



Attività realizzata col contributo della Regione Veneto con risorse del Ministero del lavoro e delle politiche sociali – Art. 72 D. LGS. 117/17 – Anno 2019



Michele Pigozzo
di Campiglia dei Berici (VI)

L'ORTICA, UMILE ERBA DI FOSSO, FONTE DI BENESSERE

Cresce rigogliosa a bordo fosso, temuta per il suo potere urticante, se usata nell'alimentazione è però ghiotta per la gola e una panacea per l'organismo

Impariamo a conoscere quest'erba spesso non considerata, conoscendo quali benefici apporta.

In questo periodo è importante evidenziare che le ortiche sono ricche di clorofilla e forniscono ferro, sostanze che stimolano l'organismo a produrre globuli rossi, e grazie alla clorofilla è in grado di fornire ossigeno all'organismo.

Molti altri sono i benefici ma sono certo che i nostri lettori andranno a documentarsi in maniera precisa e puntuale su questo argomento.

Le ortiche le possiamo utilizzare come decotti, infusi e su parecchie pietanze. Io da narratore del gusto, proprio di pietanza vi voglio parlare e in particolare vi voglio parlare di risotto perché i fossi sono importanti anche

per la coltivazione del riso. In questo articolo ci tengo a parlare del nostro riso del *Delta del Po*, un

nessere dell'intestino. Le ortiche hanno proprietà diuretiche, depurative oltre ad essere ricche,



riso unico per la sua biodiversità.

Il risotto con le ortiche e schie sgusciate, ricetta sviluppata con l'amico Isacco Gerotto Chef del Ristorante Autorimessa a Venezia, ricetta che sarà possibile degustare prima di una favolosa passeggiata a Venezia.

È un piatto leggero e depurativo. Il riso integrale ha proprietà antinfiammatorie e concorre al be-

Urtica dioica - Pianta erbacea perenne, nativa dell'Europa, dell'Asia, del Nord Africa e del Nord America

come abbiamo visto sopra, di clorofilla. Un piatto che sicuramente non mangiamo tutti i giorni, il riso integrale è molto indicato nell'alimentazione in quanto ricco di fibre, di solito non viene preparato, perché i tempi di cottura medi variano dai 35 ai 40 minuti, ma non mangiandolo ne perdiamo sia dal punto di

Il risotto con le ortiche e schie sgusciate, ricetta sviluppata con l'amico Isacco Gerotto Chef del Ristorante Autorimessa a Venezia, ricetta che sarà possibile degustare prima di una favolosa passeggiata a Venezia



Schia è il nome in dialetto di un tipo di gamberetto di piccole dimensioni di colore grigio che cuocendo diventa marrone, tipico della laguna veneta.



RISOTTO CON LE ORTICHE E SCHIE

Preparazione

Ingredienti per 4 persone

- 300gr di riso integrale
- 120gr di Schie sgusciate
- 400gr di cime di ortiche fresche
- 1 scalogno
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 noci di burro
- Origano tritato
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Il riso integrale va sciacquato in abbondante acqua corrente per parecchi minuti. Pulire e separare le foglie da gambo delle ortiche, sciacquare bene, farle appassire in padella con un pizzico di sale e olio quindi scolare l'acqua in eccesso tenendola da parte, quindi con un mixer frullare il composto. Portate ad ebollizione il brodo, tritare finemente lo scalogno farlo passare in padella con un po' d'olio, unire il riso e farlo tostare, sfumare con il vino bianco, dopo i primi 5 minuti di cottura aggiungere la crema di ortiche con l'acqua tenuta in disparte e metà delle schie, a 5 minuti dalla fine cottura mettere le schie rimanenti, il burro ed un cucchiaino di olio d'oliva e portare a fine cottura. A fine cottura lasciare riposare il riso con il coperchio per un paio di minuti prima di servire. Il risotto con le ortiche è schie pronto.

vista nutrizionale che dal punto di vista del gusto.

Questo risotto è favoloso, l'ortica, a differenza delle altre erbe non risulta amara ma molto amabile, è ottima anche per creare degli gnocchi, nelle frittate e nelle minestre. Marzo è il mese ideale per raccogliere quest'erba selvatica, i bordi dei fossi ne sono colmi, ancora con le foglie giovani e tenere. E poi in cucina divertitevi a utilizzarla per realizzare ricette gustose come quella che vi ho proposto! L'ortica è una pianta diffusa ovunque, è caratterizzata da un fusto eretto che può arrivare a un'altezza di 2 metri.

Si riconosce facilmente in quanto le sue foglie so-

no cosparse da una fitta peluria assai sottile, bisogna però fare un po' di attenzione perché il più leggero contatto con le sue foglie frammenta la peluria ciò provoca la fuoriuscita di un miscuglio di sostanze a effetto urticante.

Per raccogliercela senza urticarsi

è sufficiente utilizzare dei guanti o afferrarla dal basso verso l'alto, questo ci permette di non trarne alcun danno e di avere a disposizione un ottimo alimento utile per la preparazione di diverse ricette salate. ■



L'ORTICA E' RICCA DI:

**Vitamine A, C, D e K,
clorofilla, sali minerali
(ferro, calcio, fosforo
magnesio, manganese
potassio e silicio)**

**Ha proprietà depurative e
diuretiche. E' digestiva
astringente ed emolliente**