

IRRITANTE DA VIVA, CAREZZEVOLE NEL PIATTO. È DAL TEMPO  
DEGLI ANTICHI GRECI CHE LA PIANTA INFESTANTE PER ECCELLENZA  
RIVELA TUTTE LE SUE VIRTÙ CULINARIE E FARMACEUTICHE

# ORTICHE IN CUCINA

«Gettare qualcosa alle ortiche», nel senso di perdere definitivamente un bene, è un'espressione che la dice lunga sulla scarsa considerazione, quasi disprezzo, che questa pianta riceve abitualmente. I contadini d'altronde, non da oggi e dal loro punto di vista non a torto, la considerano «infestante»; e sui prontuari di agricoltura non è difficile trovare illustrati i sistemi più efficaci per sbarazzarsene. Pianta cattiva, dunque, pericolosa, magari malvagia? No, anzi, ricca di pia-


DI PAOLA SINIRAME E LUIGI VERONELLI  
FOTO DI MARCO PIROVANO



cevolissime sorprese, sempre che, ovviamente, non si badi più di tanto a quelle punture brucianti che le sue foglie dispensano così generosamente a chi si avvicina loro senza protezione adeguata.

**P**ianta erbacea perenne dal fusto generalmente piuttosto basso, le foglie seghettate di forma che ricorda un triangolo, l'ortica cresce spontanea pressoché in tutto il mondo in climi temperati, prediligendo i terreni incolti (i classici bordi dei fossi), magari umidi, meglio se ricchi di concime. Se ne conoscono molte varietà, fra le più diffuse l'*Urtica dioica*, abbondante in America e in Australia; l'*Urtica puluifera*, nota anche come ortica romana o ortica femmina, frequente nell'Italia meridionale; la piccola *Urtica urens*, cioè «bruciante» (dal latino «urere», ma anche le altre non scherzano...). Responsabili delle ben note ed estremamente fastidiose bruciate che l'ortica infligge (in certe regioni della Grecia le giovani donne usavano fustigarsi in processione durante la Settimana santa proprio con queste piante) sono i peluzzi sottili e acuminati che ne ricoprono fusto e foglie e che si rompono al minimo strofinamento liberando un liquido irritante in cui abbonda l'acido formico, che produce appunto l'effetto urticante. Nonostante ciò, questa povera, disprezzata e temuta ortica ha rivelato da millenni notevoli possibilità di utilizzazione, sia nel campo dell'alimentazione che in quello medico-farmaceutico. Ben lo sapevano gli antichi romani, che addirittura, ma non furono i soli, arrivarono a coltivarla. «Ce ne sono vari tipi: quella selvatica, che chiamano femmina, e quella coltivata. A primavera, quando comincia a spuntare, costituisce un cibo non sgradevole, a cui molti, anzi, attribuiscono il potere magico di tenere lontane le malattie per tutto l'anno», così scriveva Plinio il Vecchio nella sua monumentale *Historia naturalis*. Le ortiche sono d'altronde ricche di vitamine, specie quella C, di proteine, fosforo, sali di potassio e calcio; hanno potere antisettico e sono quindi utili nelle infiammazioni, per esempio, del cavo orale; svolgono azioni emostatica e anche diuretica, trattate in infusione o decotto possono aiutare a migliorare la circolazione. Senza dire delle proprietà efficaci che hanno dimostrato nel campo della cura dei capelli, specialmente contro la caduta e la forfora, grazie alla presenza di abbondante acido formico. Potremmo ragionevolmente pretendere di più?

Venendo all'alimentazione, si pensa che l'uomo si nutrisse di ortiche sin dai tempi più antichi. L'uso culinario di questa verdura ha comunque oltrepassato i secoli bui dell'alimentazione per necessità. A Bartolomeo Scappi, cinquecentesco cuoco di papi e imperatori, che non lesina ai commensali caviale e tartufi, anatre e ravioli, si deve la ricetta di una saporita zuppa d'ortiche cotta in brodo di pollo con burro o olio di oliva. Unica avvertenza, sempre valida: usare solo «l'ortica picciola nella primavera o l'autunno, perciocché è meglio della grande, e pigliosi le parti più tenere...». Colta giovane (ovviamente con i guanti!), utilizzata subito e ben lavata, l'ortica, che da cotta perde ogni potere caustico, si rivela ai fornelli un ottimo ingrediente, assimilabile agli spinaci, all'acetosella, allo stesso luppolo. Le massaie francesi da secoli la usano per vari piatti. Come madri, per sculacciare un po' sadicamente i figli più discoli. Con lo stesso scopo, ma animati da spirito masochistico, i legionari romani, di stanza nelle isole britanniche, si sfregavano gambe e braccia con le urticanti foglie per resistere al freddo durante le veglie notturne. In Gran Bretagna, d'altronde, le ortiche abbondarono e la cucina scozzese in particolare le ha valorizzate.

**N**ella zuppa d'ortiche (nettle soup), apprezzata anche dalla regina Anna, le tenere foglioline dell'ortica vengono cotte nel latte, con sale, pepe, burro e una patata per rendere più denso il brodo. Sir Walter Scott, il celebre autore di *Ivanhoe*, riteneva talmente importante la presenza dell'ortica nella tradizionale zuppa delle Highlands, a base di galletto giovane, orzo, aglio selvatico e menta, da spingere il suo giardiniere a coltivarla in serra. Nella cucina regionale italiana, le donne lombarde e toscane sono state fra le più creative nell'utilizzare questo vegetale. Un matrimonio felice, ancor oggi graditissimo ai buongustai, è quello del risotto con l'ortica, ma non sono meno amati gli involtini, i ravioli, le frittate, le crêpes insaporiti con le preziose foglioline. Le zuppe a base d'ortica, sempre delicatissime, sono le stesse che nell'800 si consigliavano come rimedio contro l'anemia. L'unico handicap di questo pregiato vegetale rimane la scomodità dell'approvvigionamento e il timore delle bruciate. Bisogna imparare a coglierla con la leggerezza delle farfalle, che da sempre la considerano uno dei loro cibi prediletti. 

**IDEE IN CUCINA. LA VERSATILITÀ DELL'ORTICA PUO' RISERVARE PIACEVOLI SORPRESE. NON SOLO ZUPPE E CONTORNI, MA ANCHE GOLOSITÀ DOLCI E RINFRESCANTI COME UN SORBETTO. LO ABBIAMO SCOPERTO NELL'ANTICO RISTORANTE DELL'ANGELO, A BERGAMO**

### **Zuppa d'ortiche**

In pochissimo olio extravergine di oliva si fa andare un trito di scalogno e foglie di santoreggia, senza far colorire. Quando il soffritto è appassito si aggiungono le foglie d'ortica ben lavate, nonché sale e pepe, e si cuoce a fuoco brillante per cinque o sei minuti, giusto il tempo che le ortiche diventino quasi purea. Si frulla il tutto, si passa al setaccio, si rimette sul fuoco legando con una noce di burro freddo. Si serve con crostini saltati in burro e scalogno.

### **Rotolini di ricotta e ortiche**

È un primo piatto finissimo, forse superiore alla tradizionale preparazione per la quale sono previsti gli spinaci. Si stende una classica pasta fresca all'uovo e se ne ritagliano delle lasagne delle dimensioni di circa 12x6 cm. Si mischiano quindi ricotta fresca salata, passata al setaccio, una dadolata finissima di funghi porcini, sedano, carota, un'idea di porro, un pizzico di pepe. Si fanno quindi brasare in casseruola le ortiche con dello scalogno per circa cinque minuti e si lasciano raffreddare. Sulle lasagne si farà a questo punto uno strato di ricotta alle verdure e poi uno strato di ortiche. Si arrotolano e si tagliano con delicatezza per ottenerne dei cilindretti di circa 3 cm di altezza e altrettanti di diametro. Si fanno allora dorare in abbondante burro e

salvia, cospargendo di lodigiano grattugiato, si irroro ancora di burro e si passa in forno già caldo per un quarto d'ora. Si serve accompagnando con una fonduta di taleggio.

### **Spugnole farcite con ortiche**

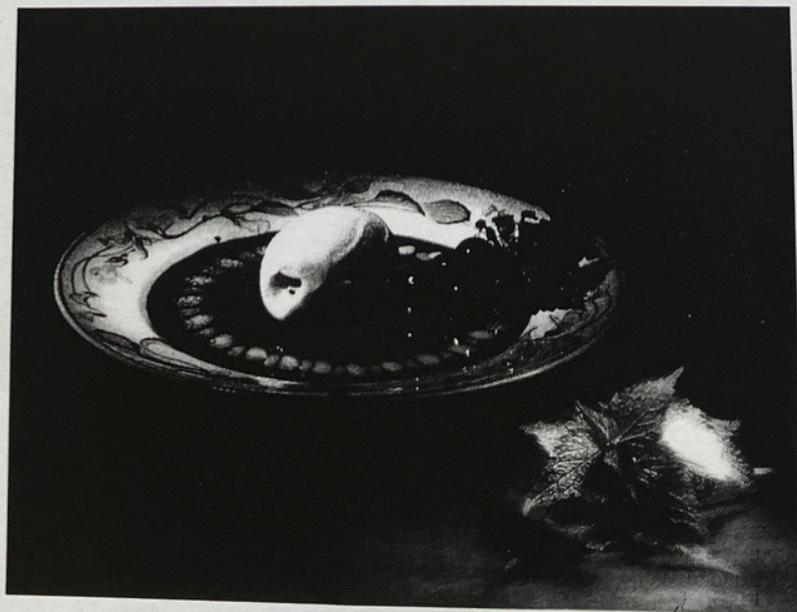
Questi funghi eccellenti trovano nelle ortiche un degno complemento. Si prendono delle spugnole fresche, si lavano e si nettano per bene, si leva loro il gambo. Si prende quindi un po' di carne di vitello magrissima, le foglie delle ortiche (per circa 1/2 kg di spugnole calcolare 200 gr di verdura). Si trita il tutto finissimo, si aggiungono sale, pepe e qualche cucchiaino di panna fresca e si prepara una sorta di mousse con la quale si riempiono le spugnole, utilizzando una bocchetta liscia da pasticciere. Si fanno andare in una casseruola a bordi bassi (meglio se di rame) i gambi dei funghi in pochissimo olio per una decina di minuti. Si levano poi i gambi e si mettono le spugnole farcite bagnando con un bicchierino di Marsala, si fa ridurre e si aggiunge una tazzina di panna con il succo di mezzo

limone. Si cuoce per circa 20 minuti a fuoco bassissimo.

### **Sorbetto di melissa e ortiche in salsa di amarene al vino rosso**

Una sorpresa e un'autentica bontà. Per 1 kg all'incirca di sorbetto si useranno 250 gr di foglie di melissa e altrettanti di foglie d'ortica giovane, 600 gr di sciroppo di zucchero e il succo di cinque arance. Si introducono gli ingredienti poco alla volta in un frullatore potente e, quando si sia ottenuto un composto di un bel verde brillante, si filtra in un colino fine, si aggiunge il succo degli agrumi e si gela in una sorbettiera.

Per la salsa: le amarene fresche si cuociono in un liquido formato da 1/2 litro di vino rosso (ideale l'Amarone) e sciroppo di zucchero. La cottura dura circa dieci minuti. Appena il liquido tenderà a intiepidire, si aggiungeranno cinque fogli di colla di pesce (regolarmente ammolata in precedenza), una stecca di vaniglia, una buccia d'arancia pelata al vivo (cioè senza traccia della parte bianca). Si lascia raffreddare, si passa in vaso e si lasciano trascorrere prima dell'uso almeno tre o quattro giorni. Si serve decorando con foglie di ortica.



*Il servizio è stato realizzato presso l'Antico Ristorante dell'Angelo, borgo Santa Caterina 55, Bergamo, tel. 035/237103.*