

Conoscere le erbe Aprile 2018

# EGK Newsletter

## Falsa ortica bianca

Falsa ortica bianca = *Lamium album* // Labiate = Lamiaceae  
Altre denominazioni: ortica bianca, ortica sorda, lamio bianco

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in  
cucina

 Ricetta





## Cenni storici

*«Sul ciglio della strada ammantata di polvere fiorisce un'ortica che è sorda. Al sole e al gelo fiorisce a fatica, ma fiduciosa. Il giorno del giudizio (senza trombe però) il Signore invierà un messaggero. Lui la coglierà e la porterà al settimo cielo, dove sentirà cantare gli angeli».*

Nel descrivere l'ortica bianca, nessuno ha mai colto nel segno con maggior precisione dello scrittore austriaco Karl Heinrich Waggerl (1897–1973).

La santa Ildegarda di Bingen (1098–1179) ha dato all'ortica bianca il nome «binensug», che in tedesco significa all'incirca «attira-api». Va tuttavia osservato che gli insetti che si accalcano attorno ai fiori dal nettare dolcissimo sono piuttosto bombi e farfalle.

L'esperto di erbe selvatiche inglese Gerard (1545–1612) raccomandava di bere regolarmente tisane di ortica bianca anche senza accusare alcun disturbo, semplicemente per «rallegrare il cuore e stimolare lo spirito».



## Botanica e cultura

I vecchi libri di erbe, fino al XIX secolo detti anche «erbari», non sono solo oggetti da collezione, ma anche preziosi documenti storici che ci introducono nel mondo delle erbe dei tempi passati.

È affascinante scoprire quante nozioni fossero note già allora e con che vasto arsenale di conoscenze fossero scritte e strutturate queste opere. In questi testi troviamo di continuo sorprendenti riferimenti a vecchie specie di erbe, bacche e verdure la cui importanza rimane immutata anche nell'odierna epoca frenetica.

Sebbene non vi sia alcun rapporto di parentela, la falsa ortica bianca è simile all'ortica comune. La sua vegetazione è cespugliosa e le foglie sono opposte, cuoriformi e a margine seghettato, ma senza i peli urticanti presenti nell'ortica comune. Il nome del genere *Lamium* deriva dalla parola greca *lamos* (=gola, bocca), e si rifà alla forma dei fiori, simili a una bocca spalancata.

La falsa ortica bianca è in realtà una pianta senza grandi esigenze. Si moltiplica mediante semina o divisione di ceppi maturi. Il periodo di fioritura si estende da metà aprile a estate avanzata, ma non raramente la falsa ortica bianca fiorisce ancora nei mesi autunnali. I fiori, di un bianco puro, sono disposti in verticilli.

In realtà, la falsa ortica bianca non è una pianta da giardino, e va piuttosto classificata fra le erbe selvatiche. La sua area di diffusione abbraccia tutta l'Europa, dove la si trova ai margini di strade assolate o semiombreggiate, accanto a siepi, ai bordi di campi e in prati moderatamente umidi.



## Impiego nella medicina naturale

Le parti attive di questa erba selvatica sono i fiori, le punte dei germogli in fioritura e le foglie. In letteratura vengono attribuite alla pianta le caratteristiche terapeutiche seguenti: depurativo del sangue, emostatico, cicatrizzante e antinfiammatorio. Produce sollievo in caso di disturbi mestruali. Per il fabbisogno invernale, il prete erborista Johann Künzle raccomandava di «raccolgere le foglie e i fiori di falsa ortica bianca e farli essiccare al sole bene e a lungo».

Le parti della pianta fresche o essiccate vengono impiegate per tisane (far bollire per 10-15 minuti) in caso di disturbi gastrointestinali e affezioni catarrali delle vie respiratorie superiori.

La falsa ortica bianca è purtroppo un'erba caduta un po' nel dimenticatoio. Per domande sulle possibilità di impiego, rivolgetevi a un droghiere o a un naturopata qualificato.

## Impiego in cucina

Le foglie e i germogli giovani e ricchi di vitamine possono essere usati per prelibate insalate primaverili. Le foglie dell'ortica bianca possono essere mescolate anche con diversi tipi di lattuga. Per insaporirla raccomandiamo un condimento leggermente dolce, per esempio a base di sciroppo di germogli d'abete.

Le foglie più giovani possono essere anche impiegate, per esempio, come base per uno squisito gratin di patate e verdura: scottate insieme a spinaci e ortiche comuni, mescolate con fettine di patate e cosparse di formaggio grattugiato. Questo gratin può essere anche preparato in anticipo e conservato in frigorifero per alcuni giorni. Utilizzata come erba per minestre appetitose, la falsa ortica bianca è in grado di affinare diverse ricette.





## Ricetta

### Quiche con falsa ortica bianca Per una teglia a cerniera di 24–26 cm

#### Pasta:

- 220 g di farina bianca
- 120 g di burro
- 1 uovo
- 2 pizzichi di sale

#### Ripieno:

- 4–5 manciate di foglie di falsa ortica bianca
- Fiori di falsa ortica bianca
- 4 uova biologiche
- 1 cipolla
- 80 g di sbrinz grattugiato
- 1 vasetto di mezza panna acida (180 g)
- Un po' di pepe e sale

#### Pasta:

Tagliare il burro a pezzettini. Versare tutti gli ingredienti in una terrina e lavorarli con le mani fino a ottenere un impasto ben liscio. Talvolta è necessario incorporare nell'impasto un po' di farina in più. L'impasto è pronto quando non rimane più appiccicato alle dita. Avvolgere la pasta in una pellicola trasparente e lasciar riposare un'ora in frigorifero.

Imburrare la teglia. Stendere un foglio di carta da forno sul fondo della teglia. Ritagliare la carta da forno ricalcando le dimensioni del fondo della teglia.

Stendere la pasta sulla carta da forno con un mattarello da cucina. La pasta dovrebbe raggiungere uno spessore di circa 2 cm. Adagiare nella teglia la pasta con la carta da forno. Sollevare un po' i bordi. Punzecchiare la pasta con una forchetta.

#### Ripieno:

Staccare i fiori dagli steli di ortica bianca e metterli da parte. Tritare finemente la cipolla.

Staccare le punte e le foglie più belle dagli steli di ortica bianca e lavarli. Versare le foglie bagnate e la cipolla tritata in una padella e lasciare a fuoco lento per un minuto, fino a far appassire le foglie. Lasciar raffreddare un po'. Distribuire sulla pasta.

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Sbattere le uova e aggiungervi la panna acida. Insaporire con un po' di sale e pepe. Versare il ripieno sulla pasta.

Cuocere la quiche a 180 °C per 35 minuti. Togliere dal forno la quiche e cospargervi sopra i fiori. Servire insieme a un'insalata.