

Alla prima gita che faremo sopra il Lago Maggiore ci sarà una donna del posto che ci accompagnerà per aiutarci a riconoscere le erbe, perché noi ne conosciamo poche.

Questa settimana ho raccolto l'ortica e l'ho mangiata per la prima volta nella mia vita, così come il tarassaco; però credo che ce ne siano molte di più che si possano mangiare.

**Signora.** Io invece, oltre a raccogliere le erbe spontanee, volevo dire che ho comprato ortiche e malva a Milano, trovandole nei negozi e nei mercati. Sono erbe un po' deperibili, soprattutto la malva, però chiedendo nei negozi specializzati, tanti te le procurano. Anche nei mercati vendono addirittura l'ortica fresca che viene dalla Liguria, poi se non c'era questa mi dicevano 'no, questa viene dalla Lombardia'. Quindi con un po' di buona volontà si possono trovare anche in città.

**Antonio.** Vorrei anche ricordare che qua a Milano c'è il quartiere dell'Ortica!

**Laura.** Bene, chiudiamo qui e diamo appuntamento a domenica per l'incontro e la passeggiata con Michela Zucca, mentre venerdì prossimo ci sarà un altro incontro sui gemellaggi eco-conviviali città-montagna. Chi vuole può lasciarci i propri dati per essere informato sulle prossime iniziative.

*Questo articolo è il riadattamento di un discorso parlato, per cui potrebbero esserci degli errori di sintassi.*



## INVITO ALLA LETTURA

**Curare in modo naturale con l'Ortica** – A cura della Dott.ssa Ingrid Pfendtner  
Ed. Macro, Diegaro di Cesena (FC), maggio 2004, pagg. 145, € 9,80.



Il primo libro che attesta scientificamente le virtù terapeutiche e disintossicanti dell'ortica.

Sin dall'antichità sono conosciute le proprietà terapeutiche dell'ortica, che negli ultimi decenni la scienza è andata confermando. Ricca di vitamine, ferro, flavonoidi e carotenoidi, l'ortica, sotto forma di tisana o di succo, può essere di grande aiuto in modo naturale. Di facile utilizzo, è alla portata di tutti e a costo praticamente zero. Depurativa, diuretica, antinfiammatoria, ricostituente, rimineralizzante, è utile per curare numerose malattie, sia acute che croniche.

L'ortica è efficace in caso di stati anemici, disturbi dei reni e della vescica, ipertrofia prostatica, malattie reumatiche, artrite e artrosi, dermatiti, ecc., ma anche per la salute e bellezza dei capelli e della pelle.

Un manuale ricco di informazioni dettagliate sulla coltivazione, la raccolta, l'essiccazione, la conservazione dell'ortica e su come preparare in casa medicinali fitoterapici (tintura madre, infuso, succo fresco, spirito, estratto oleoso) utilizzando, a seconda dei casi, la pianta, i suoi frutti o le sue radici.

Contiene inoltre numerose e squisite ricette e un programma di disintossicazione di due settimane a base di ortica, particolarmente indicato per recuperare energie durante i cambi di stagione.

*Curare in modo naturale con l'Ortica* spiega anche come ottenere preparati a base di ortica con funzione antiparassitaria e fertilizzante per le piante, e rimedi per la salute degli animali domestici e non.

Ingrid Pfendtner, biologa, presenta in questo testo, in maniera completa e scientificamente fondata, le molteplici possibilità di applicazione medica dell'ortica.



## COMMENTO AL LIBRO

Questo libro è uscito nel maggio 2004, quasi in occasione di Ortica-aria. Questo significa che c'è un rilancio di questa pianta, e che si stanno avviando ricerche e laboratori specializzati sull'ortica, che vanno ad aggiungersi agli altri, dei quali abbiamo messo gli indirizzi nelle riviste precedenti. È un po' come se avessimo colto questa tendenza, con la differenza che mentre questi manuali si rivolgono a singole persone che per buona volontà cercano di attuare delle pratiche per migliorare la propria vita, noi facciamo sì che con il Grande Gioco dell'Ortica si proponga la trasformazione della pianta seguiti da una persona esperta, in modo che si possano realizzare tanti prodotti, anche crescendo culturalmente e aggregando persone di vario tipo, tutto questo grazie anche alle ricerche sulle società matriarcali, sul tiaso e sulla vita eco-conviviale, centrata sulle scuole-laboratorio. Da qui si potrebbe arrivare anche a produrre il tessuto, che sarebbe anti-economico se gestito da un'industria, invece noi creando il terreno-base e tutt'intorno una cultura consapevole, potremmo trasformare questa ipotetica produzione in realtà.

In particolare, questo libro ha il merito di rispondere a Sandra, la studiosa di medicine naturali, che diceva che a tutt'oggi non ci sono studi scientifici in corso su questa pianta. In realtà in Germania, anche se non si sta facendo una ricerca scientifica vera e propria con finanziamenti, su questa pianta e su tutta una serie di argomenti del naturale, ci stanno lavorando direttamente esperti, medici e professionisti, che per amore di conoscenza verso la natura si prendono loro la briga di verificare, studiare, ecc. Questo libro è dunque il frutto di questi rigorosi studi 'alla tedesca'; è interessante la sezione dell'uso che se ne faceva in passato, con i nomi con cui era chiamata l'ortica e i significati che le venivano attribuiti. Di seguito riportiamo qualche stralcio del libro.

## NOMI VOLGARI

Negli anni compresi fra il 750 e il 1100 l'ortica si chiamava ancora "nezzila". Andando a ritroso tuttavia la troviamo già all'età della pietra. Già gli indoeuropei conoscevano la parola "ned". Costoro erano un gruppo di popoli vissuti nel terzo secolo a.C. fra l'Europa e l'Asia. Parlavano la forma originaria di tutte le lingue europee, del Medio Oriente e dell'India, l'indoeuropeo. "Ned" significava *attorcigliare, intrecciare*, e rimanda all'antico uso dell'ortica come pianta da fibra. Dall'ortica infatti si ricavava una buona fibra, come dalla canapa e dal lino.

## ALTRI NOMI DELL'ORTICA

La tradizione popolare tedesca conosce più di 1.100 nomi per designare l'ortica. Alcuni sono regionali, altri si riferiscono ai suoi effetti o a credenze superstiziose.

La maggior parte dei nomi rimanda all'azione urticante dell'ortica: *Fiernetel, Feuerkraut, Brenner, Brennkraut, Sengnessel* deriva dal verbo *sengen, bruciacchiare*.

L'ortica era un buon foraggio – e veniva quindi chiamata *Futternessel* [dal tedesco *Futter*: foraggio, *N.d.T.*]. I contadini la davano da mangiare ai maiali, ma anche agli anatrocchi e alle oche, e la usavano inoltre per ingrassare i pollastri. La piccola ortica stimola la produzione di latte nelle mucche e fa sì che le galline depongano le uova con più zelo.

Un anonimo del 1673 ha scritto: «Quando tuona, la gente è solita mettere le ortiche accanto alla birra, di modo che questa non vada a male». Secondo questa affermazione, un mazzo di ortiche appoggiato sul tino evita che la birra inacidisca durante il temporale. Da qui deriva il nome *Donnerkraut* [erba del tuono, *N.d.T.*]. Un tempo l'ortica era consacrata al dio Donar e proteggeva dai lampi e dai temporali. Nel Palatinato l'ortica era nota col nome di *Deihenker*, una combinazione fra diavolo (*Teufel*) e boia (*Henker*).

Antonio



## AMORE ARDENTE O ORTICA PURULENTA

L'ortica era considerata anche una pianta afrodisiaca. In Boemia e in Slesia era nota come "amore ardente", in altre regioni come "fedele all'uomo" o "cara all'uomo".

Si riteneva anche che il decotto di quest'erba favorisse la crescita dei capelli, per questo si chiamava "Haarwurz", *radice dei capelli*. Il termine "Eiternössel" (*ortica purulenta*) un tempo designava una donna litigiosa.

Troviamo tuttora l'ortica in nomi geografici, come *Nesselwangen* presso Überlingen e *Nesselwängle* in Tirolo, per designare una pianura (*Wangen*) in cui cresce l'ortica (in tedesco "Nessel").

## IL NOME SCIENTIFICO

Il suo nome botanico corretto è *Urtica*, dal latino "urere", che significa *bruciare*. Il secondo nome serve a indicare la specie. L'*Urtica dioica* è la grande ortica, l'*Urtica urens* la piccola. *Dioica* deriva dal greco: "di" significa *due*, "oikos" vuol dire *casa*. Il naturalista svedese Linneo diede questo nome alla grande ortica nel 1753 per via del suo dioicismo: i fiori maschili e femminili vivono su due piante diverse, per così dire in *due case*.

## CURIOSITÀ DAL PASSATO

Ippocrate (460-377 a.C.), il padre di tutti i medici, cita svariate volte i semi di ortica nei suoi scritti.

Nell'antica Roma era un afrodisiaco molto in voga. I suoi semi venivano usati per tutti i filtri d'amore. Il poeta Ovidio ci ha tramandato questa ricetta: "Mescolare anche il pepe con il seme di ortica". Si riteneva che anche le frizioni con le ortiche fresche aiutassero contro l'impotenza. Lo stesso Ovidio consigliava una miscela con miele, cipolle, uova e pinoli.

Il guaritore greco Pedanio Dioscoride (circa 40-80 d.C.), che fu medico militare sotto gli imperatori romani Claudio e Nerone, in *Materia medica* ha descritto circa 600 piante officinali, e riguardo all'ortica egli scrisse: "*Urtica*. 'Akalyphe', alcuni la chiamano 'knide' (= ortica), altri 'adike' (= disdicevole, pruriginosa), i Romani 'urtica', gli Egizi 'selepsion', i Daci 'dyn', è presente in due specie. Una è più selvatica, ha foglie più ruvide, più grandi e più scure e un frutto simile al seme di lino, ma più piccolo. L'altra (l'*Urtica mollis* dei Romani) ha semi piccoli e non è così ruvida".

Ildegarda di Bingen (1098-1179) ha lasciato al mondo un'opera vastissima, fra cui *Physica* e *Causae et Curae*, rilevanti dal punto di vista medico, in cui consiglia l'uso curativo, alimentare e cosmetico dell'ortica.

L'erudito di fama mondiale Alberto Magno (1193-1280) parla del suo utilizzo nella produzione del telo di ortica. A Lipsia esisteva ancora una manifattura nel 1723.

Il botanico Hieronymus Bock (1498-1554) la considerava addirittura la pianta più importante, e la mise al primo posto nel suo erbario.

Il botanico Leonhart Fuchs nel suo erbario del 1543 parlò della forza ed efficacia dell'ortica.

Un antico indovinello renano dice: "*Brucia giorno e notte, ma non dà fuoco alla casa*". La soluzione è l'ortica.

Infine, vediamo quanto fosse popolare e diffusa l'ortica anche nella poesia del medico di Francoforte Heinrich Hoffmann (1809-1894), in cui tesse le lodi di questa pianta:

*Ortica,  
misconosciuta piantina, ti devo lodare,  
il tuo magnifico verde ferro,  
calcio, potassio, fosforo ci sa dare,  
tutte sostanze di valore  
che la buona Madre Terra ci offre con amore.  
Per cogliere i germogli che permettono di risanarsi  
è sufficiente chinarsi  
e in succo, verdura o tisana trasformare  
ciò che nel bosco, sui sentieri e nei prati puoi trovare.  
Accanto a te sul ciglio della strada,  
anche nel posto più desolato  
prendi ciò che di curativo la natura ti ha dato  
in modo puro e genuino perché tu sia risanato.*



Tratto da *Curare in modo naturale con l'Ortica*,  
di cui consigliamo la lettura.



## ORTICA

*Urtica dioica*

È nota anche come **Grande ortica**.

**Parti utilizzate:** foglie, radice, rizoma.

**Decotto** (40 g di foglie in 1 litro d'acqua, bollire per 7 minuti, lasciare riposare per altri 10 minuti e filtrare; due tazze al giorno) per: anemia, artrite, coliche addominali, diarrea, gotta, orticaria, reumatismi; capelli grassi (frizioni).

**Infuso** (50 g di foglie in 1 litro d'acqua per 10 minuti; due tazze al giorno) per: depurare il sangue, diabete, emorragia nasale, emorroidi, pelle sana (lozione), stanchezza.

**Succo** (spremere le foglie fresche o centrifugarle) per: disturbi della menopausa (100 g al giorno), emorragia (in attesa del medico, 100 g divisi in due dosi), gotta (quattro cucchiaini al giorno), leucorrea (un bicchierino mattina e sera per 10 giorni), punture d'insetti (applicarlo con un batuffolo di cotone), reumatismi (quattro cucchiaini al giorno).

Tratto dal seguente libricino, di cui consigliamo la lettura:  
**Le Piante medicinali**, a cura di Gudrun Dalla Via,  
Ed. Red, Como, 2001, pagg. 96, €4,65.

# ORTICA

*Urtica dioica* - *Urtica urens* - Famiglia: *Urticacee*

Sarebbe certamente più apprezzata se fossero conosciute tutte le sue virtù terapeutiche: «*Aegris dat somnum; vomitum quoque tollit et usum, compescit tussim veterem, colicisque medetur, pellit pulmonis frigus ventrisque tumorem, omnibus et morbis subvenit articolorum*», diceva la Scuola Salernitana.

Nel Bengala vi sono delle Ortiche, la cui puntura produce tale dolore da causare svenimento, prostrazione di forze e altri gravi sintomi che possono durare parecchi giorni.

Le due varietà più comuni della nostra zona sono la «*Dioica*» e la «*Urens*», molto simili tra loro: la seconda di minore dimensioni, ma con peli ancor più pungenti. Si trovano ambedue nei luoghi incolti, lungo le siepi e i corsi d'acqua. Sono erbe perenni con fusto eretto, foglie opposte, picciolate e ricoperte di peli, saturi di acido formico, simile a quello delle api e delle formiche, che producono, a contatto con la pelle, intenso bruciore e dolore; i fiori sono verdi, riuniti in grappoli alla base delle foglie. Viene adoperata come cibo, gradevole e di facile digestione, una volta cotta, ed è noto che le massaie danno alle oche e alle galline pastoni a base di Ortica, perché depongano più precocemente e più frequentemente le uova. Data in pasto a mucche e a pecore aumenta in queste la produzione del latte.

Se ne utilizzano le radici, le foglie, gli steli e anche i semi: gli antichi la usavano come revulsivo, contro i reumatismi articolari, la paralisi, l'impotenza e per procurare mestruai, e la pratica era così nota da meritare il suo bel nome, «urticazione». Ma era rimedio più barbaro che salutare, ed è pertanto caduto in disuso.

Oggi si adopera soprattutto come rimedio emostatico, astringente, ricostituente, stimolante del sistema nervoso, diuretico, antidiabetico e galattoforo. È pure consigliata nelle emorroidi, nella foruncolosi, nella renella, nelle ulcere dello stomaco e dell'intestino. Arresta le emorragie esterne ed interne, combatte validamente la stitichezza ed è notissima la sua azione sul cuoio capelluto.

L'infuso si prepara con 3 cucchiaini da tè in una tazza di acqua bollente e si prende come diuretico e antiartritico, nella dose di più tazze al giorno, convenientemente addolcito e aromatizzato.

Si prepara anche il decotto, ma ad azione prevalentemente depurativa: 30 gr. di foglie e steli giovani in 1500 gr. di acqua da ridurre di un terzo per ebollizione. Va poi preso a bicchierini, specialmente quale depurativo del sangue e contro le malattie della pelle.

Dalla pressione sulle foglie fresche si può ottenere il succo di Ortica, ad azione spiccatamente emostatica: introdotto con cotone idrofilo nelle narici è in grado di arrestare l'epistassi.

Con radici e foglie, bollite nel latte per mezza ora, 50 gr. in 500 gr. di latte, si ottiene un decotto raccomandato nei calcoli biliari, che vengono sciolti ed eliminati insieme ad ogni altra sostanza tossica.

La tintura si prepara con 40 gr. di foglie, o 15 gr. di succo fresco, in 100 gr. di alcool a 60°, per 5-6 giorni: si filtra poi e si conserva in vasi ben chiusi per l'uso.

È consigliata nelle enteriti, le diarree sanguigne e le emottisi, da prendere a gocce (10-30 al giorno) in poca acqua.

Il popolo conosce un rimedio a base di ortica per guarire l'incontinenza notturna dei bambini: 15 gr. di semi di Ortica, 60 gr. di farina di segala, più acqua e miele quanto basti per preparare delle frittelle da cuocere al forno e da mangiare la sera prima di andare a letto.

Il noto rimedio contro la caduta dei capelli è un decotto di radici: 100 gr. di Ortica, 500 gr. di acqua e 300 gr. di aceto, da bollire per 5 minuti e da lasciar poi riposare e raffreddare. Si passa la sera, a modo di shampoo sui capelli, prima di andare a letto, per lasciarlo tutta la notte. Al mattino poi si lavano i capelli e si ungono con olio di oliva, perché non restino ruvidi. C'è chi assicura che detta lozione vale anche per far ricrescere i capelli e per liberarli dalla forfora.

È pure conosciuta una cura a base di Ortica contro la sciatica, che richiama il vecchio sistema della urticazione: si prendono delle Ortiche fresche e si passano delicatamente sulle parti doloranti, quindi si spalma con vino e aceto, ripetendo l'operazione... fino ad effetto ottenuto.



Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:  
Il nuovo segreto della salute: erbe e cure di Frate Indovino,  
Ed. Frate Indovino, Perugia, 1981, pagg. 525.

## ORTICA

*Urtica urens*

L'ortica è... il burbero benefico fra l'erbe. T'arrossa la pelle, la rigonfia, e ti fa spasimare, se la tocchi; ma è sempre pronta a offrirti i suoi beni.

Che beni può offrire, pungendo, l'ortica?

Se, sul finire dell'inverno, hai voglia d'una fresca erbetta da mangiare col riso, tu ricorri alla ortica! Ne cogli i primi germogli; li tocchi (non pungono ancora!) e li cuoci col riso.

L'acqua fredda non l'arresta il sangue che continua a colarti dal naso? A nulla è valso neppure il cotone emostatico? Ebbene; prova a introdurre nelle nari un po' di cotone imbevuto nel succo d'ortica.

Sei giovane ancora, ma già i capelli ti vanno cadendo rapidamente? E tu ti disperai al pensiero d'avere già infilata la strada che fatalmente dovrà condurti... in piazza? Prova, allora, a sfregare ogni mattina la testa con la vecchia lozione d'ortica; con quella che potrai prepararti con alcool, acqua, glicerina ed estratto di foglie d'ortica.

Hai la pelle malata? L'hai arrossata o squamosa o irritata per erpeti, eruzioni, papule ed eczemi? Preparati allora il decotto d'ortica! Cogli un mezz'etto tra foglie e teneri steli; falli, così freschi, bollire con acqua abbondante, finché, bollendo, sia ridotta a mezzo litro soltanto; e ogni mattina, a digiuno, bevi un intero bicchiere del decotto che tu stesso avrai così preparato, e vedrai!

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura: **Le piante alimentari e medicinali del dottor Amal**, di Amalia Moretti Foggia (Amal), Ed. Sonzogno, Milano, 1978 (prima edizione: 1938), pagg. 486.

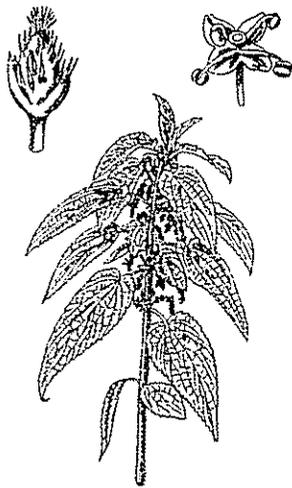
*Elisir, pozioni, decotti, medicinali raccolti e raccontati dal celebre dottor Amal. Un autentico erbario degli anni trenta, quando era ancora viva una cultura popolare sulle capacità curative delle erbe.*

Il dottor Amal si chiamava in realtà Amalia Moretti Foggia. Nacque a Mantova l'11 maggio 1872, da una famiglia di studiosi di storia naturale, medici e farmacisti. Fu una delle prime donne a intraprendere gli studi universitari, laureandosi a Padova in scienze naturali, e poi in medicina e chirurgia a Bologna, dove divenne assistente di Augusto Murri. Dopo essersi specializzata in pediatria si trasferì nel 1898 a Milano, dove fece lunga pratica nei quartieri popolari. Divenne poi famosa a livello nazionale con i suoi articoli sulla *Domenica del Corriere*, sul *Corriere dei piccoli* e sul *Romanzo mensile*. Col celebre nome di Petronilla firmò sugli stessi giornali le ricette di cucina pubblicate.

L'enorme successo spinse Amalia a raccogliere consigli medici e ricette in vari volumi, che ebbero numerose edizioni per i tipi della Sonzogno.

Tenne le rubriche per diciannove anni, fino al 1946. Morì il 14 luglio 1947, a settantacinque anni.

Della stessa autrice, la Sonzogno ha pubblicato recentemente: *Le famose, economiche ricette di Petronilla, I gustosi, svelti, economici desinaretti di Petronilla e Le perline*.



## Ricette con l'ortica

### PEDILUVIO DI IPPOCASTANO

*Le sostanze attive dell'ippocastano rinforzano i vasi sanguigni e sono ideali per alleviare il gonfiore e la pesantezza di piedi e gambe.*

15 g di foglie e frutti di ippocastano, essiccati, 2 cucchiaini di foglie secche di timo, 2 cucchiaini di foglie secche di **ortica dioica**, 500 ml di acqua.

*Miscelare tutte le erbe e i frutti, sminuzzandoli. Mettere due cucchiaini del preparato in un recipiente. Portare l'acqua a bollore e versarla sulla miscela, lasciare in infusione per una decina di minuti e poi filtrare. Aggiungere 12 cucchiainate del preparato così ottenuto a quattro litri di acqua e utilizzare per il pediluvio.*

### INFUSO CONTRO LA GOTTA

*Questa miscela di erbe e bacche è indicata per prevenire la gotta.*

25 g di foglie secche di betulla, 15 g di aghi e gambi secchi di equiseto, 15 g di fiori di achillea millefoglie, 2 cucchiaini di foglie secche di ononide, 2 cucchiaini di bacche secche di sambuco, 2 cucchiaini di foglie secche di **ortica dioica**, 250 ml di acqua.

*Miscelare gli ingredienti e porne due cucchiainate in un recipiente resistente al calore. Portare l'acqua a bollore e versarla sulla miscela d'erbe. Lasciare in infusione per 5-10 minuti, poi filtrare. Berne una tazza al mattino e una alla sera.*

### INFUSO DI EPILOBIO

*L'infuso di epilobio, noto diuretico, facilita l'eliminazione dell'urina a chi soffre di prostatite.*

25 g di foglie secche di epilobio, 25 g di foglie secche di **ortica dioica**, 15 di foglie secche di betulla, 15 g di aghi e gambi di equiseto essiccati, 250 ml di acqua.

*Mescolare le erbe e porne due cucchiaini in un recipiente. Portare l'acqua a bollore e versarla sulle erbe. Lasciare quindi in infusione per 10 minuti, filtrare. Berne due o tre tazze al giorno. È opportuno continuare la cura per almeno tre settimane.*

### BALSAMO DELICATO ALLE ERBE

*L'equiseto, che entra in questa ricetta, dona lucentezza ai capelli opachi e spenti.*

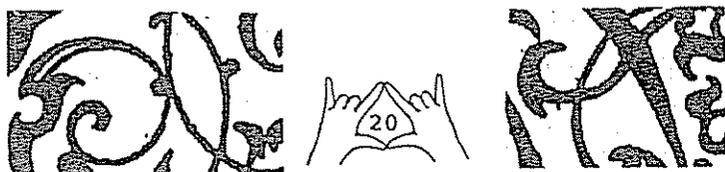
500 ml di acqua, 1 cucchiaino di foglie secche di **ortica dioica**, 1 cucchiaino di fiori secchi di verbasco, 1 cucchiaino di aghi e gambi di equiseto essiccati.

*Portare l'acqua a bollore e versarla sulle erbe, lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare. Una volta raffreddato, massaggiare il balsamo sul cuoio capelluto. Lasciare agire per tre minuti, poi sciacquare bene.*

### BALSAMO ALLE ERBE PER CAPELLI FINI E GRASSI

*I capelli fini tendono a ungersi più velocemente, a causa della presenza di un maggior numero di bulbi piliferi sul cuoio capelluto.*

1 cucchiaino di foglie secche di rosmarino, 1 cucchiaino di fiori secchi di camomilla, 1 cucchiaino di foglie secche di **ortica dioica**, 100 ml di acqua, 1 cucchiaino di aceto di frutta. *Versare acqua bollente sulle erbe, aggiungere l'aceto e lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare con un colino a maglie fini. Applicare sui capelli appena lavati e ancora bagnati, senza risciacquare. Sostituendo la camomilla e l'ortica con uguali quantità di timo e di equiseto, si ottiene un preparato ugualmente efficace.*



### Lontano dai veleni: i fitofarmaci vegetali

L'ortica è uno dei vegetali più preziosi, non solamente nella lotta biologica ai parassiti e alle malattie delle piante, ma anche nella concimazione. Infatti, con l'ortica si ottengono preparati ricchi di azoto, ferro e altri oligo-elementi, fondamentali per stimolare la crescita delle piante e per la difesa dei parassiti, in particolare afidi e ragnetto rosso. Se si usa la pianta fresca, tutta meno le radici, raccolta prima che vada in fiore, la dose giusta è un chilo ogni 10 litri d'acqua, mentre, se si usa l'ortica secca, allora ne bastano 200 grammi.

L'ortica, macerata un paio di giorni in acqua, si distribuisce concentrata, senza diluizione, direttamente sulle foglie contro gli afidi. Mentre se si lascia macerare quattro o più giorni, va diluita in acqua al 20 per cento, poi spruzzata direttamente sulle piante per la difesa da afidi e ragnetto rosso. L'aggiunta di 50 grammi di zucchero ogni 10 litri di acqua e dell'1% di sapone neutro di Marsiglia, ridotto in polvere, migliora il preparato perché gli permette di restare più a lungo sulla pianta.

### Cibo per i pulcini

Dopo 3-4 giorni dalla loro nascita, è opportuno somministrare mollica di pane inzuppata nel vino (come si faceva cent'anni fa) o, molto meglio, nel latte allungato con acqua. Poi si può cominciare a unire al pane ben strizzato un po' di farina di segale o di avena, cicoria e ortiche tritate finissime. Alcuni ritengono che pasti del genere debbano essere somministrati almeno 8 volte al giorno.

### Alcolato per frizioni antiforfora

Mettete a macerare 4 cucchiaini di sommità fiorite fresche di ortica in 250 ml di alcol a 90° per una decina di giorni, poi filtrate. Usate questo alcolato per frizionare una volta al giorno il cuoio capelluto, facendo cicli di tre settimane, poi sospendendo per una settimana, e ripetendo fino a quando il problema della forfora sarà scomparso.

*Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:*  
**Il biologico, uno stile di vita naturale,**  
di Laura Rangoni, Ed. Xenia, Milano,  
2003, pagg. 126, € 6,50.

### DECOTTO DEPURATIVO

Ecco un decotto depurativo, utile anche per pelli grasse, che potrete prendere in primavera e in autunno.

In un decilitro d'acqua fredda (un bicchiere circa) mettete un pizzico\* di: **Ortica**, radice di Tarassaco, rizoma di Gramigna, foglie di Noce.

Le droghe (così vengono chiamate le varie erbe che si usano nella fitoterapia) devono essere essiccate e sminuzzate.

Mettete il recipiente, coperto, sul fuoco, portate ad ebollizione e fate bollire per 6 minuti.

Spegnete e lasciate in infusione, sempre coperto, per 20 minuti circa.

Filtrate e bevete il decotto al mattino a digiuno e alla sera prima di coricarvi, per 20 giorni di seguito.

\* Un pizzico significa quello che riuscite a prendere con pollice, indice e medio uniti insieme.

### CONTRO LA PELLE FLACCIDA

Per le lozioni o tonici si può scegliere tra: infusi o decotti di Fieno greco, Fucus, Equiseto, Echinacea, **Ortica fresca** o Timo; ma anche succhi di mela, limone o fragola. Di solito si possono usare dopo la pulizia serale o mattutina della pelle. Si applicano sul viso, pulito, con l'aiuto di un batuffolo di cotone, lasciando che il liquido venga assorbito.

### SHAMPOO PER CAPELLI SECCHI

Base di *Candinet* (è un sostituto acido del sapone) più 5-6% di Tintura Madre di Camomilla, **Ortica**, Equiseto, Calendula (che è considerata il miglior disinfettante); più due gocce di Olio Essenziale di Camomilla.

### CONTRO LA CADUTA DEI CAPELLI

Lavatevi delicatamente con un decotto preparato con 10 manciate di foglie d'**Ortica** fresca in 5 litri di acqua fredda. Ad ebollizione spegnete e lasciate riposare per 5 minuti. Filtrate ed usate questa "acqua" per lavarvi i capelli.

### LOZIONE PER CAPELLI

La lozione svolge un'azione rinforzante e leggermente curativa su tutti i tipi di capelli, ma se avete la pelle troppo secca ricordate che l'alcool presente può seccarvela ancora di più.

Si prepara mettendo a macerare per 10 giorni in alcool buongusto a 40 gradi in un contenitore di vetro scuro avvolto in un telo (il contenitore deve essere ben tappato) in un luogo riparato dal sole, 1 manciata di **Ortiche**, 1 di Rosmarino e 2 di fiori di Camomilla.

Filtrate attraverso un telo posto nell'imbuto e conservate in vetro scuro.

Uso: frizionare per 3 settimane, alla sera, tutta la testa. (L'alcool a 40 gradi si prepara mescolando 36 g di alcool buongusto a 95 gradi e 64 g di acqua).

*Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:*  
**Bellezza naturale**, di Ja Bergonzoni, Ed. Macro, Diegaro di Cesena (FC), 2001, pagg. 203, € 12,90.



# ORTICA

*Urtica dioica*

Famiglia delle Urticacee

È una pianta erbacea perenne alta sino a 2 metri, con rizoma ramificato e strisciante e fusto quadrangolare munito di peli corti e altri più lunghi rigidi. Le foglie di color verde brillante sono opposte e il loro margine è inciso in grossi denti; sulla superficie sono presenti i peli urticanti. I fiori di color bianco verdognolo sono raccolti in spighe divise in maschili erette e femminili pendule. Il frutto è un achenio ovale. È comune in Europa e in Asia. Fiorisce in estate.



## Tra leggenda e realtà

Moltissime sono le credenze legate a questa pianta che, per la sua caratteristica urticante e perché cresce soprattutto tra i ruderi, è stata collegata al mondo della magia. In tutte le tradizioni popolari ha comunque un significato propizio: veniva impiegata per praticare esorcismi e per allontanare i fulmini gettandone le fronde sul fuoco durante i temporali. In alcune zone del Piemonte si credeva che portando addosso una pianta di ortica, si sarebbero tenuti lontani i malefici.

In altre zone si riteneva che tenendo in mano una pianta di ortica con le radici rivolte verso l'alto, in una notte di luna piena, e pronunciando ad alta voce il nome di una persona colpita da febbre, questa sarebbe immediatamente guarita. Secondo Plinio, l'ortica era afrodisiaca e facilitava i parti. Anche in Germania, fino a non molti anni fa, si credeva che i suoi semi avessero proprietà eccitanti. Le sue proprietà curative erano ben note anche agli antichi, che si fustigavano le articolazioni colpite da dolori reumatici con le ortiche per stimolare la circolazione del sangue e quindi favorire la guarigione. Catullo cita in una sua ode il decotto di ortica, che lo avrebbe guarito da tosse e raffreddore. Un tempo, dalla Cina all'Europa settentrionale, con l'ortica si ricavava una fibra tessile praticamente indistruttibile.

## Proprietà curative

L'ortica ha proprietà astringenti, diuretiche, toniche; stimolante della circolazione sanguigna, facilita il flusso del latte, abbassa la glicemia. È consigliata in caso di emorroidi, ulcere dello stomaco e dell'intestino. Per uso esterno è astringente e regolarizza la produzione di sebo del cuoio capelluto favorendo anche la scomparsa della forfora.

## Come usare l'ortica

In caso di reumatismi, artrite, gotta, eczemi e per stimolare la circolazione, preparate un infuso con 2-3 cucchiaini da tè di ortica per 1 tazza di acqua bollente. Prendetene fino a tre tazze al giorno. Questo infuso può essere impiegato anche per lavare piaghe, ferite, bruciature, punture d'insetti, zone della pelle colpite da dermatosi.

In caso di stanchezza, anemia e insufficienza cardiaca con edema, assumete succo di ortica fresca ottenuto frullando la pianta intera.

Per la cura dell'acne, preparate un decotto facendo sobbollire in 1 litro di acqua 40 grammi di ortica. Fate raffreddare, quindi filtrate; bevetene due tazze al giorno. Questo decotto può essere impiegato anche per impacchi su giunture doloranti, sciatica, distorsioni e tendiniti.

## Precauzioni

Evitate di toccare le ortiche fresche a mani nude; scottandole in acqua in ebollizione, perdono il loro potere urticante.

## Ortica e consapevolezza

Mentre camminiamo nel bosco e distratti dal canto degli uccelli guardiamo in su, verso i rami, finiamo dentro un cespuglio di ortiche. Un intenso prurito si diffonde sulla pelle, l'irritazione invade il nostro corpo e poi anche i pensieri. L'ortica sembrerebbe un alleato piuttosto scomodo e poco simpatico, per l'appunto "irritante". In realtà, è proprio tramite questo suo particolare aspetto, che ci vuole dire qualcosa. Chi di noi non ha mai subito frustrazioni, non si è mai sentito preso in giro, o peggio umiliato?

I motivi per sviluppare irritazione e quindi rabbia sono quasi infiniti e ogni giorno ne possiamo sperimentare qualcuno. Dall'incomprensione tra colleghi ai disagi del traffico, dai superiori presuntuosi alle liti tra vicini di casa, insomma c'è una quantità di situazioni che ci provocano fastidio, magari dolore, e scatenerebbero la nostra risposta aggressiva.

Qui interviene il messaggio dell'ortica. Ci dice di tollerare, di avere pazienza. Prendersela è facile, ma chi può giurare di non essere mai stato scortese o ingiusto, e quindi di poter giudicare in modo assoluto? Avere pazienza non significa essere deboli, subire di tutto, ma saper comprendere le ragioni altrui, saper dare il giusto peso alle cose e restare sempre "centrati" in riferimento al cuore, così da non farsi trascinare da irritazione e ostilità.

Se siamo irritati concentriamoci sull'alleato ortica, chiediamogli aiuto e, come dice l'omeopatia, scopriremo che "il simile cura il simile"!

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

**La magia delle Erbe**, di Maria Fiorella Cocco, Ed. Centro di Benessere Psicofisico, Rivarolo Can.se (TO), 1999, pagg. 235, € 20,15. *Conoscere le energie delle erbe e dei fiori per guarire il corpo e l'anima.*



**ORTICA.** In erboristeria si usa la **Grande Ortica** (*Urtica dioica*) e l'**Ortica piccola** o **Ortica minore** (*Urtica urens*).

◆ Molto comuni le Ortiche sono piante perenni che pullulano fra le macerie, i luoghi abbandonati, lungo i sentieri. Lo stelo peloso può essere più o meno elevato, secondo la specie. I fiori verdastri sono disposti all'ascella delle foglie verde scuro. Le piante sono guarnite di peli la cui base contiene una sostanza acida (acido formico): questi peli, penetrando nell'epidermide, producono l'urticazione.

● Usate un tempo come revulsivo rapido nei casi di paralisi, le Ortiche in medicina popolare hanno fama di ottimi astringenti. Vengono usate contro le emorragie di origine diversa: emottisi, flusso mestruale abbondante, epistassi. Le loro virtù antidiarroiche, vantate dal Oudar, sono accertate e si mostrano preziose nelle diarree dei tubercolotici e dei debilitati, nelle enteriti mucomembranose. Sono anche depurative e molto impiegate contro le dermatosi ribelli: eczema, psoriasi, pitiriasi.

Notevole è l'azione stimolante su tutte le secrezioni digestive (gastriche, pancreatiche, epatiche e intestinali).

Molto rivitalizzanti, le Ortiche possiedono la stessa azione dello Spinacio\* e rispondono alle stesse indicazioni (sono anche da preferire a questo nei malati di reumatismi perché non contengono ossalati). In alcune campagne si consumano ancora i giovani germogli cotti come gli Spinaci, o uniti alle zuppe cui conferiscono un gusto molto apprezzato. Per quest'uso alimentare si preferisce l'Orti-

ca minore, meno fibrosa. Le Ortiche contribuirebbero inoltre a far diminuire gli zuccheri e si mostrebbero quindi utili nel trattamento del diabete. La radice è diuretica, vantata un tempo contro la ritenzione d'urina. Per l'uso esterno, le frizioni e le flagellazioni con una manciata d'Ortica costituiscono vecchi rimedi revulsivi, consigliati contro i dolori reumatici: questi procedimenti eroici non sembrano oggi più apprezzati. Al contrario, l'Ortica è sempre rinomata per confezionare lozioni contro la caduta dei capelli.

\* **int. Succo.** 100 g di pianta fresca al giorno (contro le emorragie talvolta si unisce a questo succo quello della Consolida\*).

**Infusione.** 30-60 g di foglie per litro d'acqua. Lasciare a contatto per 10 minuti e prenderne una tazza prima dei pasti.

**Sciroppo** (ricetta di Leclerc e Oudar). Mettere in infusione per 12 ore 250 g di foglie di Ortica giovane in un litro e mezzo di acqua bollente. Filtrare, aggiungere zucchero pari al doppio del peso. Portare a ebollizione fino a consistenza di sciroppo e prenderne ogni giorno una tazza da bere a più riprese.

Come diuretico, la radice si usa in **decocto**, in ragione di 30-40 g per litro. Lasciar bollire 10 minuti e bere in due giorni.

\* **est.** Le foglie d'Ortica si uniscono al Nasturzio indiano\* e al Bosso\* nella lozione per capelli la cui formula si trova alla voce *Nasturzio indiano*.

Con la radice d'Ortica si prepara un'altra lozione per capelli, facendo macerare 60 g di radice essiccata con 60 g di Origano\* in un litro d'acquavite per un

mese. Fare frizioni quotidiane.

L'**Ortica romana** (*Urtica pilulifera*) era un tempo usata contro la diarrea, ma non sembra più apprezzata.

**ORTICA BIANCA** (*Lamium album*) Famiglia delle Labiate.

Chiamata anche **Lamio bianco**, **Ortica morta**.

◆ Questa pianta perenne si incontra dappertutto al Nord, lungo i sentieri e nelle siepi. Somiglia all'Ortica\* vera per l'aspetto e le foglie, ma non è urticante. I fiori, all'ascella delle foglie, sono abbastanza grandi ed il loro labbro superiore a forma di casco, come nella Salvia\*, porta piccoli peli.

● Da molto tempo l'Ortica bianca è un rimedio popolare reputato contro le perdite bianche. Dodoens già la segnalava per questa virtù. Florain ne metteva a profitto le qualità astringenti contro le emorragie. Leclerc, dopo averla studiata, la raccomandò contro la leucorrea e le perdite uterine. Benché oggi sia molto poco usata, la pianta è utile nelle perdite bianche, il flusso mestruale troppo abbondante delle giovani anemiche, la diarrea e gli sbocchi di sangue.

\* **int. Infusione.** 10-30 g di sommità fiorite per litro d'acqua. Prenderne una tazza al mattino a digiuno e una prima dei pasti principali.

\* **est. Decotto.** 50 g di pianta intera tagliata per litro d'acqua. Lasciar bollire 10 minuti. Usare in irrigazioni calde.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura: **Enciclopedia delle piante della salute** - di Gérard Debuigne, Ed. Gremese, Roma, 2004, pagg. 240, € 15,00.

## ORTICA COMUNE (*Urtica dioica*)

Nome popolare Orticone, ortica maschia.

Genere Maschile.

Pianeta Marte.

Elemento Fuoco.

Divinità Thor.

Poteri Esorcismo, protezione, curativi, desideri sessuali.

### USI MAGICI

La magia ha sempre fatto largo uso dell'ortica per i suoi poteri protettivi; per rompere un maleficio ad esempio, si può imbottire di ortica una bambolina, oppure la si può portare addosso in un sacchetto. Sparsa intorno a casa allontana il male; lanciata su un fuoco elimina un pericolo imminente; tenuta in mano allontana gli spiriti, miscelata con millefoglio allontana la paura, se indossata è un amuleto contro le negatività. Una tazza di ortica appena tagliata, vicino al letto di un ammalato, aiuta la guarigione.

A volte viene usata come erba stimolante il desiderio sessuale e gli spiritisti messicani consigliano di usarla nei bagni di purificazione, in quanto «assorbe» facilmente le negatività.



## ORTICA

Le sue foglie - di solito però si raccolgono solo le cime - sono molto apprezzate lesate. Con un po' di attenzione si può raccogliere anche a mani nude: strappate le cime toccando solo il fusto con due dita ed evitate il contatto con le altre foglie.

Tratto da: **Il manuale del camminare lento**, di Alessandro Vergari, Ed. Macro, Diegaro di Cesena (FC), 2001, pagg. 166, € 9,30. Consigliamo questo libro perché parla dei benefici del camminare, attività praticata per andare a raccogliere le erbe.

## SAMARCANDA ESSENZAROMA

Consigliamo l'Olio essenziale di **Ortica**, prodotto da Cibe Laboratori di Andora (SV). Per informazioni: [www.cibelaboratori.it](http://www.cibelaboratori.it).

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura: **Enciclopedia delle piante magiche**, di Scott Cunningham, Ed. Mursia, Milano, 1992, pagg. 286, € 18,00.



## Prodotti naturali con l'Ortica e indirizzi utili

### PRIMAVERA - Succo di uva, tarassaco, ortica

Questo prodotto è stato ottenuto artigianalmente da frutta o erbe selvatiche, senza uso di conservanti né altri additivi. Tenere in frigo dopo l'apertura. Peso netto g 200.

Ingredienti: uva, tarassaco, **ortica**. Senza zuccheri aggiunti.

Prodotto da: Azienda Agricola **Podere La Marina**, 41025 Montecreto (MO), Tel. 0536/63682.

### TEA - Shampoo Ortica, Betulla e Rosmarino

**Proprietà del prodotto:** Tea, shampoo per capelli grassi, è caratterizzato da un'alta percentuale di principi attivi quali l'**ortica**, la betulla e il rosmarino, che sono funzionali all'azione cosmetica e aromatica del prodotto. Il Ph acido è assicurato dalla presenza di aceto di mele, che ha anche una funzione lucidante del capello. 200 ml, € 5,00.

**Basi detergenti:** ottenute da reazioni dirette di amidi e di olio di cocco e dalle saponine della Yucca (pianta della famiglia delle Liliacee). Le materie prime sono quindi totalmente vegetali ed ottenute da fonti rinnovabili con metodi "puliti". Questo nel rispetto della persona e dell'ambiente.

I prodotti cosmetici Tea non contengono: conservanti chimici di sintesi, profumi ed aromatizzanti sintetici, coloranti ed addensanti chimici, prodotti di derivazione animale e petrolifera, SLES e SLS.

Tea - **Prodotti Naturali**, di Manzotti P.  
via Palombare 55/a - 60127 Ancona



### TISANA "DEPURANS"

Preparato per decotti alimentari.

Ingredienti: Parietaria, Tarassaco, Gramigna, Bardana, **Ortica**, Equiseto, Liquirizia.

Istruzioni per l'uso: portare a bollire una tazza d'acqua, aggiungere un cucchiaino di miscela d'erbe: lasciare bollire per 2-5 minuti, filtrare (dolcificare eventualmente con miele) e servire.

Contenuto netto 100 g., € 2,10.

Prodotto e confezionato da:

**Solimé srl**, Cavriago (RE), distribuito da:

**La Salvia srl**, prodotti naturali, Località Pian di Pieca, San Ginesio, Macerata.

### Linea Hildegard della Sonnentor

Quest'azienda ha la particolarità di produrre una linea di prodotti alimentari, **Hildegard**, seguendo le antiche ricette di Santa Ildegarda di Bingen.

Sonnentor GmbH, A-3910 Sprögnitz, Austria

[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com).



### ASSOCIAZIONE CULTURALE ATLANTIDE

Propulsori per l'integrazione sociale delle arti e dei mestieri svolti con passione, nel rispetto di se stessi, del proprio prossimo e dell'ambiente che ci circonda, al servizio dell'educazione e della divulgazione della conoscenza olistica volta da millenni alla scoperta della complessa e sottile trama del mistero della vita.

Le attività dell'Associazione Atlantide sono volte alla riscoperta e valorizzazione delle arti e dei mestieri artigiani: arte del ferro, arte del legno, arte del tatuaggio, canto, danza, fitocosmesi e fitoterapia, fotografia artistica, gastronomia popolare, musica etnica, pittura (iconografia, astrattismo), teatro.

Sede legale: P.le Lugano, 9, Milano  
Tel. +394714007 - 349/7171540



### LABORATORIO FITOCOSMETICO ATLANTIDE

L'arte, la cura ed il mantenimento della freschezza e della vitalità del corpo attraverso antichi e moderni rimedi naturali di origine vegetale. Formuliamo cure specifiche consapevoli dell'unicità dell'individuo nella sua totalità.

Per eventuali ordinazioni o richieste di preparati personalizzati: Tel. 349/7171540

E-mail: [associazioneatlantide@email.it](mailto:associazioneatlantide@email.it)

Realizziamo i nostri preparati seguendo tradizionali ricette, ampliandole con moderne ricette erboristiche. Utilizziamo unicamente erbe fresche, selvatiche, incontaminate, scelte rispettando tempi e fasi lunari, in modo da coglierle nel frangente più balsamico. Adoperiamo olii ed olii essenziali prodotti con amore e rispetto della natura. Scegliamo con dedizione ogni singolo ingrediente nell'intento di sublimare il preparato, rendendolo così un prezioso ed efficace rimedio.

I nostri prodotti: sapone, olii viso e corpo, olii macerati, olii massaggi, olii profumati, creme viso e corpo, unguenti vegetali, tinture madre, spugne naturali, profumi per ambienti, pot-pourri, sacchetti profumati, lampade per aromi, brucia incensi.

### ATLANTIDE

Saponi vegetali biologici realizzati con erbe selvatiche. **Sapone alla Lavanda e Ortica**. Ingredienti: olio di oliva, olio di cocco, olio di palma, olio di nocciole, acqua, soluzione alcalina, foglie di ortica, olio essenziale di lavanda.



### Nota della Redazione

*Non cerchiamo sponsor o finanziatori, anzi siamo ben contenti di fare della piccola pubblicità in modo gratuito (che potete vedere in questa pagina), allo scopo di sostenere le produttrici e i produttori che impegnandosi nell'ecologico incontrano mille difficoltà, soprattutto a causa dei 'pescecani chimici' o degli 'eco-furbi'.*

## **CIVITAS - CASALINGHI**

di Alberto Gottardo

«Ma chi l'ha detto che l'ortica è una pianta da disprezzare, buona solo per causare fastidiosissime vesciche urticanti? L'ortica è utilissima in cucina: guarda che tagliatelle!». Questa ed altre provocazioni scaturiscono chiacchierando con Antonio D'Andrea, del Movimento Uomini Casalinghi, a Civitas nel padiglione 5. Antonio indossa il grembiule da massaia e lavora sodo col mattarello, sfornando tagliatelle a spron battuto: roba da far invidia al Bravo Simac! La sua, nonostante le apparenze giocose, è un'associazione seria e ben radicata nel territorio: ogni anno sono più di duecento i nuovi soci che si affiliano al circolo Legambiente di Milano a cui "Uomini Casalinghi" fa riferimento. «Siamo qui per testimoniare la forza del nostro movimento – spiega Antonio tra farina e tuorli d'uovo – la nostra associazione ha migliaia di iscritti in tutta Italia. Organizziamo nel nostro circolo di Milano incontri e seminari per tutti gli uomini che non si vergognano di lavorare in casa. Non solo cucina, naturalmente...».

Da Il Gazzettino di Padova – 1 maggio 2004



### **Riflessioni sul Civitas e proposte**

L'articolo parla del Civitas, rassegna di tutte le associazioni del no profit e del volontariato a cui partecipo da 4-5 anni.

Ogni anno – accanto alla diffusione del materiale scritto, i volantini e la rivista Donne e Ragazzi Casalinghi, dei saponi fatti con cenere e gusci d'uovo – ho tenuto un laboratorio conviviale: per esempio due anni fa sulla stiratura, l'anno scorso sul cucito e quest'anno, grazie alle ricerche sull'ortica, ho approntato su un tavolo l'asse per fare la pasta, il mattarello, la farina biologica di grano duro e di grano tenero, acqua e farina secca di ortica, e mi sono messo a fare i maltagliati. È stata un'esperienza molto bella, molta gente era incuriosita dal veder fare la pasta e chiedeva cosa fosse e quali ingredienti avessi messo, quindi è stata l'occasione per parlare dell'ortica potendola toccare con mano ed eventualmente leggere o acquistare le riviste.

La cosa carina è stata che tante donne e anche qualche maschio (che si vantava di essere più bravo della compagna o di altre donne nello stendere la pasta) mi hanno raccontato mille ricette o esperienze di uso dell'ortica. Per esempio un agricoltore biologico del padovano mi ha raccontato che i contadini avevano l'abitudine di buttare alle ortiche le persone colpite da infarto, salvandole, oppure che si curavano le paralisi con lo sfregamento dell'ortica, oltre a mille ricette sul risotto, la pasta, ognuna con le sue particolarità.

Un'altra donna mi ha raccontato della 'pasta scritta', che si fa in questo modo: si stende la pasta con farina e acqua o anche con delle uova, la si piega a metà e tra uno strato e l'altro si stendono foglie d'insalata o verdura crude, prive delle nervature, lasciando solo le parti tenere; una volta schiacciata la pasta queste verdure si spezzettano, e guardandole in trasparenza attraverso la pasta sottile, creano un effetto di scrittura medievale o arabeggiante.

L'altra cosa piacevole è che per la curiosità e il desiderio di provarla, diverse persone mi hanno chiesto di vendergliela, invece proponevo il baratto (anche se chi non voleva o poteva barattare nulla ha pagato alcuni euro), quindi è accaduto che una vicina di stand mi ha offerto un portacandele con la scritta 'Pace' e una candela con i colori dell'arcobaleno, un'altra si è offerta di fare i volantini gratuitamente perché erano finiti, altri ancora hanno portato uova o cibo che mi hanno permesso di mangiare, oppure il gelato del Commercio Equo e Solidale. Per cui si è realizzata una microeconomia di scambio, tanto che mi permetto di suggerire a chi è disoccupata/o, di allestire un mini-laboratorio di pasta, gnocchi, risotti o di ravioli, magari ripieni degli avanzi del giorno prima – chiaramente ben dosati per avere un gusto gradevole – in modo tale che tra baratto e vendita potrebbe guadagnare del danaro integrativo per sopravvivere e costruire quella vita ecologica e conviviale che auspico.

Inoltre nel mese di maggio a Legambiente abbiamo fatto due incontri sull'ortica e i gemellaggi eco-conviviali città-montagna, e in occasione del primo incontro ho steso la pasta, sempre fatta con l'ortica secca; in più avevo portato la polvere e l'aceto di ortica, e una donna in particolare li ha acquistati entrambi, oltre che i maltagliati. Per il secondo incontro mi aveva chiesto di portarle dell'altra pasta per dei ravioli che poi sono riusciti a fare con le ortiche fresche, e anche qualche giorno fa, durante un incontro sempre nell'ambito di Vivere con Cura, al Ponte delle Gabelle a Milano, ho portato dei maltagliati all'ortica in cambio di danaro; quindi ormai mi sto specializzando nella pasta, ravioli e risotti all'ortica, tanto che Silvana, una terapeuta di massaggi ayurvedici, mi ha chiesto per la prossima volta di portarle dei ravioli, scalando sul prezzo dei massaggi.

Sempre a Civitas, si sono avvicinate diverse persone che lavorano nelle associazioni per il terzo mondo, allora ho suggerito loro di raccogliere e utilizzare l'ortica, ma mi hanno detto che in alcuni territori proprio non cresce, in particolare in tante zone dell'Africa dove c'è siccità o scarsità d'acqua, in quanto l'ortica predilige terreni umidi. Parlando con loro è venuta fuori la questione della Nestlé, che ha mandato tanto latte in polvere contro la denutrizione, facendo più danni che benefici, perché tante donne non hanno più allattato; inoltre non c'era l'acqua per scioglierlo oppure era sporca, quindi ci sono stati molti casi di morte o malattia di madri e bambini.

In realtà, più che la polvere di latte, bisognerebbe mandare la polvere di ortica, non da dare ai neonati, bensì alle madri, perché come abbiamo visto è ricca di minerali e ha un'azione galattagoga, favorendo la produzione del latte materno e migliorandone la qualità e la quantità. La proposta è che nelle zone ricche di ortica, i centri Orticamica raccolgano e producano tanta polvere di ortica, da mandare in gemellaggio a qualche zona di povertà estrema dell'Africa o in altre zone del mondo; sarebbe auspicabile fare questo scambio in collaborazione con i gruppi del Commercio Equo e Solidale.

Infine ho letto che le foglie secche di ortica, quando vengono ridotte in polvere, andrebbero utilizzate entro breve tempo, perché tendono ad ossidarsi perdendo le proprietà, per cui sorge questa problematica: se non le si polverizzano occupano tanto spazio e non sono molto pratiche, ma se le si rendono in polvere andrebbero consumate entro due-tre mesi, per cui il consiglio è di regolarsi in base alla quantità che si intende usare, macinandola di volta in volta.



Antonio

# Verdure selvatiche e niente telefono. Così sopravvivo

LE VOCI DELLA PIAZZA – Tirare a campare con 500 euro al mese.

Gli anziani di oggi: meno welfare e figli precari – di Antonio Sciotto

“La spesa? Io le verdure vado a prenderle nel bosco: so distinguere quelle commestibili, la cimarella, la cuccuredda, e le raccolgo lì. Vado con Felice, un mio amico ex bracciante che conosce la campagna. Mica posso pagare 2 euro un’insalata al supermercato”. Cosimo De Tommaso, 67 anni, ex operaio Italsider di Ginosa (Taranto), deve far bastare i suoi 1005 euro mensili, da ripartire con la moglie casalinga. Non è una pensione tra le più basse, certo, ma i soldi per gli anziani, soprattutto quando bisogna comprare le medicine, non bastano mai. «Mia moglie ha problemi di stomaco – spiega – e abbiamo dovuto fare una serie di visite e la Tac: 450 euro, tutti pagati di tasca nostra». In pratica, metà stipendio. E la sanità pubblica? «Secondo te posso aspettare i 4-5 mesi di una normale lista di attesa? I medici ce lo dicono: si può fare con la mutua, ma bisogna attendere. Se volete farla allo studio, si fa prima...». Non sono pochi i pensionati che ci parlano delle spese mediche e della alimentazione: piazza San Giovanni sembra un’enorme lista della spesa, e i conti non tornano mai.

Se la passa molto peggio Maria P., vedova, 74 anni, di Guidonia (Roma). Prende una pensione di 500 euro mensili, e il solo affitto costa 375 euro, più 80 di condominio. Se si aggiungono l’alimentazione, la luce e il gas, siamo già a un rosso spinto. E le altre spese? «Il telefono non posso permettermelo, ne faccio a meno. Per il resto, mi vengono incontro i vicini di casa, quando possono: qualche volta mi hanno pagato le bollette, dopo che mi avevano staccato l’elettricità». E i figli? «Su loro non posso fare molto affidamento, purtroppo. Non è che non vogliano aiutarmi, è che spesso non riescono: una lavora come commessa alla Gs, prende 650 euro al mese. L’altro è operaio alle cave, guadagna circa 1100 euro, ma ha moglie e due figli». In questo momento Maria ha «sia la stufa che il frigorifero rotti, ma chi me li aggiusta gratis?». Quando il marito è morto, 27 anni fa, è stata sfrattata e ha dovuto faticare per trovare una casa per sé e i figli piccoli. Il Comune, ancora oggi, la fa penare: per lei, niente alloggi popolari. L’ultimo «passatempo»? «Non ho risposto all’esattore della bolletta della spazzatura, sono anni che non la pago. Ma che ci posso fare? Continueranno a bussare inutilmente». Anche l’immondizia può essere un lusso.

Con gli striscioni di Carmagnola, nel torinese, sfilano tante ex operaie tessili: hanno lavorato fino a 35 anni, e ottenuto al massimo il diritto a un assegno di 600 euro. Tra loro c’è Maria, tanti lavori saltuari alle spalle, e con essi contributi a singhiozzo. Colf, operaia, commessa: adesso ha solo 100 euro al mese. Come fa a vivere? «Se stessi da sola sarei alla fame, per fortuna c’è mio marito che ha una pensione. Non alta, ma cerchiamo di tirare

avanti. Per me è stato pesante anche l’aumento del ticket per i medicinali, passato da 1000 lire a un euro mentre il mio piccolo assegno è rimasto fermo».

«Cerco supermarket Istat, con i prezzi bassi e le bufale gratis». Non è affatto tenera con l’istituto italiano di statistica Maria Gozzi, di Fiorenzuola (Piacenza), segretaria dello Spi Cgil. La scritta sul suo grembiule da massaia è esplicita: «Non ce l’ho tanto con i tecnici dell’Istat, quanto piuttosto con Berlusconi: ha parlato della sua mamma, Rosa, capace di trovare i prezzi migliori, mentre le casalinghe italiane sarebbero incapaci. Fuori dallo scherzo, voglio dire che il problema non sta tanto nella nostra poca saggezza, quanto piuttosto nel debole potere di acquisto di pensioni e salari, del mancato controllo del governo sui prezzi».

In piazza anche i pensionati del Trentino, regione tradizionalmente considerata ricca. Ma gli anziani stanno male? «Non sono tutte rose e fiori – spiega Giuliano Rosi, segretario Spi Cgil del Trentino – basti pensare che il 27% dei 107 mila pensionati della regione prendono una pensione sotto i 500 euro». E presto le cose potrebbero peggiorare: «Noi conosciamo già l’autonomia sanitaria, ma adesso si fanno strada ipotesi di privatizzazione simili a quelle lombarde, con i vaucher e nuovi ticket. Se pensiamo che molti giovani ritardano l’uscita dalla casa dei genitori, restando spesso a loro carico perché precari, il cerchio si chiude: gli anziani dovranno affrontare nuove spese con pensioni sempre più deboli».

Una conferma della progressiva perdita di potere d’acquisto delle pensioni viene da una ricerca dell’Intesa dei consumatori: considerando un assegno di 600 euro, dal 1993 al 2003 gli anziani avrebbero perso 520 euro l’anno a causa dei mancati adeguamenti, 40 euro al mese. Insomma, è come se l’inflazione si fosse mangiata la tredicesima.

## ALCUNI DATI

VITA DA PANTERE GRIGIE (fonte Istat)

Pensionati = 16,3 milioni  
Assegni complessivi = 22,6 milioni  
Con meno di 500 € \* = 4,4 milioni  
965 € \* = La pensione media  
Da 500 € a 1000 € \* = 5,8 milioni

\* = Compresa la tredicesima



Il Manifesto – 4 aprile 2004





## Riflessioni sull'articolo

In questo articolo, uscito in seguito allo sciopero che hanno fatto mezzo milione di pensionati il 4 aprile, vengono intervistate alcune persone che si lamentano perché non riescono a sopravvivere con 500 euro al mese, e allora tra le altre pratiche per risparmiare (per esempio cercare di usare meno l'elettricità, il telefono, ecc.), c'è l'organizzarsi in gruppi o anche singolarmente per andare a raccogliere le verdure selvatiche, invece di andare a comprarle al supermercato. Ora, a parte il fatto che l'insalata e le verdure che si trovano nel supermercato spesso non sono di coltivazione biologica e rimangono qualche giorno nelle celle frigorifere, e soprattutto i supermercati sono proprio il simbolo del consumismo e dell'industrialismo, loro si lamentano come se fosse più bello andare al supermercato, considerando quasi come un ripiego disonorevole l'andare in mezzo ai boschi a raccogliere le erbe selvatiche e riscoprire tutte quelle conoscenze che si avevano una volta sulle diverse specie. Da qui si vede come purtroppo i miti dell'industrialismo hanno devastato anche le classi popolari, per cui c'è quasi il rammarico di non avere danaro a sufficienza per andare ad acquistare l'insalata al supermercato. Questo ex-operaio non cita l'ortica, per esempio, per cui emerge che anche le classi popolari non la utilizzano.

Non voglio dire che sono contrario all'aumento delle pensioni, ma come già più volte abbiamo detto, si vede la soluzione delle problematiche degli anziani solo con una maggiore entrata di danaro, sia se vivono da soli o in coppia, con qualche figlio o nipote, senza considerare che il danaro in ogni caso non sarebbe mai sufficiente e soprattutto che la condizione di solitudine non è barattabile neanche con l'aumento della pensione.

Questa situazione è il risultato del modello della famiglia patriarcale, invece dalle nostre ricerche e dalla proposta di ritornare alla vita chiamata matriarcale, ci sarebbe prima di tutto l'accudimento dell'anziano da parte del gruppo, non ricadendo esclusivamente sui nipoti o i figli, ma stando in compagnia anche di altri anziani, svolgendo una funzione attiva: infatti potrebbero attivare dei laboratori conviviali in cui tutte le loro conoscenze sarebbero messe a disposizione di tutta la comunità, ricevendo tra le altre cose anche l'entusiasmo da parte dei più giovani.

Questa pratica di mantenere un rapporto non consumistico con la vita e la società, attivando dei laboratori conviviali centrati in particolare sull'alimentazione, la raccolta delle erbe, ecc., dal nostro punto di vista non solo non è disprezzabile, ma

significa il riconoscere come un dono prezioso di madre natura il cibo gratuito, la verdura e la frutta, e noi non dobbiamo fare altro che andare a raccogliarlo e trasformarlo.

Per esempio già c'è la pratica di tanti anziani di coltivare l'orto, e spesso ne regalano e barattano i prodotti in eccesso; quindi esiste già una tendenza di amore e attaccamento verso la natura e la vita, ma un conto è viverla a livello di coppia (e quando uno muore, l'altro rimane spiazzato), un conto invece è la comunità sul modello matriarcale, che darebbe spazio a tutte le pratiche di convivialità, per esempio il poter fare il pane insieme una volta alla settimana, oppure gestire una casa in montagna o al mare, a seconda delle stagioni, dove poter fare raccolta di erbe e una sorta di agricoltura biologica a gruppi.

**Insomma, considerato che nel nostro Paese c'è un esercito di 16.300.000 pensionati, la raccolta delle erbe selvatiche potrebbe diventare una vera e propria proposta ecologica.**

Questi laboratori si configurerebbero, oltre che come centri di piccole e medie produzioni, anche e soprattutto come scuole-laboratorio di trasmissione di questi saperi, che purtroppo la società industrialista e consumista disprezza, col risultato che ciascuno si sente soltanto un consumatore e un inetto; inoltre si proverebbe la gioia di sentirsi attorniti da un gruppo, per cui in caso di malessere o crisi di qualsiasi genere si avrebbe il conforto, il sostegno e la riconoscenza degli altri. Nel gruppo c'è una scuola quasi sottintesa a smussare i propri lati più spigolosi, e quindi una scuola di auto-educazione al relazionarsi. Invece il modello individualista o della coppia spesso è una lotta continua: invece del cambiamento c'è l'accanimento.

Ricordo mia zia Elena – la cui pensione di circa 800 mila lire al mese era insufficiente per lei che viveva da sola a Roma, e la dovevo integrare con gli altri nipoti – quando l'ho portata in un agriturismo in Lunigiana, all'inizio pagava quasi 40 euro al giorno, per una settimana. In seguito, avendo fatto amicizia con la titolare e aiutandola in mille modi, anche con scambi di ricette, alla fine questa donna voleva 7-8 euro al giorno, e quindi la sua pensione sarebbe stata più che sufficiente. Ma soprattutto era la gioia della vita conviviale che rendeva felice mia zia. Peccato che a causa degli atteggiamenti patriarcali del marito, alla fine mia zia preferì andar via e tornare a vivere a Roma da sola, piuttosto che accettare quel clima.

Antonio





## Dai diamanti non nasce niente...

*Risvolti ecologici e sociali di un uso consapevole dell'ortica*



**I**eri, 21 aprile 2004, vista la bella giornata, volevo andare a prendere un po' di ortica. Mi trovavo a Vanzaghello, vicino a Magenta, e ho chiesto a Carla se volesse venire anche lei, ma avendo mille cose da fare mi ha proposto che mi avrebbe lasciato lì vicino e poi dopo venti minuti sarebbe tornata a prendermi.

Mi sono munito quindi di cestino di vimini con dentro forbici milleusi, guanti di cotone da giardinaggio con qualche taglio (per cui poi mi sono anche punto) e un telo di cotone, pensando che vi avrei messo l'ortica raccolta ripiegandolo a fazzolettone, per portarla via.

Mi sono fatto lasciare sul ponte sul canale Villoresi e mi sono incamminato nella direzione di Buscate. Certo, ero un po' in tensione perché avevo poco tempo e volevo trovare un posto dove ci fosse ortica buona, bella verde, e non solo: essendo da solo dovevo essere ancora più attento, perché auspicavo che se ci fosse stata almeno un'altra persona avremmo potuto subito fare i mazzetti di ortica da appendere, oltre a quella da mangiare in giornata.

Comunque ero tutto eccitato per questa prima uscita organizzata per raccogliere l'ortica, e mi sovveniva la poesia di Luigi Mercantini dedicata a Carlo Pisacane, *La spigolatrice di Sapri* ("Eran trecento, eran giovani e forti, e sono morti!") in cui si parlava delle *spigolatrici*, le donne addette a raccogliere le spighe rimaste sul campo dopo la mietitura.

Ho incominciato a camminare e a vedere i primi ciuffi di ortica, però non erano belli verdi, li vedevo un po' anemici, inoltre c'erano troppe carte attorno, perché lì all'inizio è abbastanza frequentato. Allora ho proseguito e la zona si faceva pian piano più pulita; dopo 50 metri vedo un gran bel cespuglio di non so quale pianta e ai piedi c'erano molte ortiche miste a Parietaria e altre erbe di un verde intenso, alte circa 20-30 cm: con il cielo terso, l'aria buona e alle spalle il Villoresi, era una situazione bucolica idilliaca.

Allora ho steso questo fazzolettone indiano, che in realtà è una fodera per cuscino (circa 1 x 1 m), ho preso le forbici e pian piano ho incominciato a tagliare l'ortica pensando al Barbiere di Siviglia, che canta "*Figaro qua, Figaro là*", e mi sembrava proprio che le ortiche messe qua e là tra la Parietaria e le altre erbe aspettassero quasi il loro turno per essere sforbicate. Mi veniva da ridere, perché quando vado a raccogliere le piante o le erbe con le forbici mi sembra di essere proprio un barbiere di Madre Natura, e avrei voluto cantare il famoso ritornello. Spesso suggerisco di cantare mentre si raccoglie e si fanno delle attività in campagna, anche se un po' me ne vergogno e quindi ancora non riesco ad innescare questo meccanismo.

Il fatto che l'ortica fosse mista ad altre erbe, a maggior ragione dovevo raccoglierla una ad una, recidendola con attenzione per non tagliare anche le altre piante. Dopo circa dieci minuti avevo già riempito la fodera e alla fine, al centro di questo pezzo di terreno dove cresceva l'ortica, ho visto della plastica trasparente. Siccome stavo per finire, mi sono detto: "Ora la prendo e la vado a buttare in un contenitore lì vicino". Ma quando l'ho afferrata con la punta del coltello mi sono reso conto che era un preservativo, e mi sono detto: "Ecco, sicuramente sono venuti qui e avranno *buttato alle ortiche* (come dice il proverbio) i resti di un incontro amoroso, pensando che non servisse più. Guardando intorno ho notato che c'erano altri preservativi usati e portapreservativi, allora ho avuto come un'illuminazione: mi sono ricordato che una ricercatrice tedesca sosteneva che il liquido maschile è ricco di sostanze vitali, quindi mi chiedo se l'aver gettato alle ortiche i preservativi usati, considerandolo il posto peggiore dove poterli buttare, avesse al contrario nutrito al meglio il terreno (poiché ho notato che quelle cresciute lì erano le ortiche migliori), dando quindi un risultato opposto.

Inoltre ho pensato che dalle ricerche fatte, più erboristi e studiosi sostengono che l'ortica è una pianta afrodisiaca, e mi sono detto che per un verso forse è il miglior Viagra naturale in assoluto, per l'altro tanti giovani che vanno in campagna ad amoreggiare forse si accostano all'ortica perché ha questo richiamo *vibrazionale*, come direbbe chi fa ricerche esoteriche.

Ho pensato che sarebbe carino esortare i giovani che vanno in camporella – e lì era proprio un bel cespuglio – a lasciarvi i preservativi usati, con i loro liquidi (maschili o femminili), meglio se con un minimo di controllo igienico. (Vorrei ricordare che in passato alcuni filtri delle streghe erano a base di liquido maschile e sangue mestruale, ma chiaramente la cultura medico-chimico-sintetica neanche prende in considerazione queste cose, considerandole oscene e immonde). Chiaramente l'invito è rivolto non solo alle coppie etero ma anche a quelle gay e anche a coloro che praticano il piacere solitario.

Poi più prosaicamente ho pensato che forse è un luogo di incontri mercenari (come sostengono alcuni gruppi di donne, bisognerebbe parlare di "stupro legalizzato", in cui i clienti dovrebbero interrogarsi sull'identità maschile, la sessualità, ecc.) e che le prostitute, spesso sui bordi delle strade di campagna, potrebbero cambiare lavoro proprio a partire dall'ortica, una pianta che chiama all'amore: per loro, che

fanno un lavoro opposto alle pratiche amorose, potrebbe essere l'occasione per cambiare vita.

Mi spiego: le prostitute potrebbero conoscere queste zone di campagna in abbandono e isolate dove si appartano per i loro incontri con il camper o in alcune case. Ebbene, partendo dalla proposta sui centri Orticamica fatta nelle due riviste dedicate all'ortica, potrebbero raccogliere le ortiche e trasformarle nei mille modi possibili, in particolare con il succo fresco durante la bella stagione, e quindi sostituire anche quegli orrendi – almeno ai miei occhi – camioncini dagli odori terribili che vendono cibi cotti a base di carne. Invece mi piacerebbe immaginare piccoli chioschetti, anche su ruote, in cui gruppetti di ex-prostitute attivano tutte quelle pratiche per “valorizzare l'ortica”, e quindi offrire un bel succo d'ortica fresco, risotti e altro. Essendo inoltre una pianta afrodisiaca che apre all'amore universale, potrebbe essere l'occasione per camionisti, ex-clienti e viaggiatori per interrogarsi sulla sessualità maschile e la relazione che hanno col proprio corpo e con le proprie mogli, ecc. Questi chioschi potrebbero diventare centri di elevazione per maschi, e di attività autonome per ex-prostitute, affiancando eventualmente massaggi Shiatzu o di vario genere, che dalle nostre ricerche abbiamo visto essere una pratica per conoscere il proprio corpo, rilassarlo, scambiarsi coccole senza invadere o sfruttare il corpo altrui. Per esempio mentre una donna aspetta il ‘cliente’ potrebbe raccogliere le ortiche, se ci sono, farne mazzetti e intanto parlare con le altre donne, con i clienti, e quindi innescare quelle pratiche minime che da sempre abbiamo cercato di promuovere come simpatizzanti del Movimento degli Uomini Casalinghi.

Mi piacerebbe mandare questa lettera alle associazioni delle donne prostitute e anche a quei preti che lavorano per togliere, come dicono loro, le donne dai marciapiedi. Potrebbero farsi una risata pensando che questo non è il modo per risolvere problemi così grandi, ma sostengo che sommando mille piccoli gesti e pratiche si può andare nella giusta direzione.

Ai preti e ai comitati delle prostitute invierei anche i due numeri della rivista sull'ortica e, dopo che le hanno lette, aprire un confronto.

Credo che bisognerebbe riqualificare lo stare sui bordi delle strade proprio in questo modo, seguendo la tendenza femminile alla vita conviviale, che porta spesso le donne a ritrovarsi in piazza a fare lavori all'aperto. Dunque partire dall'ortica e da tutto l'insieme di pratiche che abbiamo elaborato.

Vorrei sottolineare che una donna morta purtroppo qualche anno fa, Miki Staderini, in una ricerca che aveva fatto, faceva notare la differenza tra ‘prostituta’, che significa ‘*colei che vende il proprio corpo*’ e ‘puttana’, che invece significa ‘*donna che non si è sposata*’, quindi ‘*donna autonoma*’, un termine che il patriarcato ha subito associato alla prostituzione,

facendone un omonimo, invece bisognerebbe riflettere su questa differenza.

Dopodiché ho chiuso i lembi del fazzolettone e mi sono incamminato verso il punto di partenza. Mentre aspettavo ho fatto circa 40 metri sulla sponda opposta del Villoresi e ad un certo punto ho visto un altro bel cespuglio di sola ortica, attaccata ai piedi del muro di cinta del cimitero di Castano Primo, e mi sono detto: “Guarda un po’, quest'ortica così verde cresce vicino al cimitero!”. Di solito l'ortica cresce anche o addirittura meglio là dove i muratori e operai buttano materiali di scarto (anche se non la raccolgo mai): ebbene lì vicino al cimitero molto probabilmente non è nutrita direttamente dai corpi in putrefazione, però ci sono quegli odori, quelle sostanze comunque in putrefazione che influenzano anche le piante, così sensibili.

Alla fine ho pensato che forse l'ortica migliore (come diceva De André in una sua canzone, *dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori*) cresce vicino ai cimiteri o nei luoghi dove si vivono incontri amorosi. E ho pensato che nei cimiteri, dove mettono tutto quel marmo e fiori costosi di allevamento, invece potrebbero esserci delle belle piantagioni di ortica che, oltre a ricordare il defunto, potrebbe essere raccolta dai parenti e usata per mangiare e per tutti gli altri usi che abbiamo visto; inoltre avrebbe anche le vibrazioni della persona defunta...

Una volta tornato a casa avrei voluto farne il succo fresco, però non avevo nessuna macchinetta né a mano né elettrica per estrarlo, allora ho provato in questo modo: ho preso una pentola in acciaio con il fondo spesso, ci ho messo un po' d'acqua e l'ortica risciacquata, circa 7-8 etti, e l'ho cotta a fuoco lento per 2-3 minuti, dopodiché ho provato a passarla col passaverdura, ma il fusto, nonostante fosse tenero, era già troppo sviluppato e non si prestava ad essere passato in questo modo. Così l'ho frullata con un mixer, poi ho passato il tutto al passaverdura e con la parte filamentosa avrei voluto fare un impacco con l'argilla per il viso, ma purtroppo non ne avevo a portata di mano, allora l'ho messa nel composto per l'orto. Col mixer è venuto un succo che ho bevuto e mi è piaciuto, e anche se non è nutriente come quello spremuto a freddo, penso che fosse buono lo stesso: la cosa che più mi ha colpito era l'intensità incredibile del colore verde. Con l'altra ortica invece ho fatto sette mazzetti da 15-20 piante ciascuno e li ho appesi a testa in giù nel corridoio, che è la zona più ombreggiata e più arieggiata della casa.

La prossima volta voglio provare a cucinarle a vapore, in modo tale che non raggiungano l'ebollizione o alte temperature, ma cuocerle giusto il tempo perché le fibre diventino più morbide.

Antonio





# Tessuti di ginestra

di Costanza Lunardi, foto di Ferruccio Carassale

Lungo la costa ionica della Calabria, poco dopo avere avvistato Pentedàtilo, antico borgo solitario appeso alla rupe, si arriva a Bova Marina. Mi trattiene il nome di un'insegna, modesta e quasi nascosta, facendo affiorare una lontana memoria di greco scolastico, *To Argalio*, il telaio. Una cooperativa di dieci donne ha realizzato una bottega-laboratorio per la valorizzazione della cultura greco-calabra. Lontano da vistosità o esibizione sono esposti tessuti e tappeti fatti a telaio con fibra di ginestra. Colori delicati, sfumature insolite, tra rosa scolorito e sospetto di verde, e belle tonalità viola. Tinture naturali, mi dice Laura Crisopulli, presidente della cooperativa. Segreti ed esperienze tramandati da generazioni. Bollitura del filo con cipolla rossa di Tropea, che a seconda del tempo e della quantità tinge di rosa o viola, il verde viene dalle olive, il marrone dalle radici di castagno. "Oppure lasciamo grezza la tela, color avorio, perché più si lava, più diventa bianca e morbida".

Un'antica coperta da letto rifinita con merletto color lilla interamente tessuta con filo di ginestra, appoggiata in un angolo del negozio, racconta la storia di povertà delle popolazioni calabresi, quando l'intera dote della donna, dalla biancheria intima alle lenzuola, era tessuta con la fibra di *Spartium junceum*, unico materiale possibile, i cui rami venivano prelevati dai cespugli sui monti e nelle fiumare. *To sparto* è chiamata la ginestra nella lingua greca di questa enclave della Calabria, e *sparton* in greco significa corda, a testimoniare la predisposizione di questa pianta, dalla natura pieghevole e giunchiforme, come rivela il nome della specie, a essere usata nella tessitura artigianale.

La ginestra è anche considerata pianta pioniera per come riesce a colonizzare luoghi aridi e impervi, a volte accessibili solo alle capre; arbusto solare e mediterraneo, è divenuta immagine mitica grazie al canto in cui Leopardi la rappresenta eroicamente "contenta dei deserti", radicata nei campi di lava fino al cratere del Vesuvio. Da non confondere con *Cyrisus* e *Genista* cui assomiglia, la ginestra ha una fioritura più tardiva e un profumo soavissimo che ha il pregio di spandersi oltre il fiore, odorando l'intero ambiente che accoglie la sua presenza.

Dopo decenni di abbandono, le donne di *To Argalio* hanno pensato di riprendere l'arte della tessitura della ginestra perché la valorizzazione delle origini storiche del-



Sono nove, nella provincia di Reggio Calabria, i comuni di cultura greca che costituiscono una delle tre minoranze linguistiche calabresi, assieme a quelle albanese e occitana. La presenza di vocaboli come *cosmo*, mondo, e

## In Calabria un gruppo di donne ha ridato vita a un'antica tradizione. Lavorando a mano le fibre ricavate dalla pianta dai fiori d'oro



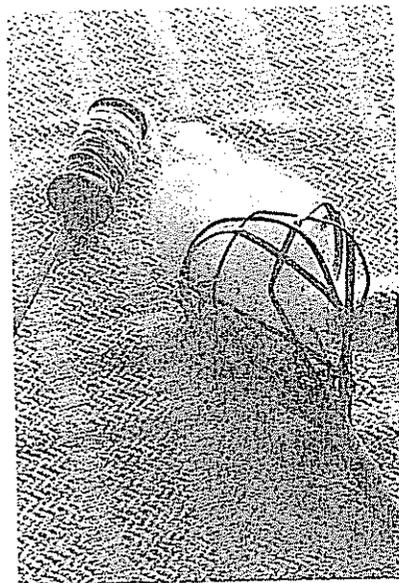
la minoranza linguistica greca possa rappresentare un concreto messaggio di appartenenza culturale a una Calabria vissuta da intere generazioni come terra di abbandono. Hanno compiuto ricerche presso gli anziani sulla tecnica di questa specifica tessitura recuperando gli antichi motivi romboidali e a forma di croce greca, caratteristici fin dall'epoca della Magna Grecia, fissati su schemi che, analoghi allo spartito musicale, servono per imprimere al telaio ritmo e movimento attraverso il pedale. Grazie a questa ricerca, molte famiglie, invece di buttare i vecchi tessuti di ginestra, come è accaduto fino a poco tempo fa, ora li stanno rivalutando.

La fioritura è quasi al termine ed è arrivato il momento del taglio, previsto in una zona dell'entroterra montano. L'itinerario ci conduce lungo la fiumara dell'Amendolea, un potente, aspro paesaggio segnato dalla presenza della Rocca di Lupo, una penisola che si protende dentro il letto asciutto e

### La Calabria dove si parla greco

*cardia*, cuore, gli stessi della lingua di Omero, testimonia l'ininterrotta continuità linguistica fin dall'origine della colonizzazione ellenica all'epoca della Magna Grecia. A Gallicianò i vecchi (sotto) parlano greco, alcuni solo quello, e le ragazze portano nomi greci, come Calidèa. La fine dell'uso scritto di questa lingua risale al 1573, con il decreto che segnò la data di morte del rito greco-ortodosso in Calabria, ora ripreso in alcuni paesi. Anche l'uso orale fu duramente penalizzato dal fascismo quando impedì alle minoranze di parlare altra lingua che

non fosse quella italiana. A Bova (RC) si trova la sede del circolo culturale Apodiafazi ("albeggia"), in via Vescovado, per la valorizzazione della lingua e della cultura calabro-greche, di cui è attivo presidente Carmelo Giuseppe Nucera, e che ha pubblicato con le sole forze del volontariato una ventina di libri soprattutto grazie all'impegno del prof. Filippo Violi, membro del Centro Studi di Dialettologia calabrese per la sezione grecanica. Per informazioni: tel. 0965 45990; e-mail: carmelogiusnuce- ra@libero.it www.apodiafazi.it

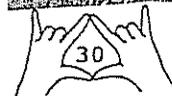


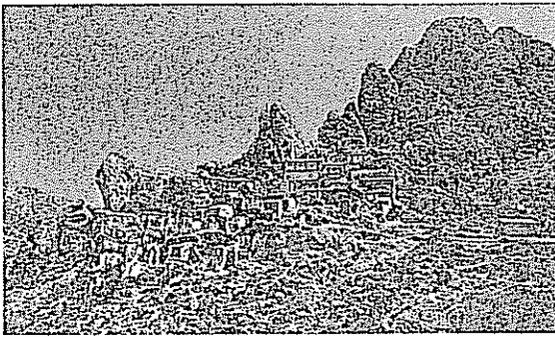
Dai rami, opportunamente trattati, si ricavano le fibre che poi vengono filate.

#### Nota della Redazione:

Abbiamo voluto inserire questo articolo in quanto auspichiamo che anche per il tessuto d'ortica, e altre piante selvatiche, si possa fare un tipo di produzione analogo, gestito da gruppi e laboratori di donne.

Qui sotto: Dettaglio del tessuto di ginestra





L'antico borgo di Pentedattilo, nell'entroterra calabro.

sassoso del fiume, fiorito di elicrisi e oleandri, ai piedi delle silenziose e orgogliose rovine del castello dei Ruffo (XII secolo). Le scarpate selvagge delle prime pendici del Parco dell'Aspromonte sono addolcite dalla fioritura luminosa e profumata delle ginestre. Asprezza totale, calda e sublime.

A Contrada Cavalli di Bova, Tuzzo taglia la ginestra e se la carica sulle spalle. Un enorme paiolo pieno d'acqua è posato sopra un rudimentale fuoco in mezzo alla radura. Le fascine di ginestra ridotte in mazzetti legati con un ramo vengono gettate nell'acqua bollente. Nel rito del taglio e della bollitura si consuma il sacrificio della ginestra. I mazzi, slegati, sono successivamente depositi nel letto della fiumara dove staranno per otto giorni a macerare, coperti da assi di legno e pietre, perché l'acqua vi scorra sopra senza trascinarli con sé. Ginestra *'mpetrata*.

“**M**a le fasi più faticose sono la scorticatura e la battitura”, afferma Pina, tessitrice, che abbiamo scoperto nell'altro laboratorio di lavorazione della ginestra a Riace, nell'entroterra a nord di Bova. Questo paese, che in greco significa ruscello, meno noto di quello sullo Ionio legato ai famosi bronzi, ma intatto e lontano dagli scempi edilizi della costa, è sede di un'iniziativa coraggiosa e pionieristica che ha trovato nella storia etnobotanica della ginestra la sua scintilla promotrice. L'associazione “Città futura - G. Puglisi” (*vedere box in basso*), fondata da un gruppo di giovani che ha deciso di non andarsene da Riace come è nel destino di questa popolazione di emigranti, ha investito in progetti di accoglienza e recupero delle risorse locali, di cui il laboratorio di tessitura rappresenta il cuore pulsante.

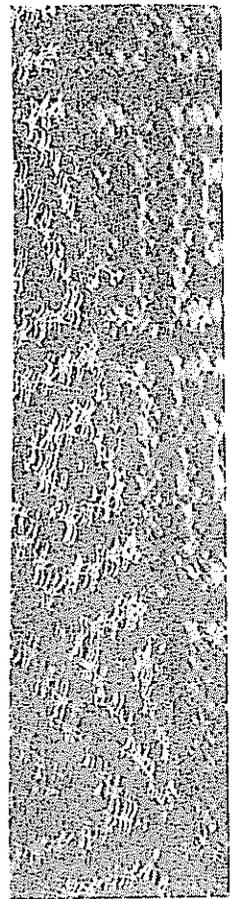
La scorticatura è detta anche “ballata della ginestra”: i rami macerati, appoggiati in terra sopra uno strato di terra grossolana, vengono pestati e strofinati a piedi nudi, per favorire la separazione del filamento dalla scorza e dal fuscello legnoso. I filamenti estratti, battuti con una mazza sopra un legno e continuamente sciacquati per essere ripuliti dalla terra e dai residui della scorza esterna, si mettono ad asciugare. Pina è impegnata nella cardatura a mano, tirando i filamenti della fibra, che verrà filata con il fuso e la spola da un'esperta filatrice. L'immagine al telaio sembra affondare le radici in una cultura arcaica risalente al periodo magno-greco e bizantino, sottolineata dai motivi romboidali che si ripetono nella tessitura.

Fino agli anni Trenta ogni casa di Riace e dell'entroterra calabrese possedeva un telaio che, autarchicamente, provvedeva al fabbisogno familiare. Pina Sgrò ha raccolto testimonianze orali preziose e indispensabili, e disegni, sia su tessuto sia scritti alla ma-

niera delle note musicali, intervistando le donne anziane in diversi paesi dell'interno.

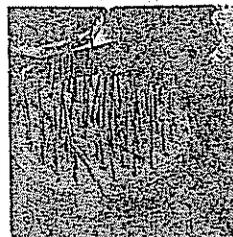
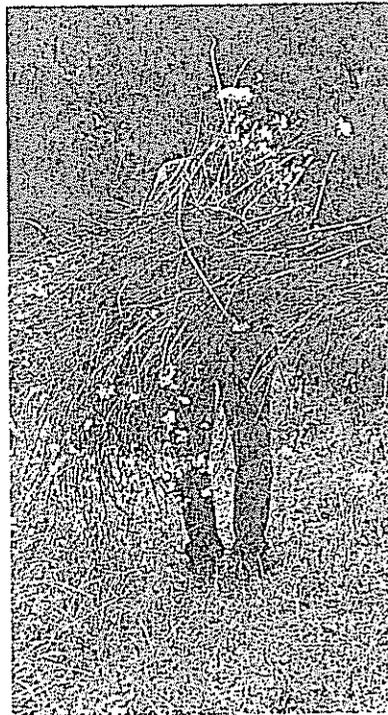
L'esperienza della tintura della ginestra si è fondata su racconti orali e conoscenza personale della vegetazione del territorio. Le matasse hanno i colori delle piante e delle erbe che profumano questo silenzioso entroterra. Achillea, erica, eucalipto, cisto, lauroceraso, melograno. Succhi tintori di foglie e fiori, radici e bacche generosamente imbevono il filo grezzo. Dalla foglia di fico esce un bel colore verde, dalla radice di robbia selvatica una tinta rosa salmone, dall'ortica il grigio-verde, dal mallo della noce la tonalità marrone, dalle bacche del mirto il viola, dall'achillea il giallo oro. Dai chicchi della melagrana il rosa tenero. Pina, oltre ai prodotti realizzati con la tessitura, ha esposto nel laboratorio la sua esperienza tintoria in un catalogo-erbario, dove il filo tinto è accostato alla pianta.

“**E** tu lenta ginestra, / che di selve odorate / queste campagne dispogliate adorni, /...”. Lenta la defini Leopardi, e cioè flessibile, pieghevole alle avversità della natura e della storia. Ha resistito la ginestra alla potenza devastatrice dei vulcani. Rimane la sua immagine solare come segno di resistenza e volontà di radicamento, tra recupero culturale e apertura alle nuove istanze sociali, per una Calabria che vuole tessere l'utopico riscatto della “città futura”.

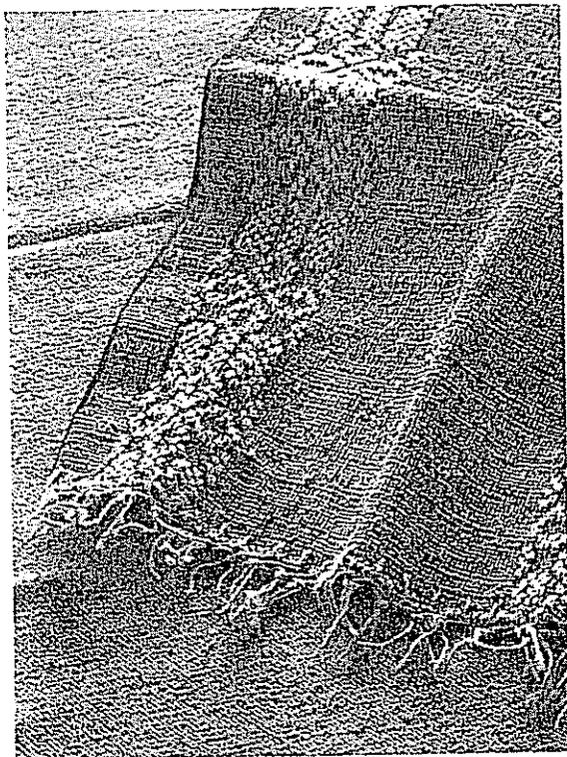


Sopra: dettaglio del tessuto di ginestra.

A lato: La raccolta della ginestra (*Spartium Junceum*). Sotto: Il filo e il nome della pianta da cui è ricavato il colore, dal catalogo-erbario di Pina Sgrò.



I rami di ginestra vengono prima fatti bollire, poi si lasciano macerare per otto giorni nel letto della fiumara. Si passa quindi alla scorticatura per eliminare la scorza e la parte legnosa. I filamenti che se ne ricavano, battuti, più volte risciacquati e asciugati, vengono cardati sia con appositi strumenti (a lato), sia a mano, per passare poi alla filatura con fuso e spola. In seguito si appronta la matassa e si lavora con un vecchio telaio a mano, con cui si preparano i tessuti.



## Un'associazione per il futuro

L'Associazione "Città futura - G. Puglisi" nacque nel 1998 in occasione dello sbarco di 250 curdi sulla costa calabrese, con il progetto di **rivitalizzare un paese spopolato**, coniugando accoglienza ai profughi, visti come risorsa, e investimento finalizzato a un **turismo responsabile**. Sostenuta solo da un mutuo decennale di 10 milioni della Banca popolare etica di Padova, l'Associazione propone **vacanze nel borgo antico**, dove dispone di 100 posti letto e strutture recuperate, legate all'**antica civiltà agropastorale**: frantoio, mulino, una bottega di maniscalco, un locale-ristoro con cucina tipica, una bottega di artigianato locale e commercio equo, una specie di "sud-sud". Nel laboratorio di tessitura al quale collaborano anche un'eritrea e due afgani, secondo il concreto impegno della **integrazione** multi-culturale, si possono acquistare vari prodotti, dai tappeti agli zainetti, alle graziose, piccole borsette in pura fibra di ginestra. L'Associazione organizza dal **5 all'11 luglio a Riace** una bella manifestazione in cui viene illustrato dal vivo l'intero percorso della ginestra, coinvolgendo tessitrici provenienti da tutta Italia interessate alle fibre naturali.

**Per informazioni:** Associazione "Città futura - G. Puglisi"  
via Pinnarò 20, Riace (Reggio Calabria).  
Tel. e fax 0964/778008; e-mail: [citta.futura@tiscalinet.it](mailto:citta.futura@tiscalinet.it).

## Dove fare acquisti

Nel negozio *To Argalio* (via Trieste, Bova Marina, RC, tel. 0965/761619, 338/4783813) si possono trovare tele per asciugamani e tovaglie da tavola, tappeti, "preghierine" (idea presa dalla cultura araba), **piccoli tappeti** di circa 35 x 26 centimetri che, data la misura, sono in vendita a un prezzo molto accessibile (circa 30 €), mentre i tappeti da 70 x 150 centimetri costano da 150 € in su.

Sopra: I disegni che decorano i tessuti di ginestra riprendono gli antichi motivi in uso tanti anni fa nell'entroterra calabro, raccontati a voce dagli anziani, disegnati su tessuto o scritti alla maniera della musica. I colori sono ricavati da fiori, frutti, foglie...

Tratto da *Gardenia* - giugno 2004



### TISANA ALL'ORTICA

Contro l'asma bronchiale, bere per tre settimane una tisana fatta con foglie tenere di ortica.

Questa tisana è efficace contro la debolezza, per difendere il sistema immunitario si consiglia di farne una cura in primavera. La si può usare anche contro l'indebolimento dopo grave malattia: infatti l'ortica stimola le funzioni corporali e ha proprietà energetiche. Si può prendere come verdura cotta, tisana e succo. Per mantenersi giovani, bere succo e tisana di questa pianta, mentre i semi sono utili per agevolare la formazione e la depurazione del sangue.

Per chi soffre di pressione bassa, l'ortica è tra i cibi indicati. La tisana inoltre spiana e ringiovanisce la pelle.

Versare ½ litro di acqua calda (80° C) su una manciata di foglie fresche o sempre ½ litro di acqua bollente su 2 cucchiaini di foglie secche.

Lasciare in infusione per 8 minuti, poi colare. Bere 3 volte al giorno.



### CAPELLI

L'ortica dà forza e lucentezza ai capelli, aiuta la circolazione del sangue nella cute e la crescita dei capelli.

Lozione per prevenire la caduta dei capelli:

Si fanno bollire 100 g di ortica fresca in ½ litro d'acqua e ½ litro di aceto di mele.

Filtrare e massaggiare 1-3 volte al giorno il cuoio capelluto con questa lozione.

### FORFORA

Frizionare il cuoio capelluto la sera con olio di cavolo. Al mattino fare uno shampoo. Prima dello ultimo risciacquo massaggiare con il **succo d'ortica** o sciacquare con **tisana di ortica**. Ripetere questo trattamento per alcuni giorni.

### MANCANZA DI FERRO

Per coprire il fabbisogno di ferro è sufficiente adottare un'alimentazione sana, naturale ed equilibrata. L'ortica è tra i cibi che contengono molto ferro.

Tratto dal seguente libro, di cui consigliamo la lettura:

**Le virtù terapeutiche del Cavolo e di altri rimedi naturali**, di Jakobe Jakstein, Ed. Macro, Diegaro di Cesena (FC), 2004, pagg. 178, € 11,90.



*Urtica dioica* e *Urtica urens*

## Ortica

**Parti usate:** le parti aeree della pianta giovane.

**Componenti:** acido formico, istamina, acetilcolina, 5-idrossitriptamina, glucochinoni, clorofilla, sostanze minerali (ferro, silicio, potassio, manganese, zolfo), vitamina A e C.

**Usi principali:** *in generale* per fare



shampoo e sciacquare i capelli.

*In cucina* come verdura o nella minestra. *In medicina* per l'artrite, l'eczema e l'anemia.

Benché sia da evitare per i suoi peli pungenti, l'ortica è un alimento di grande valore, ricco di vitamine e sostanze minerali, e un valido prodotto medicinale. In primavera, le foglie fresche si possono cucinare e consumare come gli spinaci, per fare deliziose minestre o infusi. L'ortica è un ottimo tonico dopo i lunghi mesi invernali, perché costituisce una delle migliori fonti di sostanze minerali. È un eccellente rimedio contro l'anemia, perché il contenuto di vitamina C assicura il completo assorbimento del ferro.

L'infuso facilita l'eliminazione dell'acido urico per cui si spiega perché questa pianta sia una cura per l'artrite e la gotta; l'ortica infatti è stata applicata direttamente sulle articolazioni doloranti per l'artrite per

combattere l'irritazione, e questo trattamento quasi eroico è spesso efficace. Aiuta il flusso del latte ed abbassa il livello degli zuccheri nel sangue. È un buon astringente, efficace nel fermare le emorragie. L'uso interno è utile per ridurre le mestruazioni troppo abbondanti, mentre le foglie tritate e annusate fermano l'epistassi dal naso. Il lavaggio con l'ortica serve contro le emorroidi, mentre la sua azione rinvigorente la rende indicata per le giovani nella pubertà e per le donne in menopausa. È usata anche per la cura dell'eczema, mentre il lavaggio dei capelli con shampoo all'ortica serve ad eliminare la forfora.

## L'ortica

*L'ortica ha sempre avuto fama di prevenire la caduta dei capelli rendendoli soffici e luminosi.*



## Infuso di ortica

L'ortica è un eccellente equilibratore per i capelli, in quanto è una pianta acida che dona una sana lucentezza. Si ritiene anche che possa arrestare la caduta dei capelli. Si può usare come risciacquo finale dopo il lavaggio, o massaggiarla sul cuoio capelluto e poi pettinarsi. Si mantiene in bottigliette in frigorifero.

*una bella manciata di ortiche  
acqua (vedi ricetta)*

È consigliabile indossare guanti di gomma per tagliare le ortiche, che vanno poi lavate e poste in un recipiente smaltato con acqua fredda sufficiente a coprirle. Si porta a bollore, si copre e si lascia bollire per 15 minuti. Si filtra il liquido e lo si lascia raffreddare.

Foglie	Componenti principali	Contenuto per 100 g
Ortica	Calcio Ferro Vitamina A Vitamina C	Quantità non nota

Tratto da  
AA.VV.  
**L'enciclopedia  
delle erbe**  
Zanichelli, 1994



## ORTICA

*Urtica dioica*

SOPRANNOMI POPOLARI Ortica pungente.

STORIA Dioscoride annotava una grande varietà di applicazioni per quest'erba, incluso l'utilizzo di foglie per disinfettare ferite settiche e succo per tamponare il sanguinamento del naso. A quanto pare, Plinio amava il budino di ortica e Gerald consigliava il consumo di ortica arrostita con zucchero per acquistare vitalità. *I miserabili* di Victor Hugo documentano l'uso dell'ortica come foraggio, fibra tessile e tintura.

FOLKLORE, SUPERSTIZIONE, MAGIA Poiché l'ortica era sacra a Thor, indossarla rappresentava un emblema di coraggio. I popoli germanici credevano che l'ortica raccolta alle prime ore del mattino potesse guarire il bestiame malato. Veniva inoltre considerata afrodisiaca.

Nelle tradizioni magiche, l'ortica è a volte usata per risolvere i malefici. Tenerla in giro per casa protegge dalla negatività e se indossata agisce come amuleto protettivo.

USO MEDICINALE L'ortica è un'erba medicinale, storicamente molto popolare. I romani la trasformavano in unguenti emollienti, mentre gli irlandesi la usavano come cura per la tisi. I nativi americani prediligevano l'ortica nei preparati per i disturbi delle vie urinarie.

Utilizzate un unguento a base di ortica per i pruriti cutanei, il succo per regolare le mestruazioni troppo abbondanti e la radice come diuretico.

CUCINA, ARTIGIANATO L'ortica ha un sapore simile a quello degli spinaci che si sposa bene alla zuppa di carote. In questo modo presenta l'ulteriore vantaggio di agire come ricostituente per il ferro.

Per produrre birra di ortica, unite 4,5 l di cime di ortica, 1 kg di malto, 4,5 l d'acqua, 28 g di luppolo, 56 g di un'altra spezia a vostra scelta, una fetta di limone, 14 g di menta all'ananas e 350 g di zucchero. Riscaldare a fuoco lento fino a che lo zucchero sia sciolto. Quando si raffredda filtrate la miscela, aggiungete il lievito (vedi Capitolo 2) e fate stagionare.

GIARDINAGGIO, AMBIENTE L'ortica cresce bene in tutte le regioni settentrionali a clima temperato, e ha bisogno di pochissime cure. Raccogliete i germogli da utilizzare come verdura a primavera, le foglie in estate e la radice in autunno.

ALTRO L'ortica può essere usata per ricavarne della tintura: mescolata ad allume otterrete una sfumatura giallo-verde e al cromo una tonalità marrone chiaro. Nel linguaggio dei fiori rappresenta la calunnia.

## BIRRA

Le prime notizie storiche sulla produzione della birra risalgono al 6000 a.C., ma l'uso probabilmente iniziò in epoche ancora precedenti. Molte civiltà, compresa quella egiziana, greca e romana, la apprezzarono come bevanda inebriante e ingrediente base per preparati medicinali. Le prime birre raramente venivano prodotte senza aggiunta di erbe, e persino santa Ildegarda, monaca benedettina del XII secolo, si serviva di questa bevanda nella sua opera con gli infermi.

Esistono diversi ottimi metodi per fabbricare birra, ma quello qui presentato è privo di ingredienti chimici e si serve di strumenti facilmente reperibili in casa. Si basa su una miscela germanica del XII secolo, considerata digestiva e tonica.

Procedete con 5 l di acqua bollente a cui aggiungere: 5 cm di radice di zenzero tritata, un pizzico di rosmarino e finocchio, un'arancia sbucciata, mezzo chilo di malto e mezza tazza di miele o zucchero. Lasciate la miscela in infusione finché si sarà intiepidita. Dunque, aggiungete 7 g di lievito di birra in sospensione. Lasciate il composto a riposare per dodici ore prima di filtrare. Si tratta di una birra che può essere già consumata dopo cinque giorni e si conserva per un periodo che va dai tre ai quattro mesi.

Potete sperimentare combinazioni di erbe diverse da quelle indicate dalla ricetta, o aggiungerne altre, in base alla vostra preferenza personale\*. Per una birra fruttata, sostituite semplicemente 1/3 dell'acqua con succo di frutta.

\* Ad esempio l'ortica, *ndr.*

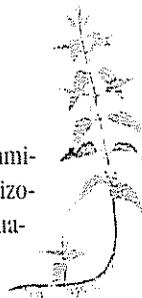
Tratto da:  
**Magia delle erbe**, di Patricia Telesco. Coltivazione, impiego culinario, curativo, artigianale e spirituale - Ed. Sovera.



# Urtica dioica L.

Urticaceae

ortica



L'ortica è una pianta perenne dioica, cioè con i fiori femminili e maschili portati da individui diversi. È munita di rizoma ramificato e di fusti eretti, alti fino a 1,5 metri, quadrangolari, striati, scanalati, semplici, con peli contenenti un liquido urticante.

Le foglie, munite di stipole, sono opposte, ovato-oblunghe (3-6 x 5-10 cm), cordate alla base, con apice acuto, margine seghettato, picciolo corto, e lunghi peli urticanti lungo le nervature.

I fiori sono riuniti in racemi più o meno penduli, verticillati all'ascella delle foglie. Essi sono formati da quattro tepali giallo-verdastri, pelosi e persistenti. Il frutto è un achenio ovato.

È molto comune e infestante negli ambienti ruderali, negli orti e nei terreni in prossimità delle case, luoghi ricchi di sostanze azotate.

Con le parti aeree (III-IX) dell'ortica si prepara un infuso dalle spiccate qualità diuretiche, che si beve per depurare l'organismo e in caso di malattie renali. A scopo depurativo e antianemico le foglie si mangiano, generalmente cotte, in insalata oppure si beve il loro decotto ®.

L'ortica è da sempre utilizzata per curare la sciatica e i dolori reumatici; è questa una pratica molto dolorosa, che prevede lo strofinamento della pianta fresca sulle parti doloranti, cosa che provoca notevole arrossamento cutaneo e formazione di vesciche.

Il succo della pianta fresca è astringente e si usa in impacchi sul cuoio capelluto per stimolare la crescita dei capelli e per contrastare la formazione di forfora ®.

Altre ortiche con proprietà simili sono: *Urtica urens*, *U. pilulifera* e *U. membranacea*.



*Urtica dioica* L.

## Per depurare

È dato particolare risalto alle preparazioni che aiutano a depurare l'organismo, in quanto sono quelle maggiormente diffuse ancora oggi nella medicina popolare; esse possono essere molto utili in primavera e in autunno, quando l'organismo è appesantito dall'inattività invernale e risente di piccoli malanni spesso legati ai ritmi di vita frenetici. Le erbe depurative sono utili anche per chi ha problemi di sovrappeso e cellulite, in quanto aiutano ad espellere i liquidi in eccesso e le tossine, producendo quindi un effetto snellente e tonificante.

## Insalata depurativa primaverile

Ingredienti:

- foglie di bardana (*Arctium lappa*)
- foglie di margheritina (*Bellis perennis*)
- fiori e foglie di borragine (*Borago officinalis*)
- foglie di buon Enrico (*Chenopodium bonus-huricus*)
- foglie di tarassaco (*Taraxacum officinale*)
- foglie di crescione (*Nasturtium officinale*)
- foglie di ortica (*Urtica dioica*)
- foglie di rosolaccio (*Papaver rhoeas*)
- foglie di ombelico di Venere (*Umbilicus rupestris*)
- fiori di viola (*Viola odorata*)

Si raccolgono le varie erbe e si puliscono bene, togliendo le parti legnose e quelle sciupate.

La maggior parte può essere consumata cruda, o cotta; si consiglia la cottura per le foglie del tarassaco, dell'ortica e della borragine.

A questa insalata si possono aggiungere anche i germogli del finocchio selvatico

(*Foeniculum vulgare*), le radici del raponzolo (*Campanula rapunculus*), e le foglie di numerose asteracee, quali ad esempio *Sonchus oleraceus*, *Hypochoeris radicata* e *Reichardia picroides*.

## Urtica dioica

antianemico, antinfiammatorio, antireumatico, astringente, depurativo, digestivo, diuretico, emmenagogo, emostatico, galattogeno, ipoglicemizzante, revulsivo, rubefacente, stomatico, tonico, vermifugo, vescicatorio.

## Tisana con ortica

Si mescolano alcuni piccoli pezzi di rizoma di gramigna (*Cynodon dactylon*), con una manciata di foglie di ortica (*Urtica dioica*), un pizzico di foglie di malva (*Malva sylvestris*), uno di foglie di salvia (*Salvia officinalis*); e uno di frutti essiccati di finocchio (*Foeniculum vulgare*); il tutto si lascia bollire in un litro di acqua per 20 minuti, poi si filtra e il decotto si beve la sera prima di coricarsi.

## Per i capelli

Una manciata di foglie di ortica (*Urtica dioica*) si lascia bollire per 15 minuti in un litro d'acqua; poi si filtra e con il decotto si lava il cuoio capelluto per stimolare la crescita dei capelli e contrastare la formazione di forfora.

Tratto da: **Erbe selvatiche in Liguria e dintorni.**

Salute e bellezza; di S. Maccioni, E. Guazzi e L. Amadei, Ed. Il Secolo XIX-Sagep, Genova, 1999, pagg. 127, € 4,39

## Secondo Santa Ildegarda di Bingen...

### Ortica

«L'ortica ha natura molto calda. I teneri germogli delle ortiche, cotti a vapore, sono un ottimo cibo che depura l'organismo ed elimina il muco.»

Sia i sani sia gli ammalati possono trarre giovamento dal consumo primaverile di ortiche, che possono sostituire vantaggiosamente gli spinaci come contorno.

Per la memoria

Un altro uso ildegardiano delle ortiche consiste nel farne il principale ingrediente del cosiddetto 'olio per la memoria'. Per preparare quest'olio si devono centrifugare le ortiche in modo da spremere il succo, che va poi miscelato con un po' d'olio d'oliva. Al momento di coricarsi è necessario frizionare prima lo sterno, poi le tempie con qualche goccia della lozione ottenuta. È importante ricordarsi di procedere al massaggio seguendo con precisione le indicazioni: cioè trattando prima lo sterno e poi le tempie, non invertendo l'ordine d'azione.

### Tisana di ortica

La tisana di ortica esercita un'azione diuretica, digestiva ed emostatica.

Diuretica,  
digestiva,  
emostatica

Santa Ildegarda nelle sue opere non fa riferimento preciso alla tisana di ortica, ma consiglia il consumo delle ortiche lessate; dunque chi desidera sperimentarne l'azione depurativa può bere l'acqua di cottura delle ortiche.

### Acidità di stomaco

È importante accertare le cause che determinano l'eccesso di acidità; santa Ildegarda consiglia pastiglie di finocchio prese prima o dopo i pasti; consiglia anche il consumo di ortica e artemisia come verdure; corniole come frutta.

Finocchio, ortica,  
artemisia, corniole

### Acne

Come coadiuvante nella cura dell'acne occorre favorire la buona digestione e il corretto funzionamento dell'intestino: dunque la terapia ildegardiana prevede i biscotti lassativi allo zenzero; come verdure la lattuga con grani di farro, l'atreplice e l'ortica; come spezie la menta cresspa o altre erbe digestive, per esempio il timo, polverizzate sui cibi.

Zenzero,  
lattuga, farro...

Livor: il muco

Vi è poi un altro termine che ricorre spesso nelle indicazioni della badessa renana relative agli alimenti: il *livor*, che può venir tradotto con 'muco', inteso nella sua accezione consueta, e cioè liquido denso, bianchiccio e filante che alcune ghiandole secernono e che ha funzione di lubrificante. Nei testi ildegardiani vengono sconsigliati quei cibi che producono troppo muco, soprattutto in organismi già indeboliti dalla malattia, per esempio l'avena o il pollo, mentre sono prescritti cibi come la salvia e l'ortica che purificano l'organismo ed eliminano l'eccesso di muco.



Tratto da: **Le cure di Sant'Ildegarda**. La salute come conquista dell'equilibrio; a cura di Fausta Vaghi, Ed. Demetra, Collana La Casa Verde, Bussolengo (VR), 1996, pagg. 190, €9,50.

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

È pianta perenne della famiglia delle *Urticaceae* molto diffusa in Europa e in Asia. L'ortica è, nel nostro paese, una delle erbe più comuni ma in grado di produrre ottimi effetti medicamentosi. Si raccoglie da aprile a settembre e si lascia essiccare all'ombra dopo averla lavata con abbondante acqua fresca di fonte e si conserva in piccoli contenitori di tela di lino o di cotone o di carta paglia.

Agisce a livello epatico ed è impiegata nella terapia del diabete, ha anche azione vasocostrittiva, emostatica, antireumatica, cicatrizzante, diuretica (eliminatore dei cloruri e dell'acido urico) e disinfettante. Ottima per il reumatismo gottoso, la calcolosi renale, la dermatosi, la diarrea, l'anemia e l'epistassi, cioè l'emorragia nasale. È pianta mangereccia, cotta perde completamente il suo spiacevole effetto urticante. È ricca di sostanze azotate, aminoacidi e proteine, sali minerali e vitamine. Un tempo, era molto utilizzata per depurare l'organismo e come discreto ricostituente. Il decotto o l'infuso vengono utilizzati per depurare l'organismo, nelle affezioni dell'apparato intestinale e nelle varie forme reumatiche. I cataplasmi sono coadiuvanti nelle emorragie e nelle infiammazioni cutanee. L'infuso si prepara con 10 gr. di foglie in 1/4 di litro d'acqua bollente. Lasciare in infusione per una mezz'ora circa.

Da Frate Indovino - Maggio 2003

### ORTICA

INDICATA PER:  
artrite, eczema,  
circolazione, reumatismi.  
BEVETENE: quando  
avete bisogno di un  
tonico, il vostro  
sistema deve essere  
depurato o fate una  
dieta disintossicante.

### Rimedi naturali

Le ortiche sono un'ottima fonte di ferro. Aggiungetele alle zuppe e agli stufati, cuocetele come gli spinaci o fatene delle tisane.

Da **Benessere naturale & aromaterapia**. Rimedi antistress, massaggi, erboristeria, Fabbri 1998 (schede).

## Ortica

Petronio consigliava agli uomini bisognosi di riacquistare la virilità, di farsi frustare con un mazzo di ortiche in mezzo alle gambe. Dal punto di vista curativo, la pianta delle ortiche è fantastica perché cura la gotta, i reumatismi, i calcoli delle vie urinarie, arresta le emorragie e i disturbi alle vie respiratorie. Un noto rimedio delle nonne contro la caduta dei capelli consisteva nel fare un decotto di radici usando 100 gr. d'ortica, dell'acqua e aceto e facendo bollire per 5 minuti, raffreddare, e alla sera frizionare, come se fosse uno shampoo, e lasciare per tutta la notte. Al mattino lavare i capelli e ungerli con olio d'oliva per renderli più morbidi.



Quando il reuma t'affatica prendi l'infuso dell'ortica.



## Ortica

Le nostre nonne raccoglievano questa erba pungente nei prati o sul ciglio delle strade. Fin dall'antichità, quest'erba caratteristica è stata sfruttata per ottenere una stimolazione

sessuale. Durante la cosiddetta *urticatio*, il corpo nudo veniva flagellato con fasci di ortica fresca, specialmente sui genitali, finché questo non produceva un'erezione oppure delle piacevoli sensazioni alla vagina o al retto. Alcune parti della pianta possono servire come ingredienti di preparati afrodisiaci, ad esempio i semi eccitano all'amore, Castore Durante, testimoniava le sue virtù afrodisiache: "le frondi delle ortiche, nel vino cotte e bevute eccitano Venere". Nel vocabolario ottocentesco dell'Amore, l'ortica diventa simbolo di crudeltà. Una popolare tradizione toscana dice che l'ortica fiorisce proprio nel mese dell'Amore.

Ecco Maggio fa fiori l'ortica, se c'è bambini in casa Dio li benedica e ben venga maggio e maggio l'è venuto. Eccolo maggio, fa fiori lle zucche, date marito alla bella, datelo anche alle brutte e ben venga maggio, e maggio l'è venuto.

(Ballata Toscana)

## Ortica e Verza

Le nonne usavano le foglie di ortica e verza contro i reumatismi. Stiravano le foglie di verza con il ferro caldo che mettevano sulla parte dolorante, oppure facevano una lozione con due litri d'acqua che bollita insieme a quattro pugni di foglie d'ortica, sei foglie di verza e un pizzico di sale, lasciavano macerare per 24 ore, facendo poi delle applicazioni due volte al giorno.

### Detto:

*Coll'ortica assomni i desti egri, e il vomito ne arresti;  
sani tossi inveterate, e le coliche ostinate.  
Dal polmon sciogli l'agrezza, e del ventre la durezza;  
e con essa alleggi pure ogn mal delle giunture.\**

• *La regola sanitaria Salernitana.*

### Marsala antiforfora

In un litro di marsala immergere 200 gr. di foglie di ortica e 25 gr. di semi di anice, dopo una decina di giorni, iniziare a berne un bicchierino al giorno per due mesi.

Tratto dagli opuscoli di Graziano Ballinari:

- Le erbe che usavano le nonne
  - Erbe, fiori e ricette dell'Amore
  - La salute in bottiglia
- Agar Edizioni, Origgio (VA), 2002

Una buona terapia erboristica per il raffreddore da fieno, specialmente per gli starnuti allergici, gli occhi, gli orecchi e la gola che prudono, è a base di ortica (*Urtica dioica*), in particolare l'estratto liofilizzato delle foglie di questa pianta. Una o due capsule ogni due-quattro ore (al bisogno) sono sufficienti per controllare i sintomi senza intossicare come gli antistaminici e gli steroidi. Il farmaco più sicuro per questo tipo di problema è il cromoglicato di sodio sotto forma di spray nasale, perché funziona sulla base di un meccanismo simile a quello della quercetina.

Tratto da: *Guarire da soli*, di Andrew Weil, Ed. Arnoldo Mondadori, 1996.



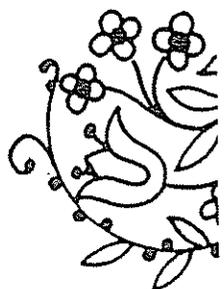
# ORTICA

*Urtica dioica*

Alzi la mano chi non ha mai sperimentato i poteri urticanti di questa pianta che cresce nei prati e nei fossi, nelle zone incolte e anche ai bordi delle strade asfaltate: fastidiosissime le piccole bolle prodotte dal liquido irritante contenuto nei peli acuminati che si spezzano al solo sfiorarli. Eppure, questa pianta così detestata ha molti poteri terapeutici, ed è impiegata anche in cucina per la preparazione di minestre e di risotti. Una volta secca, infatti, l'ortica perde le sue proprietà irritanti. I contadini la mischiano alla biada e ne nutrono i cavalli per mantenerli "belli e sani".

## Proprietà terapeutiche

L'ortica è un vero toccasana: è diuretica e depurativa, digestiva e anche emostatica. Cura poi i disturbi intestinali e, inoltre, grazie alle sue qualità astringenti, viene impiegata dall'industria cosmetica per la preparazione di shampo sgrassanti e contro la forfora.



## Tisana depurativa

40 grammi di cime d'ortica  
30 grammi di radice di cicoria  
20 grammi di radice di tarassaco  
10 grammi di foglie di parietaria  
10 grammi di foglie di betulla  
Un cucchiaino per tazza, da far bollire per qualche minuto e poi filtrare.  
Berne una o due tazze al mattino.

## Zuppa di acetosa, lattuga e ortiche

6-8 foglie di acetosa  
10 cime di pianta d'ortica  
1/2 cespo di lattuga  
2 patate  
1 litro di brodo vegetale  
80 grammi di burro  
4 cucchiaini di panna

Lavate e spezzettate le erbe, fate sciogliere il burro in una pentola, gettatevi le erbe a insaporire per 5-10 minuti. Grattugiate nella pentola le patate e fatele dorare per qualche istante, aggiungete poi il brodo caldo, mescolando bene. Assaggiare per il sale, aggiungete il pepe e poi la panna. Aspettate 5 minuti e servite la zuppa con abbondante parmigiano grattugiato a parte e fette di pane tostate in forno o seccate al sole.



## Ortica dioica (*Urtica dioica*)

**PARTI USATE:** foglie

**CONSIGLI D'USO:** le foglie giovani sono astringenti e si possono impiegare per bagni di vapore al viso. Le foglie fresche si possono usare anche per pulire i vetri senza lasciare aloni. L'infuso di foglie essiccate ha proprietà diuretiche.

## Lamio bianco

(*Lamium album*)

**PARTI USATE:** foglie

**CONSIGLI D'USO:** l'infuso di foglie essiccate calma i dolori mestruali. Il concime liquido ottenuto dalle foglie fresche della pianta aiuta a prevenire la ruggine delle rose. Le foglie essiccate non si trovano facilmente in commercio.

# LAMIO BIANCO

*Lamium album*

Viene anche chiamata ortica bianca, ma sotto un mero profilo botanico il lamio e l'ortica non hanno alcuna affinità. È vero, le due specie si assomigliano, anche se il fiore del lamio ha una forma molto particolare: sembra una bocca spalancata che mostra la gola. Pianta che neppure nell'antichità ha mai ispirato miti o leggende, è però presente da sempre nella medicina popolare. Inoltre, le foglie giovani possono essere bollite e consumate in insalata.

## Proprietà terapeutiche

In fitoterapia si usa la pianta in fiore, che ha poteri antinfiammatori, cicatrizzanti, diuretici, astringenti. Viene impiegata anche contro la cistite e per regolare le mestruazioni. L'infuso viene consigliato anche per lavande.

## Tisana contro le infiammazioni della bocca

Prendete 5 grammi di fiori e foglie di lamio bianco, 5 grammi di foglie di malva selvatica, 5 grammi di fiori e di foglie di primula e versateci sopra mezzo litro d'acqua bollente, quindi lasciate in infusione dieci minuti e poi filtrate. Si può anche zuccherare perché è piuttosto amara. È consigliabile una tazza la mattina.

→ Tratto da: **Erbolario**, di Emanuela Mastropietro, Ed. Italian Press Multimedia, Buccinasco (MI), 1997, collana Medicina & Natura, pagg. 160

## ORTICA BIANCA: *Lamium album*

Parti usate: apici fiorali.

Proprietà: astringente, tonica per l'apparato genitale, antispastica.

## DISTURBO: PROBLEMI DI PROSTATA

La prostatite è collegata con l'infezione della ghiandola della prostata; un ingrossamento della prostata è comune nell'uomo anziano.

## SINTOMI-CHIAVE

- Difficoltà urinaria, perdite per gocciolamento.
- Ritenzione urinaria nei casi gravi.

**IMPORTANTE:** qualsiasi disturbo prostatico necessita di un esame medico.

## RIMEDI

**Erba medicinale:** ORTICA BIANCA (*Lamium album*)

**Parti usate:** fiori

**Proprietà:** Astringente e calmante con un'azione specifica sul sistema riproduttivo, in grado di ridurre la modesta ipertrofia prostatica; agisce anche come tonico uterino; utile dopo l'intervento chirurgico alla prostata.

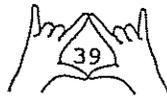
**Usi e dosaggi:** Prendete un infuso o fino a 15 ml di tintura al giorno.

**Combinazioni:** Usatela da sola o con mais, ortensia o *Elymus repens* come diuretico curativo e per esaltare l'azione sulla prostata.

Tratto da: **Curarsi con le piante medicinali**. Guida pratica illustrata alle piante medicinali e ai loro impieghi più comuni; di Penelope Ody, Ed. De Agostini, Novara, 1994, pagg. 191.



## L'Ortica (o erba terzana)



L'ortica è medicamentosa dalla radice allo stelo, alle foglie, ai fiori ed ha un alto potere curativo.

Ha una particolarità: toccandola produce un'irritazione cutanea non indifferente. Ma forse è solo così che riesce a salvarsi da insetti ed animali. L'uomo purtroppo usa diserbanti per sopprimerla.

L'ortica è un rimedio naturale per combattere il dolore dell'artrosi che molte volte deforma le articolazioni. Con il passare degli anni la cartilagine delle ossa perde il suo spessore e questo provoca dolore ed infiammazione alle articolazioni. Una delle più frequenti è l'artrosi cervicale.

Ed ecco la ricetta con l'ortica: tre cucchiariate di ortica, uno spicchio d'aglio, mezzo bicchiere di acqua, il sugo di mezzo limone. Cuocere l'ortica a fuoco lento per tre minuti e poi lasciarla riposare per due ore. Filtrare ed aggiungere l'aglio ben tritato e il sugo del limone. Mettere nel bicchiere con l'acqua e conservare in frigorifero. Bere metà pozione per volta a digiuno per venti giorni, particolarmente all'inizio della primavera e altri venti giorni al principio dell'autunno.

L'ortica è anche usata per combattere i mal di testa, gli stati di stanchezza dovuti a mancanza di ferro nell'organismo.

Viene usata come tisana, tintura, pediluvi o shampoo per rinforzare i capelli.

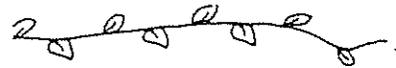


### Curiosità - L'Ortica

Nonostante sia una pianta che irrita la pelle, ha tanti effetti terapeutici: si può mangiare in insalata (una volta staccata la foglia dalla pianta, non irrita più): se ne possono fare squisite frittate e si può usare, per esempio, come cataplasma per curare la tendinite o i dolori muscolari.

→ Da: Il cassetto della Nonna.

Rimedi, consigli naturali, tradizione popolare, di Delfino Sissoldo Fiorini, Ed. Daniela Piazza, Torino, 2001.



**Decotto contro le perdite abbondanti di sangue** - Agrimonia 20g, Uva ursina 20 g, Noce di cipresso 20 g, Vischio 20 g, Borsa del pastore 20 g, Millefoglie 20 g, Bistorta 10 g, Ortica 10 g, Tè del Canada 10 g. 2 cucchiari per tazza d'acqua. Portare a ebollizione e consumate a fuoco lento per due minuti. Lasciate quindici minuti in infusione. Una tazza ogni ora, se necessario.

**Decotto per l'arteriosclerosi** - Per aiutare l'eliminazione delle sostanze residue nel sangue, procedete alla depurazione dei reni con il seguente decotto:

Regina dei prati 30 g, Uva ursina 25 g, Gramigna officinale 25 g, Eringio 15 g, Fiori d'amica 15 g, Ononis Repens 15 g, Borsa del pastore 10 g, Ortica 15 g, Gambi di ciliegia 10 g. Mettete 2 cucchiari pieni della miscela in un litro d'acqua. Portare a ebollizione, facendo consumare a fuoco lento per due minuti e lasciate in infusione per venti minuti. Consumate a piacere.

**Lozione per la ricrescita dei capelli** - Per prevenire la perdita dei capelli e stimolarne la crescita.

Mescolate 100-120 g di ognuna delle erbe seguenti: semi di crescione, foglie di bosso, foglie di ortica e radice di bardana. Mettete 50-60 g della miscela in 1 l d'acqua. Portate a ebollizione e lasciate consumare a fuoco lento senza coperchio fino a ridurre della metà.

Tratto da: **La Terra ci cura**. Manuale di medicina naturale per il giorno d'oggi, di Raymond Dextreit, Ed. Sovera.

### In cucina: Agnolotti ripieni di Ortiche

400 grammi di farina, 300 grammi di burro, 2 uova, 300 grammi di ortiche lesse, 100 grammi di formaggio, sale, acqua, pepe.

Preparare la pasta per gli agnolotti e stendere una sfoglia sottile e farcirli con mucchietti di ripieno preparato con le ortiche lesse, strizzate e frullate con l'uovo e il formaggio grattugiato.

Formare gli agnolotti, cuocerli in abbondante acqua e condirli a piacere.

(I)' ERBE - A. Corzetto, M. Corzetto - Grafica Santhiatese).

Ogni giorno prendete due tazze del seguente infuso fra i pasti:



### Infuso per la leucorrea

Ribes nero	30 g	Corteccia di betulla	10 g
Ortica	30 g	Cardo macchiato	10 g
Basilico	10 g	Giunco dei contadini	10 g
Ambretta	10 g		

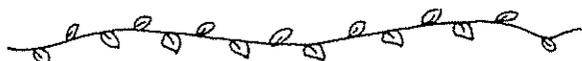
1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente. Lasciare dieci minuti in infusione.



### Decotto per la stipsi

Altea	20 g	Fiori di tiglio	20 g
Peduncolo di dulcamara	15 g	Radice di ortica selvatica	20 g
Ramno	20 g	Foglie di cicoria	20 g
Foglie di ribes nero	20 g	Rabarbaro (rizoma)	20 g

1 cucchiaino di miscela per una tazza d'acqua. Portate a ebollizione, togliete dal fuoco, aggiungete 1 cucchiaino di senna e lasciate dieci minuti in infusione.



**REUMATISMI:** esistono diverse forme di reumatismo (su base infiammatoria, su base autoimmune, ecc.).

In tutti questi casi una sana alimentazione ricca in frutta, verdura e pesce fresco può fare davvero molto.

- **Decotto di ortica, barba di becco, salvia:** delle tre piante prendere di ognuna 20 grammi di foglie in un litro di acqua; bollire 5 minuti, bere nella giornata.

**ALLATTAMENTO:** per aumentare il latte alle nutrici, al di là di una sana alimentazione ci vuole calma e serenità. Lo stress e la stanchezza sono le prime cause del mancato allattamento.

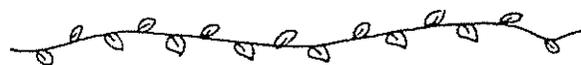
A una alimentazione varia e sana aggiungere: topinambur, lenticchie, orzo, basilico fresco.

- **Infuso di finocchio, cumino, aneto, galega, ortica.** In un litro di acqua bollente versare: 10 grammi di semi di finocchio, 10 grammi di semi di cumino, 10 grammi di semi di aneto, 10 grammi di fiori di galega, 5 grammi di foglie di ortica: lasciare in infusione per 7 minuti. Bere nella giornata lontano dai pasti.

Tratto da: *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

**Ortica (*Urtica dioica*):** stimola la diuresi e la depurazione e rigenera i

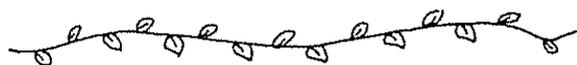
tessuti; Da *Diete e tecniche per disintossicarsi. Con metodi semplici e naturali;* di Gudrun Dalla Via, Ed. Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2003, pagg. 136, € 9,90



### Decotto per migliorare l'assimilazione

Ortica	35 g	Infiorescenze di lippolo verde	35 g
Ribes nero	35 g		
<i>Geranium maculatum</i>	35 g	Timo selvatico	35 g

1 cucchiaino di ogni pianta (o 5 cucchiaini della miscela) per un litro d'acqua. Portate a ebollizione e lasciate consumare per alcuni minuti a fuoco lento. Consumate a piacere.



### Decotto per la rimineralizzazione

Ortica	25 g	Lavanda	20 g
Coda di cavallo	25 g	Radice di sedano selvatico	30 g
Rosmarino	25 g	Teucro	15 g
Centaurea minore	25 g	Infiorescenze di lippolo	15 g

Un cucchiaino di miscela per tazza d'acqua. Portate a ebollizione e fate consumare a fuoco lento per 5 minuti. Dose: una tazza durante i pasti, o poco prima.



Tratto da: *La Terra ci cura. Manuale di medicina naturale per il giorno d'oggi,* di Raymond Dextreit, Ed. Sovera, Roma, 2000, pagg. 208, €18,08.

### **Urtica dioica (Ortica)**

**NEL TESTO È CITATA PER:**

artrite reumatoide, caduta di capelli, alopecia, incanutimento precoce, capelli fragili, sfibrati e opachi, dolori articolari, reumatismi.

**PUÒ ESSERE UTILE ANCHE PER:**

artrite, artrosi, gotta, prediabete, astenia, dissenteria, enuresi notturna, menopausa, acne, pitiriasi, orticaria, eczema, adenoma della prostata, prostatite, flebite, anemia, rachitismo, fermentazione intestinale, demineralizzazione, fragilità capillare, eccesso di tossine, seborrea, dermatite seborroica, insufficienza renale, emorragie, emofilia, foruncoli, herpes, micosi, pelle del viso malnutrita, pelle disidratata, prurito, rughe.

Da *Avere un naturopata in casa,* di Cristiano Tenca, Ed. Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2004, pagg. 381, €15,90. L'autore è un rinomato naturopata e terapeuta, direttore del centro "L'isola che non c'è" di Biella e ha scritto alcuni libri di successo.

## LOZIONE ALL'ORTICA FRESCA

Ingredienti: 100 g di ortica fresca o essiccata, 500 ml d'acqua, 500 ml di aceto bianco. L'ortica è la pianta più attiva per la cura dei capelli. L'estratto è presente in quasi tutti i prodotti specifici per questo problema, ma i risultati migliori si ottengono utilizzando la pianta fresca, che ha un'azione diretta sul cuoio capelluto, stimolando la circolazione e quindi un migliore nutrimento del bulbo. Fate bollire per mezz'ora l'ortica nell'acqua e aceto, poi filtrate e conservate in una bottiglia scura. Tutti i giorni, massaggiate il cuoio capelluto con un po' di liquido, fino al momento in cui avvertite una sensazione di calore. La frizione va fatta prima dello shampoo.

## CONTRO L'ACNE

Per l'acne giovanile abbiamo già descritto varie maschere e creme, ma il problema si risolve più facilmente affrontandolo anche per via interna. È raccomandato l'uso di lievito di birra o in granuli o in compresse, e si consiglia di bere ogni mattina a digiuno una tazza di decotto preparato la sera prima con questi ingredienti: bardana pianta intera fresca 30 g, ortica pianta intera fresca 30 g, salvia foglie 20 g, olmo foglie 30 g. Il decotto si prepara facendo bollire per una ventina di minuti due cucchiaini della miscela di erbe e poi filtrando. Preparandolo la sera e tenendolo sul comodino, si ha la possibilità di berlo a digiuno al momento del risveglio, quando può essere più efficace.

## TISANA CONTRO IL DIABETE

Riportiamo questa vecchia ricetta composta da erbe che hanno un effetto ipoglicemizzante, riescono cioè in molti casi a ridurre la quantità di zuccheri nel sangue. Quando gli zuccheri superano un certo limite (quindi alle analisi di laboratorio la glicemia risulta troppo alta e l'organismo non riesce a riportarla nella norma) esiste pericolo di diabete, una malattia che può essere curata ma richiede il costante controllo del medico. L'uso di questa tisana può essere quindi consigliato quando l'eccesso di zuccheri è modesto e non va sostituito alle cure mediche eventualmente prescritte.

Ingredienti per 200 g: baccello di fagiolo 40 g, tarassaco 30 g, ortica 20 g, eucaliptus 20 g, carciofo 20 g, bardana 10 g, mirtillo 10 g, erica 10 g, mirto 10 g, luppolo 10 g, salvia 10 g, agrimonia 10 g. Mettere tre cucchiaini in mezzo litro d'acqua, far bollire per 4/5 minuti, poi filtrare e bere nel corso della giornata, cominciando preferibilmente con una tazza la mattina al momento del risveglio, prima della colazione. Chi ha questi problemi deve curare molto l'alimentazione, evitando zucchero e alimenti dolci.

## TISANA DEPURATIVA

Ingredienti per 200 g: gramigna 30 g, fallax 30 g, bardana 30 g, ortica 20 g, liquirizia 20 g, cicoria 20 g, menta 10 g, fumaria 10 g, borragine 10 g, finocchio 10 g, primula 10 g. Si prepara al mattino facendo bollire due cucchiaini di miscela in 250/300 ml d'acqua per alcuni minuti. Poi si fa raffreddare, si filtra e si beve in due o tre volte nel corso della giornata.

Tratto da: **Bella di Natura**, viaggio fra le antiche ricette di bellezza; di Sandro Morriconi per Bottega Verde, Pienza (SI), 1994.



Attraversando il bosco per giungere all'orto, raccoglierò **ortiche ed equiseti** per fare il macerato contro gli afidi neri che in questo periodo dell'anno cominciano a infestare i fagiolini. La ricetta è sempre la stessa, e

funziona davvero: 2-3 chili di foglie di ortiche, un po' meno di equiseti in 20 litri di acqua per una decina di giorni. Poi filtro attraverso una calza di nylon e irrolo la vegetazione. Ai pomodori, agli zucchini e alle angurie, invece, dovrò **dare il verderame** (Cupravit blu) e verso fine mese anche alle piantine ormai ben sviluppate di melanzane e peperoni, ai primi stadi di sviluppo piuttosto sensibili allo zolfo, che può provocare bruciature sulle foglie.

Da "Il maestro giardiniere" di Carlo Pagani  
Tratto da **Gardenia** - Maggio 2005

## LAMIO

(*Lamium album* L.)

Il Lamio, o Ortica bianca, è indicato come rimedio popolare 'depurativo', disintossicante, mucolitico, stimolante l'appetito, sedativo, disinfettante urinario ecc. Il suo impiego è privo di qualunque riscontro scientifico.

Tratto da: **Le 100 erbe della salute**, di Fabio Firenzoli - Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2000, pagg. 319, € 18,10.

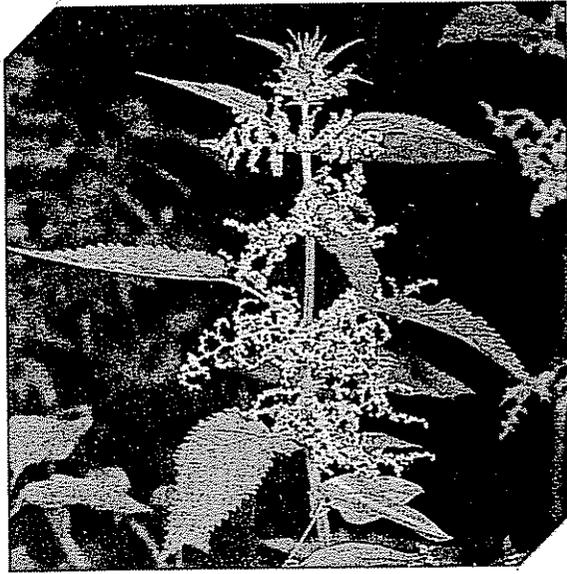
• **L'infuso di lamio bianco contribuisce a calmare i dolori mestruali e a moderare un flusso troppo abbondante. Preparare versando 250 ml di acqua bollente su due cucchiaini di lamio, lasciare in infusione per 10 minuti e filtrare. Bere una tazza due volte al giorno, cominciando due giorni prima della data prevista per il mestruo.**

Tratto da: **I consigli della nonna**, AA.VV. Ed. Camuzzi, Selezione dal Reader's Digest, Milano, 2002, pagg. 352, € 36,00

# Ortica

URTICA DIOICA

Urticacee



## Proprietà

Contiene mucillagine, acido formico, lecitina, nitrati, acido gallico. Viene usata nella medicina naturale come emostatica, antireumatica, cicatrizzante, vasocostrittrice, antiflogistica. Fin dall'antichità è sempre stata una delle piante più usate in erboristeria; facilita l'eliminazione delle scorie accumulate nel sangue quindi il suo consumo combatte gotta, artriti e calcoli.

Tratto da: **Buone erbe selvatiche** ←  
Riconoscimento ed uso. Ed. Demetra,  
Verona, 1997



Tisana di ortica contro la febbre da fieno



Mettete in infusione per dieci minuti un cucchiaino di ortica essiccata in 250 ml di acqua bollente. In caso di disturbi respiratori, bevete ogni giorno 1 l al massimo di questa tisana: oppure prendete due capsule di ortica liofilizzata o mezzo cucchiaino di estratto di ortica, quattro volte al giorno fino a diminuzione dei sintomi.

Tratto da: **1001 rimedi naturali**, di Laurel Vukovic,  
Ed. Tecniche Nuove, 2004.

**RICONOSCIMENTO** Chi non conosce l'ortica? Volenti o nolenti tutti siamo stati costretti a misurarci con le sue foglie opposte, cuoriformi, aguzze e seghettate, ricoperte di un acido urticante. I suoi piccoli fiori verdi sono raccolti in spighe pendenti ascellari. I frutti sono dei piccoli acheni. Fiorisce durante tutta l'estate. Ha rizoma lungo e radicato e il fusto può raggiungere 1 m e 1/2 d'altezza.

**DIFFUSIONE** Comunissima in ogni luogo: nelle campagne, lungo le carrarecce, presso i muri e le macerie, negli orti, ai margini dei boschi, negli incolti.

**RACCOLTA** Non esistono problemi di raccolta data la sua enorme diffusione. Si raccoglie tutta la piantina finché è giovane e succosa. Appena il fusto lignifica non è più usabile. Tanto è pungente nella raccolta, tanto è buona mangiata.



È sicuramente una delle erbe selvatiche più note e utilizzate. In cucina l'ortica trova un impiego assai vasto grazie alla bontà dei suoi giovani apici. Combinata con altre verdure forma gusti eccellenti: è ottima con le tenere foglie di parietaria. Di sapore delicato, sovente superiore a quello di molte verdure commercializzate, con questo pungente vegetale si possono preparare passati rinfrescanti, minestre e perfino ripieni.

## Risotto all'ortica

400 g di riso *Vialone Nano*, due manciate di germogli teneri d'ortica, 1 cipolla piccola, brodo di pollo leggero q.b., olio extravergine d'oliva, sale, parmigiano grattugiato.

Scelti i germogli freschi d'ortica e lavateli accuratamente. Preparate un soffritto facendo rosolare la cipolla tagliata finemente in un po' d'olio; unitevi, a questo punto, i germogli. Appena le foglie sono scottate aggiungete brodo caldo e portate a ebollizione.

Versate quindi il riso, lasciatelo tostare per qualche istante nel condimento, quindi portatelo a cottura aggiungendo di tanto in tanto piccole quantità di brodo caldo, nel caso fosse necessario. Questo delicato risotto, il cui gusto ricorda alla lontana quello con i carciofi, può essere servito spolverando con parmigiano grattugiato.

## Tagliatelle alle erbe

Due manciate di tenere foglie d'ortica, due manciate di malva, due manciate di farinaccio o di parietaria, 500 g di farina, 4 uova, sale.

Lavorate la farina con le uova e una presa di sale, incorporandole bene unendo alla fine anche le erbe precedentemente lessate e tritate.

Dividete l'impasto in due e, con il matterello, stendete ciascuna parte in una sfoglia. Arrotolate e tagliate in tagliatelle della larghezza voluta, lasciatele asciugare sulla spinantoia infarinata, quindi cuocetele e conditele preferibilmente con una salsa dal gusto delicato.

## Frittata alle ortiche

200 g di giovani ortiche, 5 uova, 50 g di soppressa di Verona, origano, olio extravergine d'oliva, sale.

Scottate le ortiche per pochi minuti in poca acqua salata portata a bollore, quindi scolatele e lasciatele intiepidire. Strizzate le erbe, tagliatele e unitele alle uova sbattute con sale, alla soppressa sbriciolata e all'origano. Scaldare un tegame di ferro con un po' di olio, versate il composto di uova e lasciate che si rapprenda; con cura girate la frittata e cuocetela anche sull'altro lato.



## ORTICA

*Urtica Dioica L.*

IL SOLE  
È IL SUO PIANETA DOMINANTE,  
IL FUOCO L'ELEMENTO  
E ATENA  
LA DEA CHE LA PROTEGGE.



Tutto ciò che si getta alle ortiche è da considerarsi perduto? Non sempre, ed in particolare le tagliatelle, gli gnocchi e tutte le meravigliose paste che si possono preparare con questa pianta, senza dimenticarsi inoltre delle sue proprietà depurative e diuretiche.

In molte credenze popolari europee l'ortica è considerata una pianta in grado di neutralizzare anche i più potenti malefici.

Conosco però un rito di magia contadina che insegna come allontanare due persone: "Si raccolga una pianta d'ortica in una notte di luna piena e la si strofini con vigore sulle immagini di chi si vuole separare"...

Inutile ricordarvi che non approvo in nessun caso l'utilizzo della magia contraria a fini benefici; appropriatevi perciò della suddetta ricetta solo per uno scopo conoscitivo.

## Minestra di orzo e ortiche

Ingredienti per 4 persone:

100 g di orzo perlato  
1 cipolla  
300 g di cime d'ortica  
un ciuffo di timo

un ciuffo di erba cipollina  
1 l di brodo vegetale  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale e pepe

In un tegame scaldate l'olio e fate rosolare la cipolla finemente tritata, e quando sarà imbiandita aggiungete un trito di erba cipollina e timo. Unite l'orzo, mescolate bene, aggiungete il brodo vegetale e cuocete lentamente per 30-40 minuti, fino a quando sentirete che l'orzo è diventato morbido. Aggiungete le ortiche e continuate la cottura per altri 10 minuti. Togliete dal fuoco, aggiungete un filo di olio crudo, sale e pepe, mescolate bene e servite ben calda.

## Minestra di orzo e ortiche alla contadina

Ingredienti per 4 persone:

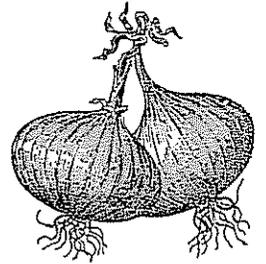
100 g di orzo perlato  
1 cipolla  
300 g di cime d'ortica  
100 g di salame

50 g di formaggio grattugiato  
1 l di brodo  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale e pepe

In un tegame scaldate l'olio e fate rosolare la cipolla finemente tritata, con il salame tagliato a dadini. Unite l'orzo, mescolate bene, aggiungete il brodo vegetale e cuocete lentamente per 30-40 minuti, fino a quando sentirete che l'orzo è diventato morbido. Aggiungete le ortiche e continuate la cottura per altri 10 minuti. Togliete dal fuoco, aggiungete un filo di olio crudo, mantecate con abbondante formaggio grattugiato, insaporite con sale e pepe, mescolate bene e servite ben calda.

## Ravioli alle ortiche e burro d'acciuga

500 gr. di tenere foglie di ortica  
250 gr. di ricotta romana  
30 gr. di lardo  
1 cipolla  
1 uovo  
Parmigiano Reggiano  
olio, sale, pepe e noce moscata



Sfrigolate in una padella la cipolla tritata. Aggiungete il lardo pestato fine e, quando sarà trasparente, le foglie di ortica. Fate cuocere molto velocemente.

A freddo aggiungete il formaggio grana, l'uovo, sale, pepe, noce moscata e la ricotta romana setacciata. Amalgamate il tutto per ottenere una farcia consistente che userete per confezionare i classici ravioli di pasta fresca.

Condite con burro d'acciuga.

*Mentre scrivo ritorno ai primi anni della mia attività di ristoratrice, quando il destino mi fece incontrare "nonna" Eleonora. Strega, la chiamavo, perché "strega" veramente era nel manipolare gli ingredienti e nel trasformarli in gioia e perfette sinfonie per il palato. Stregghina, mi chiamava lei di rimando con grande affetto. Ora mi guarda da più in alto, molto più in alto. Io non la vedo, ma so che mi guarda. Lei mi raccoglieva le ortiche, Lei, con le sue rugose mani, segnate dal tempo ma sempre magiche. Grazie.*

↓ Tratto da: Elisabetta Martelli e M. Teresa Zanetti Berni - **Erbe magiche per piatti incantati**. Come propiziare l'amore con le ricette della seduzione. Atesa Editrice, Bologna, 2000.

→ Tratto da: Laura Rangoni **500 ricette di zuppe e minestre** Newton & Compton, Roma, 2004. L'autrice è presidente del **CeSTAG** (Centro Studi Tradizioni Alimentari e Gastronomiche), via Carlos (Roccolino), 21, 24012 Bello (BG); 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 autrice di moltissimi libri sul tema.

## Zuppa di punte di ortica

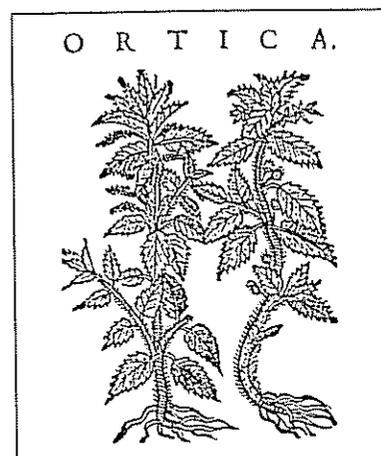
Ingredienti per 4 persone:  
1 kg di punte di ortica  
1 patata

sale e pepe

Pulite bene la patata, e tagliatela a tocchetti, senza privarla della pelle, che è molto gustosa.

Fate molta attenzione a pulire le ortiche per non pungervi, con una forbice staccate le foglioline dai gambi e buttatele in pentola assieme alla patata e a un litro di acqua. Salate e pepate a piacere. Lasciate cuocere per mezz'ora poi servite.

Tratto da: **500 ricette di zuppe e minestre**, di Laura Rangoni, Ed. Newton & Compton, Roma, 2004.



## TORTA DI RISO ED ERBE SELVATICHE

Ricca di minerali preziosi.

Pulite con grande cura le erbe di campo, conservando soltanto le parti tenere, e lavatele più volte.

Immergetele in mezzo litro di acqua bollente, leggermente salata, e fatele cuocere per 2-3 minuti, finché sono appassite. Scolatele e strizzatele bene. Tritatele grossolanamente, utilizzando un coltello ben affilato. Fatele insaporire, in padella assieme a un cipollotto tritato fine e a poco olio. Infine, aggiungete di sale.

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

- 300 g di riso Carnaroli
- 1 kg di erbe di campo miste (ortiche, tarassaco, silene, borragine) o, in alternativa, di erbe coltivate
- 4 cipollotti con il verde
- 3 uova
- 120 g di formaggio grattugiato (tipo grana giovane o sbrinz)
- 7,5 dl di latte
- 2 cucchiai di pane grattato
- 4 cucchiai di vino bianco secco
- 2,5 dl di brodo vegetale senza aggiunta di glutammato
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 1 noce di burro
- farina e sale quanto bastano.

Cuocete il riso nel latte leggermente salato, per 25 minuti, mescolando in modo che non attacchi. Lasciate intiepidire. Aggiungete le erbe, 80 g di formaggio grattato e le uova. Mescolate. Aggiustate di sale.

Ungete con cura una pirofila di vetro del diametro di circa 28 centimetri e versatevi il composto. Livellatelo bene. Cospargetelo di pane grattato e infornate, a 180 gradi, per un'ora.

Intanto tritate i cipollotti rimasti, compreso il loro verde, e fateli stufare delicatamente con l'olio e il vino bianco. Spolverizzateli con la farina, aggiungete il brodo vegetale e fate raddensare, per 3-4 minuti, unendo, se necessario, brodo quanto basta per ottenere una salsa morbida. Infine, unite il formaggio rimasto e aggiustate di sale.

Servite la torta calda, accompagnata con la salsa da aggiungere a piacere.

Calorie 496. Ricca di calcio, ferro, fosforo, vitamine A, B2, C, zinco

Tratto da **Gardenia** - Maggio 2005

### Zuppa di ortiche

Ingredienti: g 350 di ortiche già mondare e lavate, 1 cipolla piccola, pancetta di maiale, pomodori a piacere, fettine di pane casereccio abbrustolite, brodo di carne, oliodi frantoio, sale.

Mondate la cipolla, affettatela sottilmente, quindi passatela in un tegame con la pancetta e poco olio. Continuate coi pomodori, privati dei semi e spezzettati e le ortiche. Aggiungete gradualmente il brodo e versate il tutto nelle scodelle, nelle quali avrete distribuito il pane spezzettato.

### Contorni - Ortica in padella

Ingredienti: g 800 di ortica, 1 cipolla, 1 peperoncino piccante, olio di frantoio, sale.

Mondate l'ortica, usando dei guanti da cucina e tenendo solo le parti più tenere, lavatela e passatela gocciolante in una padella nella quale avrete fatto ammorbidire la cipolla, privata della tunica esterna e affettata, nell'olio.

Salate, insaporite col peperoncino tritato e ultimate la cottura aggiungendo, se necessario, dell'acqua calda.

Da accompagnare a queste ricette si consiglia il vino del Molise **Il Monello**.

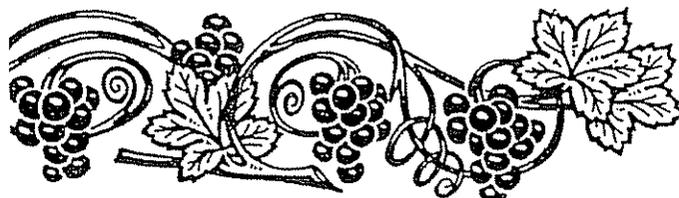
Tratto da: **La cucina molisana**, di Ottavio Cavalcanti Ed. Newton & Compton, Luglio 2003

### Insalata del Vajo

Ingredienti: 100 g di foglie di primula, una manciata di fiori di primula, una manciata di cimette d'ortica, 3 rosette di tarassaco, olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale.

Mondate, lavate e asciugate le foglie e i fiori di primula, le cimette d'ortica e le rosette di tarassaco. Disponete le erbe selvatiche in una capace insalatiera e condite con molto olio, poco succo di limone e sale.

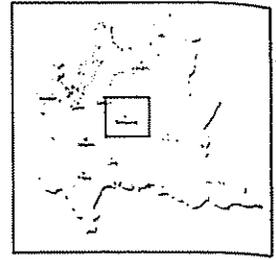
Tratto da: **Buone erbe selvatiche**, riconoscimento ed uso; a cura di Editto (VR), Ed. Demetra, Verona, 1997, pagg. 127





## PRIMI PIATTI

## Bergamo e Valli



# RAVIOLI CON ORTICHE E SALSA DI NOCI

**P**asta farcita di magro, in cui la povertà della *verdura* è compensata dall'abbondanza e dalla ricchezza degli altri ingredienti del ripieno e della salsa. La raffinatezza dell'insieme giustifica del tutto l'inusitato connubio, frutto di una secolare esperienza.

### PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI



Tipologia: Primi piatti asciutti  
Stagionalità: primavera, Estate  
Difficoltà: Media  
Tempo esecuzione: 120 minuti  
Tecnica di cottura: Bollitura

#### Utensili:

pentola, mezzaluna, ciotola, matterello, spianatoia, scola-pasta, tegame antiaderente, cucchiaino di legno

#### INGREDIENTI:

Per i ravioli: PASTA FRESCA PER RAVIOLI (400 g), GROVIERA GRATTUGIATO (200 g), FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO (80 g), PUNTE DI ORTICA (500 g), TUORLI D'UOVO (n.3), NOCE MOSCATA (q.b.), SALE (q.b.), PEPE (q.b.)  
Per la salsa di noci: PANNA LIQUIDA (500 g), GHERIGLI DI NOCI (100 g), BURRO (20 g), SUGO DI CARNE (100 g)

#### ESECUZIONE:

- Lavare le ortiche e sbollentarle, scolarle, farle raffreddare, strizzarle e tritarle finemente
- Al trito unire i due formaggi e i tuorli d'uovo; regolare di sale, pepe e noce moscata e impastare fino ad ottenere un composto ben omogeneo
- Tirare con la pasta una sfoglia sottile e tagliarla in grandi quadrati
- Mettere una pallina d'impasto al centro di ogni quadrato di pasta e chiudere formando dei ravioli (5 per porzione); lasciarli riposare
- Cuocere i ravioli in abbondante acqua bollente salata per circa 10 minuti
- Nel frattempo in un tegame antiaderente far ridurre a fuoco vivo la panna, unire il sugo di carne e le noci tritate
- Far ridurre ancora e legare aggiungendo il burro a pezzetti
- Scolare i ravioli, unirli alla salsa e saltarli
- Servire subito

#### NOTE: IMPASTARE LA FARINA

La pasta per preparare i ravioli, fresca o surgelata, si trova oggi nei supermercati. In passato invece tutte le donne la preparavano in casa. Una volta formata sulla spianatoia la *fontana* con la farina, si rompono in mezzo le uova e si sbattono con una forchetta cominciando a incorporarvi la farina. Quando di-

venta più soda e non è più possibile usare la forchetta, si continua ad impastare con le mani, fino a incorporare tutta la farina, che va lavorata per 10 min. circa sulla spianatoia infarinata, con movimenti energici.

Prima di quest'ultima fase è necessario lavare le mani per liberarle dalla pasta secca che vi è rimasta raggrumata, le cui particelle, staccandosi dalle dita non si fonderebbero nella pasta, facendola diventare granulosa, con il rischio di romperla al momento di tirare la sfoglia. Per avere una stesura regolare della pasta si deve partire con il matterello sempre dal centro del disco, procedendo verso l'esterno, e ruotare il disco di tanto in tanto per stenderlo bene in tutti i lati.

#### VARIANTI:

Per il ripieno, invece del gruviera, si può usare del formaggio a pasta cotta o semicotta di produzione locale, come il *branzi*, il formaggio d'Alpe (*furmai de müt*), il *bitto* valtellinese. A seconda della consistenza del sugo di carne (arrosto) si può evitare l'aggiunta finale di burro. Si segnalano salse di noci aromatizzate con aglio o legate con rosso d'uovo.

#### ABBINAMENTI:

Aprè un pranzo di grande delicatezza gustativa, seguito da asparagi con uova o da gamberi di fiume con patate e pancetta, con un dessert di torta di polenta e fichi, tutti piatti tipici della Lombardia del NE, con sapore antico apprezzabile ancora oggi. Vino bianco, morbido al palato, ma intenso olfattivamente, Cortese dell'Oltrepò o San Martino della Battaglia.

#### L'INGREDIENTE: LE NOCI

Sono il frutto dell'albero omonimo (famiglia delle *Juglandaceae*) originario dell'Armenia e della Persia, introdotto in area mediterranea in tempi antichissimi e già descritto da Plinio. Nella regione padana e prealpina, il noce ha avuto una grande importanza sia per l'estrazione dell'olio sia come alimento. "Le noci [appaiono] in abbondanza incredibile, tanto che i cittadini usano mangiarne per l'intero corso dell'anno alla fine di ogni pasto. Inoltre le trituranò e le impastano con uova, formaggio e pepe, per fare il ripieno per le carni durante l'inverno", scriveva, alla metà del XIII secolo, riferendosi al territorio milanese, fra Bonvesin de la Riva da Legnano. L'importanza di questo frutto ipercalorico (600 kcal/ 100 g) nell'alimentazione della campagna lombarda è rimasta costante fino all'inizio del nostro secolo. Quasi tutti i pani speciali e i dolci di pane prodotti tradizionalmente ne prevedevano l'impiego: il panon alla moda vegia valtellinese, la *torta di noci della Valmalenco*, il *castagnaccio*, il *pan strià brianzolo*, la *torta di nocciòle e noci con la farina di mais* ecc.. Si produceva inoltre un croccante che talvolta si trova ancora sulle bancarelle delle fiere. Con i mali verdi, tra giugno e luglio, si preparava il nocino.

**Per un codice della cucina lombarda, a cura di Marco Riva, Rossano Nistri e Monica Paolazzi – Ed. Regione Lombardia, Unità Organizzativa Politiche di Filiera – Struttura Promozione Prodotti – Milano, 2000.**

## Farfalle da Ortica

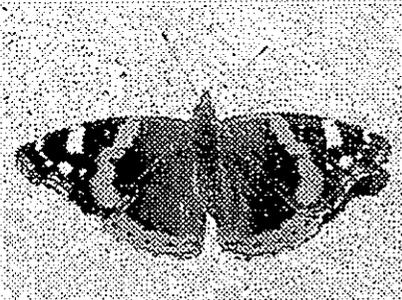
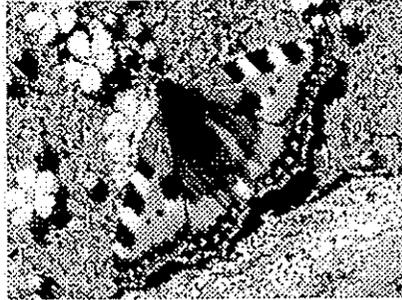
La famiglia di Nymphalidae, comune in Europa, Asia e Nord America, comprende oltre 3000 specie e di solito sono di taglia media o grande e di colori vivacissimi. Le femmine di questa famiglia depongono le uova sulle ortiche, le cui foglie costituiranno l'alimento per i bruchi.

Verso la fine di aprile si possono vedere le prime **Vanesse del cardo** (*Vanessa cardui*), ninfalide presente praticamente in tutto il mondo ed eccezionale migratrice.

La **Vanessa Atalanta** (o **Vanessa Vulcano**) ha ali scure vellutate, vivacizzate da bande rosse diagonali e macchie bianche sulla punta delle ali anteriori; è un'infaticabile migratrice che può compiere spostamenti di migliaia di chilometri. Il bruco di questa farfalla lo troviamo facilmente all'interno delle foglie arricciate d'ortiche.

La **Vanessa Pavone** (o **Vanessa Occhi di Pavone**, *Inachys io*), variopinta ninfalide, è assolutamente inconfondibile, con ali rossastre ornate da grandi ocelli che ricordano la piuma del pavone.

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

<b>Vanessa del cardo</b> ( <i>vanessa cardui</i> )	Nymphalidae
Molto diffusa e ben presente su tutto il territorio, presenta due generazioni annue.	
<b>Vanessa atalanta</b>	Nymphalidae
Farfalla amante del sole, facile osservarla nella tarda estate o nelle giornate assolate di ottobre mentre si ciba di frutti caduti e in decomposizione, due generazioni annue.	
<b>Vanessa dell'occhio</b> ( <i>inachis io</i> )	Nymphalidae
Bellissima farfalla deve il suo nome alle macchie blu presenti sulle ali, ben presente sul territorio la si nota esclusivamente sulle ortiche.	
<b>Vanessa dell'ortica</b> ( <i>aglais urticae</i> )	Nymphalidae
Farfalla molto comune vive dalla pianura fino alle alte quote, migrando a volte e adattandosi ai climi differenti, una generazione annua.	

**Urtica dioica**



**Risotto alle ortiche**

*Prendere le foglie di ortica, lessate e strizzate, passarle in padella con aglio e olio, aggiungere il riso e farlo insaporire; ultimare la cottura aiutandosi con del brodo vegetale.*

*Condire con abbondante parmigiano.*



Museo di Storia Naturale  
**Orto Botanico**

**Urtica dioica**

(Urticaceae)

*Ortica*

*L'ortica si trova dal livello del mare fino a 1800 metri di altitudine, vive sui terreni ricchi di azoto, nei pressi delle case, vicino alle concimaie.*

*Le sue foglie possono essere raccolte durante tutto l'anno.*

*La sua facile reperibilità e le sue molteplici virtù la pongono tra le piante più usate in medicina popolare.*

*Ne viene consigliato l'uso come diuretico, antinfiammatorio e come remineralizzante.*



*Università degli Studi di Firenze*

Tratto da un segnalibro

**Orticaria**

Se in sogno vostro figlio è affetto dall'orticaria, godrà di buona salute e sarà obbediente. Se l'orticaria ha colpito dei bambini che non conoscete, vi preoccuperete eccessivamente per le condizioni di qualcuno che vi sta a cuore.



**Ortiche**

Se camminate tra le ortiche senza pizzicarvi, vivrete in prosperità. Se vi pizzicano, sarete insoddisfatti di voi stessi e renderete infelici gli altri. Se una ragazza sogna di attraversare un terreno con delle ortiche, riceverà diverse proposte di matrimonio e il dover prendere una decisione creerà in lei dei conflitti angoscianti. Le ortiche simboleggiano le circostanze difficili e la disobbedienza dei bambini o dei dipendenti.

Tratto da: **Dizionario dei sogni**, di Gustav Anders, Ed. Mab-Muzzio, Padova, 1988

**Erba:** Ortica

**Pianeta dominante:** Marte

**Spiriti e divinità:** Fabian, Thor

**Corrispondenza magica:**

Passione, sicurezza, salute

**Elemento:** Fuoco

Tratto da: **Magia delle erbe**, di Patricia Telesco. Coltivazione, impiego culinario, curativo, artigianale e spirituale; Sovera, Roma, 1999, pagg. 253, € 15,49

**RINGRAZIAMENTI**

Ringrazio 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. Invito i lettori a scrivere e inviare articoli.

Antonio/Maia da Peppina ed Elena\*. Primavera 2616\*\*

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, numero speciale: *L'Era dell'Ortica*, dossier n°9, primavera 2616 (2004) – Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°199 Giugno 2004 – Registrazione: Tribunale di Firenze, n°3287 del 13/12/1984 – Direttore responsabile: Mimmo Tringale – CP 199, via Ponte di Mezzo n° 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 pratiche per liberarsi 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 rimando alle pubblicazioni precedenti, in particolare "Homo Casalingus" [primavera 2601 (1989)].

\*\* Nota: Faccio 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 invito a leggere la pubblicazione: "Saffo e Carla Lonzi" (Quaderni dei Ragazzi Casalinghi n°10, primavera 2607/1995).

## SOMMARIO

- Pag. 2 Programma delle conferenze di Vivere con Cura**  
**3 L'Ortica, l'oro verde.**  
**Trascrizione della conferenza**  
**17 Curare in modo naturale con l'Ortica**  
**Invito alla lettura e commento al libro**  
**18 L'Ortica, da Le Piante medicinali**  
**19 Il nuovo segreto della salute: erbe e cure**  
**di Frate Indovino**  
**20 Le piante alimentari e medicinali del dottor Amal**  
**Ricette con l'ortica**  
**21 Il biologico, uno stile di vita naturale**  
**Bellezza naturale con l'ortica**  
**22 L'Ortica, da La magia delle Erbe**  
**23 Enciclopedia delle piante della salute**  
**Enciclopedia delle piante magiche**  
**Il manuale del camminare lento**  
**24 Prodotti naturali con l'ortica e indirizzi utili**  
**25 Civitas: Casalinghi – Riflessioni e proposte**  
**26 Verdure selvatiche e niente telefono.**  
**Così sopravvivo – Vita da pantere grigie**  
**27 Riflessioni sull'articolo**  
**28 Dai diamanti non nasce niente...**  
**30 Tessuti di Ginestra**  
**32 Tisane, ricette cosmetiche e rimedi naturali**  
**33 Ortica, da L'enciclopedia delle erbe**  
**34 Ortica e Birra, da Magia delle erbe**  
**35 Insalata depurativa primaverile**  
**36 Secondo Santa Ildegarda di Bingen...**  
**37 Le erbe che usavano le nonne**  
**38 Zuppa con ortiche – Lamio bianco**  
**39 Agnolotti alle ortiche – Ricette curative**  
**40 Infusi e decotti curativi**  
**41 Tisane depurative – Macerato contro gli afidi**  
**42 Risotto, tagliatelle e frittata alle ortiche**  
**43 Ravioli e minestre con le ortiche**  
**44 Zuppe, insalate, contorni e torte salate**  
**45 Ravioli con ortiche e salsa di noci**  
**46 Farfalle da ortica**  
**47 Sognare le ortiche – Ringraziamenti**

Consigliamo la lettura  
delle seguenti riviste:

**AAM Terra Nuova** - Firenze  
[www.aamterranuova.it](http://www.aamterranuova.it)

**AP autogestione politica prima**  
**MAG** - Verona - [www.rcvr.org/mag](http://www.rcvr.org/mag)

**Carta** - Cantieri sociali  
Roma - [www.carta.org](http://www.carta.org)

**DWF Donna Woman Femme**  
Roma - [www.dwf.it](http://www.dwf.it)

**D.W. Press**  
Roma - [www.mclink.it/n/dwpress](http://www.mclink.it/n/dwpress)

**Gaia** - Cesena  
[www.tecnologieappropriate.it](http://www.tecnologieappropriate.it)

**Il Foglio del Paese delle donne**  
Roma - [www.womenews.net](http://www.womenews.net)

**La Nuova Ecologia**  
Roma - [www.lanuovaecologia.it](http://www.lanuovaecologia.it)

**Leggendaria**  
Roma - [www.leggendaria.it](http://www.leggendaria.it)

**Leggere Donna**  
Ferrara - [www.tufani.it](http://www.tufani.it)

**Lucy** - Archivio Evelyn Reed  
Roma - [www.prospettivaeditrice.it](http://www.prospettivaeditrice.it)

**Manifesta** - Napoli  
[www.lilu.org](http://www.lilu.org)

**Marea** - Genova  
[www.mareaonline.it](http://www.mareaonline.it)

**Mediterranea** - Coop. Il Caminetto  
Rende (CS) - [www.medmedia.org](http://www.medmedia.org)

**Mezzocielo** - Palermo  
[rivistamezzocielo@tiscali.it](mailto:rivistamezzocielo@tiscali.it)

**Segni di identità**  
Centro di Ecologia Alpina  
Trento - [www.cealp.it](http://www.cealp.it)

**Towanda** - Il Dito e la Luna  
Milano - [www.towanda.it](http://www.towanda.it)

**Tra Terra e Cielo**  
Bozzano (LU)  
[www.traterraecielo.it](http://www.traterraecielo.it)

**Uomini in Cammino** - Pinerolo  
(TO) [web.tiscali.it/uominincammino](http://web.tiscali.it/uominincammino)

**Via Dogana**  
Milano - [www.librieditoredonne.it](http://www.librieditoredonne.it)

In Copertina: Poesia del medico Heinrich Hoffmann (Francoforte, 1809-1894).  
Illustrazione di Roberta Sapino.