A dense, black and white botanical illustration of various plants, including leaves, stems, and flowers, serving as a background for the text.

RIVISTA
DI
ERBORISTERIA

2

ANNO I

OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE 1976

RIVISTA DI ERBORISTERIA

PERIODICO TRIMESTRALE
dell'Associazione Nazionale Erboristi Piante Officinali

*« Altissimus creavit de terra
medicamenta et vir prudens non
abhorrebit ab illis »*

(Ecclesiaste)

PUBBLICAZIONI A.N.E.P.O. SIENA

Una pianta da non... evitare: la generosa Ortica

RIASSUNTO

L'Autore, inquadrando le specie che solgono essere chiamate con tale nome, ne elenca sommariamente le proprietà benefiche e le pratiche applicazioni. Dopo cenni storici, premessi i dati di alcune utilizzazioni agricole ed industriali, si addentra nei consigli per l'impiego dell'Ortica nell'alimentazione umana. Successivamente passa in rassegna le diverse proprietà medicinali consigliando ricette e modalità per l'impiego pratico. Conclude auspicando una nuova fiducia nei « semplici » come segno della riscoperta dei profondi legami che legano l'Uomo all'ambiente.

Sono comunemente chiamate Ortiche molte piante appartenenti a generi diversi (*Lamium*, *Stachys*, *Galeopsis*, *Nepeta*, *Parietaria*), ma è certo che questo nome spetta alle sole specie della famiglia delle Urticacee, ascritta all'ordine delle Urticales. In tutto il mondo si annoverano circa seicento specie, con quarantadue generi diversi, di cui due, con sei specie, sono caratteristici della nostra flora. La particolarità più appariscente di tutta la famiglia è senza dubbio la presenza sulle foglie e sugli steli di peli urticanti capaci di iniettare — quando vengono a contatto con la pelle — un complesso contenente istamina, acetilcolina e formiato sodico che provoca bruciori e violente infiammazioni. Molto gravi sono queste manifestazioni se provocate ad opera dei generi *Urtica* e *Laportea*, rinvenibili nelle flore tropicali.

Non dilunghiamoci nelle descrizioni botaniche, considerato che le Ortiche sono note a tutti; in queste pagine tratterò per ciò che può interessare l'erborista, le specie più frequenti in Italia: *Urtica dioica*, *Urtica urens* e *Urtica pilulifera*.

La prima è quella comunissima specie che si trova lungo le siepi, vicino alle case, nei macereti e che può raggiungere ed oltrepassare i due metri di altezza. L'*Urtica urens* è meno diffusa; essa è caratterizzata da fiori monoici, foglie piccole ed altezza massima di mezzo metro. L'*U. pilulifera* somiglia molto alla *U. urens*, ma ha le infiorescenze a forma di capolino (da cui il nome latino di pilula-fero portatrice di pillole).

Le proprietà medicinali sono uguali per le differenti specie; la distinzione è però utile per gli usi industriali ed alimentari che se ne possono fare. Anche se oggi le virtù benefiche delle Ortiche sono sconosciute alla maggioranza, l'utilizzazione di queste era nota fin dai tempi più antichi. Notizie storiche a tale proposito ci sono lasciate da

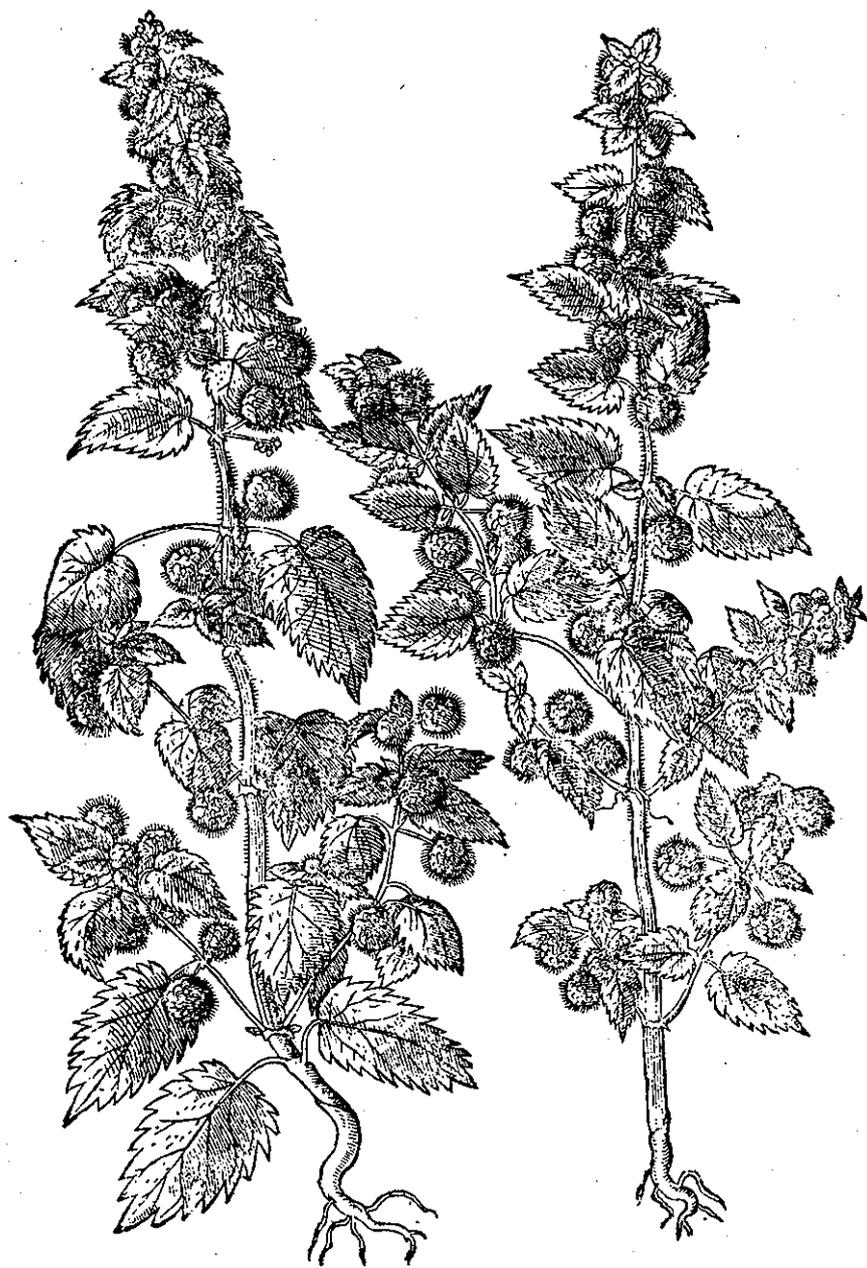
Petronio che consigliava agli amici di flagellarsi e fregarsi le parti doloranti con steli e foglie di Ortiche per risolvere i disturbi reumatici; analoghe prescrizioni vennero utilizzate (in epoca medioevale) per la cura del tifo e del colera. Galeno reputava afrodisiaci i piccolissimi semi di questa pianta, azione che per quanto si sa non ha trovato nessuna conferma o smentita sperimentale, mentre è noto l'effetto purgativo e vermifugo, nonché l'uso come eccitante se opportunamente mescolati alla biada dei cavalli.

Non è chiaro da quanto tempo si conosca l'uso alimentare di questa specie; Aristofane ricorda che i greci ne erano ghiotti e questo ci fa riflettere su come l'Uomo abbia ben presto vinto la naturale diffidenza verso le Ortiche. Ne è conosciuta da secoli l'utilizzazione tessile; molte popolazioni la impiegano particolarmente nei periodi di 'austerità'. L'*Urtica cannabina* (del Nord-Asia e del Nord-Europa) è comunemente conosciuta col nome di « Canapa di Siberia »; in Italia per scopi tessili è stata utilizzata l'*U. dioica*, ma in genere si preferiscono altre specie perché meno ricche in sostanze resinose e quindi con fibre di più facile estrazione.

A proposito dell'uso alimentare dell'Ortica è opportuno ricordare l'abitudine contadina di preparare il pastone per gli anatroccoli o i piccoli tacchini a base di queste foglie finemente tritate, crusca, farine, ecc.; il fogliame appassito o secco è molto apprezzato come foraggio per tutti i ruminanti. Esso ha un valore nutritivo considerevolmente superiore a quello del fieno medio e manifesta uno stimolo efficace sulla produzione del latte che aumenta sia per la quantità che per il contenuto in materie grasse.

La mia esperienza diretta s'incentra soprattutto sull'alimentazione umana per il quale uso consiglio caldamente le Ortiche. E' preferibile consumarle in primavera quando queste sono tenere e scarsamente mineralizzate, ma si possono utilizzare anche in altre stagioni se si fa ricorso a germogli emessi da piante da poco sfalciate. Dal punto di vista dell'economicità, del potere nutritivo, dell'alto contenuto proteico e delle benefiche azioni ematopoietiche, diuretiche ed ipoglicemicizzanti l'Ortica merita una vera riscoperta. Si possono consumare le ortiche semplicemente lessate (in poca acqua!) e condite con sale, olio e limone, oppure insaporite in padella con olio ed aglio ed eventualmente rosmarino. Ottimo è lo sformato che deve essere fatto con ortiche lessate, poi insaporite in padella con una noce di burro ed aglio, quindi macinate finemente in un passaverdure e successivamente (dose per un Kg di ortiche fresche) amalgamando il tutto con tre uova (di cui l'albume va montato a neve), 1/4 di litro di panna, odore di noce moscata a volontà ed eventualmente del parmigiano grattugiato. Il composto viene messo poi in uno stampo imburrato dove è cotto almeno mezz'ora a forno vivace.

Credo d'essermi dilungato anche troppo con questi aspetti che volevano ricondurci alla riscoperta pratica dell'Ortica. Veniamo ora alle proprietà farmacologiche ed all'impiego terapeutico per i quali non



Ortica Prima (dal Mattioli)

mancano consigli e suggerimenti su ogni buon testo di erboristeria che si volesse consultare.

La medicina popolare ricorre all'Ortica per le sue proprietà emostatiche, antianemiche, galattofore, diuretiche ed antidiabetiche; c'è di quanto basta per farne una panacea, soprattutto alla luce di studi scientifici che confermano quanto sopra asserito. Tutto questo anche se è noto che le « erbe di casa nostra » non godono i favori della moderna ricerca, che si dice abbia molto spiccato il gusto dell'esotico.

Nelle epistassi, nelle emottisi, nelle metro e menorragie l'uso dell'Ortica è noto da molti secoli. Leclerc consiglia di bere l'infuso di foglie in una tazza d'acqua tiepida tre volte il dì. Per l'epistassi è opportuna l'introduzione nella narice di un tamponcino di cotone imbevuto di succo d'ortica. L'azione antianemica dell'Ortica fu studiata sperimentalmente da Cremer (1934) nel coniglio; è da ritenere fondato il consiglio di utilizzare l'Ortica come ricostituente nei bambini anemici e convalescenti, sia come decotto (planta tota 30-60 g in un litro di acqua, 2 - 4 tazzine al giorno) che come sciroppo il quale può essere preparato secondo la ricetta di Leclerc modificata dal sottoscritto: far infondere per almeno 12 ore 250 g di ortica fresca (è preferibile utilizzare tutta la pianta quando questa è in fiore, escludendo accuratamente eventuali semi) in un litro e mezzo di acqua bollente. Filtrare e aggiungere miele (500-800 g). Ad ambedue queste preparazioni è da preferire comunque il succo fresco che va consumato in ragione di 1 - 1,5 g per chilo di peso corporeo, allungandolo al momento della consumazione con acqua e dolcificandolo con miele o con sciroppo di amarena.

L'azione galattofora dell'Ortica è certa anche se poco studiata; circa i modi di somministrazione si consiglia il decotto (almeno tre tazze il giorno).

L'uso dell'Ortica come diuretico, favorente in particolare l'eliminazione dei cloruri e dell'urea, è risultato utile in soggetti ribelli ad altre terapie. Balansard (1952) classifica l'Ortica fra le droghe contenenti acido glicolico e glicerico per i quali si ipotizza un'azione « epato-renale atta a determinare un aumento della diuresi con maggior escrezione dei cloruri e dell'urea ». Per tali scopi si consiglia il decotto (al 5-10%) che va bevuto preferibilmente il mattino o l'alcolaturo al 50% in alcool di 70°.

Esiste nell'Ortica un principio ipoglicemizzante, come ci confermano molti Autori; l'impiego per bocca comporta però un effetto molto ridotto per cui si comprende come tale impiego sia poco noto alla medicina popolare.

E' tenuto invece da questa in gran conto l'uso esterno dell'Ortica come curativa del cuoio capelluto in genere, particolarmente per la sua azione antiseborroica ed antiforfora. Per tali scopi si conoscono numerose ricette di cui — semplificando — riporterò solo quelle da me direttamente impiegate: contro la forfora e la caduta dei capelli

- 1) decotto 100-120 g di foglie e radici (non lavate!) bollite 20-30' in acqua deionizzata o distillata;

- 2) succo della pianta con l'aggiunta di circa il 10% di alcool etilico contenente a sua volta il 2% di acido salicilico;
- 3) alcolaturo a 65-70° aromatizzato al bergamotto.

Da ultimo è opportuno ricordare anche l'azione antidiarroica di quest'erba che si esplica ottimamente per mezzo della somministrazione di infusi, decotti e tintura (10-25 g al giorno di quest'ultima).

Concludendo vorrei dire che l'Ortica, oggi quasi dimenticata, è una di quelle specie la cui riscoperta può dare un contributo tanto valido quanto poco oneroso al sollievo di una larga parte delle forme patologiche che affliggono gli uomini del nostro tempo.

Occorre anche in Italia, come sta avvenendo in altri paesi, quella fiducia nei « semplici » che è il segno della riscoperta di un uomo nuovo, di un uomo che crede all'ambiente in cui vive, che sente per esso profondi legami, intime ed indissolubili affinità.

GIANLUIGI MAZZUFFERI
Centro di Etnogeriatrics - I.N.R.C.A - Ancona

BIBLIOGRAFIA

- BALANSARD J.: *Prod. Pharm.*, 7, 456, 1952.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P. E.: « *Piante medicinali-chimica farmacologia e terapia* », 2 voll., Inverni-Della Beffa, 1964.
- BIANCHINI F., CORBETTA F., PISTOIA M.: « *Le piante della salute* », Mondadori Editore, 1975.
- BORSETTA F.: « *Segreti delle erbe* », Borsetta, Torino 1953.
- CERUTI A.: « *Piante medicinali ed alimentari* », Loescher, Torino, 1957.
- CREMER H.: *Dtsch. Ap. Ztg.*, 180, 1934.
- DA LEGNANO L. P., « *Le piante medicinali nella cura delle malattie umane* », Ed. Mediterranee, Roma, 3.a ed., 1973.
- LECLERC H.: « *Précis de Phytothérapie* », Masson, Paris, 1935.
- LIEUTENAGHI P.: « *Il libro delle erbe* », Rizzoli Editore, 1974.
- LODI G.: « *Piante Officinali Italiane* », Edagricole 3.a ed., 1975. — « *Medicamenta* », VI.a ed., Cooperativa Farmaceutica Milano.
- NEGRI G.: « *Nuovo erbario Figurato* », Hoepli ed., Milano, 1976.
- PARIS R. R., MOISE H.: « *Précis de matière médicale* », 3 voll., Masson 1967.
- POMINI L.: « *Erboristeria Italiana* », 2.a ed., Edizioni Vitalità, 1973.
- SCHAUENBERG P., PARIS F.: « *Guide des plantes médicinales* », 2.a ed., Delachaux & Niestlé, Neuchâtel, 1974.
- SPORTELLI C.: « *Piante officinali e velenose ortaggi-aromi-frutti* », Hoepli, Milano, 1975.
- VIOLA S.: « *Piante medicinali e velenose della flora italiana* », Edizioni Artistiche Maestretti, 1968.