

«Erbëtte»

Nome scientifico *Urtica dioica* L.

Nome volgare Ortica

Nome dialettale urtia

Come si raccoglie

Utilizzata in numerose pietanze, cucinate da contorno come spinaci o lessate e poi unite a primi piatti o direttamente in ripieni e negli impasti

Gastronomia

In piccole quantità, le foglie possono essere utilizzate in minestre ed insalate, mentre dai fiori essiccati si ottengono infusi dall'aroma delicato

Curiosità

Apprezzata da sempre per le sue innumerevoli proprietà. In alpeggio si utilizzava come filtro disinfettante per il latte appena munto, tritata nel mangime

delle galline per favorire la produzione di uova, macerata in acqua come antiacidi



La ricetta

Vellutata di ortiche

Ingredienti per quattro persone: 100 gr circa di punte di ortiche, 1 rametto di timo, 4 patate medie, 1 pezzetto di cipolla, 1 spicchio di aglio, olio, sale, pepe, crostini di pane tostato.

Soffriggere in poco olio extra vergine di oliva la cipolla a pezzetti e l'aglio. Aggiungere le patate tagliate, salare e pepare. Coprire con acqua e portare ad ebollizione. Dopo 10 minuti aggiungere le ortiche precedentemente sciacquate. Continuare la cottura per altri 10 minuti. Togliere dal fuoco, rimuovere l'aglio e frullare con un frullatore ad immersione. Servire la vellutata calda o tiepida accompagnata da crostini e un filo di olio crudo.

Le informazioni della scheda sono tratte da:

Alfoso Sella, *Flora popolare biellese*, Ed. dell'Orso

Mauro Vaglio, *Cucinare con le erbe spontanee*, Priuli & Verlucca Editori

CIBO DALLE PIANTE/SCHEDA