

URTICA DIOICA



- FAMIGLIA: *Urticaceae*
- GENERE: *Urtica*
- SPECIE: *U. Dioica*

CARATTERISTICHE BOTANICHE:

Pianta erbacea perenne decidua, alta tra i 30 cm e 250cm, fusto eretto poco ramificato densamente peloso, scanalato a sezione quadrangolare di un diametro tra i 3 - 5cm.

Si diffonde tramite il rizoma

Foglie grandi, ovate, opposte, lanceolate e seghettate.

HABITAT

L'*Urtica Dioica* è maggiormente diffusa in Europa, in Asia, Nord Africa e Nord America, in Italia si trova in tutte le regioni fino a 1800m di quota. Si trova usualmente nei campi e nei terreni incolti prediligendo luoghi umidi e ricchi di azoto meglio se ombrosi, come le radure boschive, nei bordi dei corsi d'acqua, attorno alle rovine di abitazioni.

PROPRIETÀ E USI

Ha proprietà vasocostrittrice ed emostatica, antianemica, è remineralizzante, ricostituente e tonificante. Ha azione depurativa, diuretica e alcalinizzante, disintossicante. Ha proprietà astringenti.

UTILIZZO

Si utilizza per gli infusi, l'assunzione è sconsigliata durante la gravidanza. Le ortiche sono usate in cucina dai tempi dei Greci e dei Romani in tutta Europa, e costituiscono ancor oggi un alimento diffuso nelle aree rurali.^[1] I germogli e le foglie ancora tenere si raccolgono in primavera, prima della fioritura. La cottura distrugge i peli urticanti. I valori nutrizionali variano a seconda del periodo di raccolta e diminuiscono con la preparazione e la cottura.

ESIGENZE PEDOCLIMATICHE

L'ortica è un'erba tipica di terreni con alto contenuto di materiale organico in decomposizione. Gli istosuoli sono i terreni più adatti per la coltivazione dell'ortica. Le radici hanno difficoltà di penetrazione in terreni troppo compatti, e il PH più idoneo per la crescita è tra 5,5 e 8.