

Ortigues

a la cuina



Ortiga (*Urtica dioica*). Fotografia: Flora Catalana

TEXT I IMATGES: M. Àngels Piqué

L'ortiga gran o major (Urtica dioica) és una planta amb una infinitat de propietats a la qual l'home ha donat multitud d'usos des de l'antiguitat. S'utilitza a la cuina, però també com a planta medicinal.

Descripció: herba perenne, dioica (rarament monoica), de 0,5-1,5 (2,3) m, coberta de pèls urticants (veure quadre), amb fulles oposades i dentades, de 4-15 cm, ovatolanceolades, agudes i serrades, amb pecíol generalment més curt que la meitat del limbe, flors en inflorescències ramificades, més llargues que el pecíol.

Hàbitat: herbassars ruderals humits.

Floració i collita: floreix entre abril i setembre. Per a la seva recol·lecció, es recomana utilitzar guants, si poden ser gruixuts millor, per a evitar l'acció urticant dels pèls de les fulles i la tija. Perso-

nalment m'agrada collir les ortigues que creixen a l'ombra, ja que són més fines de gust i no tan peludes. Es pot utilitzar indistintament qualsevol altra planta d'aquest gènere.

Aplicacions gastronòmiques: les fulles d'ortiga tenen un gran potencial gastronòmic, això sí, sempre triturades o cuites. En cru es poden fer servir sempre que les triturem o macerem per tal que perdin la capacitat urticant, i a més, conserven millor les propietats nutritives. Tenen el gust característic de la clorofil·la, entre els dels espinacs i els fruits secs.

Propietats: d'una llarga llista de propietats medicinals i terapèutiques, s'ha de destacar que l'ortiga és depurativa, diürètica i alcalinitzant. Per tant, és molt aconsellable per a fer depuracions de primavera en forma de tisana. És rica en clorofil·la i ferro, ideal per a menjar com a verdura en casos d'anèmia, debilitat, convalescència i desnutrició.

"Truita¹" d'ortigues amb farina de cigró



Ingredients:

1 tassa d'aigua
1 tassa de farina de cigró
10 fulles d'ortiga
1 carbassó

1 cullerada sopera de lli
orenga
sal
oli d'oliva

Elaboració:

Ratllem el carbassó i rentem les fulles d'ortiga.

Tot seguit barregem la farina de cigró amb el lli, l'orenga, la sal i l'aigua fins que quedi una massa espessa, i ho deixem reposar uns minuts.

Fem coure el carbassó amb una mica d'oli i sal en una paella i ho barregem amb la pasta de cigró, prèviament reposada.

Remenem totes les parts i hi afegim les fulles d'ortiga crues, tallades petites.

Finalment posem la paella al foc amb una mica d'oli i hi afegim la pasta, ho aplanem bé i ho fem coure per tots dos costats fins que quedi la «truita» ben dauradeta.



M. Àngels Piqué en un dels seus tallers.

¹Aquesta recepta que es presenta no és una truita pròpiament ja que no porta ous, però l'hem considerat com a tal per la seva forma.

PÈLS URTICANTS

De ben segur que algun cop us heu irritat la pell amb una ortiga; és una experiència força empipadora, que no és fàcil d'oblidar. Mirant atentament la tija o les fulles d'aquestes plantes, pertanyents al gènere *Urtica*, hi veiem uns pèls fins i petits que són els únics als quals podem atribuir la picada. Però com pot ser que aquests pèls diminuts ens puguin causar aquest malestar?

Si s'observen aquests pèls amb una lupa que disposi dels augments necessaris, és senzill adonar-se que les ortigues tenen dos tipus de pèls (o tricomes); uns de més petits i flexibles, i uns altres més grans, complexos i especialitzats, que són els responsables de la reacció urticant quan ens punxem. Centrant l'atenció en l'estructura d'aquests últims, es pot veure que estan formats per una base de cèl·lules molt turgents, sobre la qual s'hi erigeix una altra cèl·lula llarga, especialitzada i en forma d'agulla buida del centre i amb l'entorn silicificat, la qual cosa li confereix una duresa realment elevada; és a dir, són com agulles de xeringa fetes de vidre.

A la base del pèl s'hi troba el líquid urticant que principalment es compon d'àcid fòrmic (que és el responsable de la coïssor que ens provoca la picada), acetilcolina (vasodilatadora, afavoreix la permeabilitat dels capil·lars), histamina (inflamàtori) i algunes substàncies més minoritàries. A la punta de la cèl·lula silicificada s'hi troba una petita protuberància que actua de tap. Quan ens punxem, aquesta cèl·lula en forma d'agulla penetra la pell i, en fer-ho, trenca l'esmentada protuberància i l'orifici central de l'agulla queda lliure. Aleshores, la turgència de les cèl·lules basals del pèl sumada a la pressió que la pell exerceix sobre la base, empeny el líquid urticant i l'inocula de manera similar a la d'una xeringa. El resultat és la desagradable sensació d'irritació que tots coneixem i que dura una bona estona.

Un dels remeis populars recollit a Catalunya per a pal·liar les ortigades consisteixen en agafar un manat de malva (*Malva sylvestris*) per a fer marxar la picor.

Identificació botànica dels ingredients:

Carbassó: *Cucurbita pepo* var. *oblonga*

Cigró: *Cicer arietinum*

Lli: *Linum usitatissimum*

Ortiga: *Urtica dioica*

Orenga: *Origanum vulgare*

Oli d'oliva: *Olea europaea* subsp. *europaea* var. *europaea*

M. Àngels Piqué Val, formadora en alimentació conscient, inspiradora d'una vida senzilla i coherent amb el que som, com som i adaptats al medi on vivim, ensenya i transmet, a través de cursos, tallers i xerrades, una alimentació basada en vegetals, que permet utilitzar els aliments com a eina terapèutica per retrobar la salut física i emocional. [Més...
www.ambentusiasme.com](http://www.ambentusiasme.com)
lamagiadelacuina.blogspot.com