



Famiglia: Urticacee

Altri nomi: Ardica, lurdica, ortiga, garganella, pistidduri, pizzianti mascu, rittica.

Habitat: Diffusa in tutto il mondo, preferisce i luoghi umidi vicini alle zone abitate. Pianta perenne alta da 0,5 a 1,5 m; sia i fusti, a sezione quadrata, sia le foglie sono ricoperti da peli urticanti; i fiori verdi sono molto piccoli.

Caratteristiche: Alta fino a 200 cm, predilige luoghi umidi e ricchi di azoto meglio se ombrosi. Foglie grandi ovate e opposte, lanceolate, seghettate e acuminate. I fiori femminili sono raccolti in spighe lunghe e pendenti e sono verdi, mentre i fiori maschili sono riuniti in spighe erette. Fiorisce da maggio a ottobre.



Foglie e fusti sono ricoperti da tricomi (peli) contenenti una sostanza urticante. Quando si sfiora la pianta, l'apice dei peli si rompe e ne fuoriesce un liquido irritante .

Come dice il nome stesso, l'*Urtica dioica* è una pianta dioica, vale a dire che ci sono piante che portano solo fiori femminili e piante che portano solo fiori maschili. Viene anche impiegata per arrestare la caduta dei capelli

L'ortica, grazie alla clorofilla contenuta in grandi quantità, può servire da colorante per i tessuti delicati: le foglie tingono di verde, mentre le radici di giallo.

Cucina

Ricca di vitamina C, azoto e ferro, può essere usata come alimento: i germogli nei risotti nei minestrini, nelle frittate o nelle frittelle. L'ortica si consuma cruda in insalata, tritata nelle frittate, nelle minestre o semplicemente bollita come qualsiasi altra verdura: può sostituire benissimo gli spinaci e forse è più gradita essendo più dolce. L'ortica è una buona fonte di proteine: quando è fresca ne contiene da 6 a 8 g ogni 100 g, essiccata ne contiene da 30 a 35 g (percentuale vicina a quella della soia, uno dei legumi più ricchi di proteine).

Salute

Depurativa, diuretica e alcalinizzante: è consigliata in caso di affezioni reumatiche, di artrite, di gotta, di calcoli renali, di renella e, in generale, quando occorre produrre un'azione depurativa e diuretica. L'ortica ha una grande capacità di alcalinizzare il sangue e facilita l'eliminazione dei residui acidi del metabolismo, che sono strettamente legati a tutte queste malattie. La cura per uso interno si può completare con urticazioni sull'articolazione colpita.