

## **Il risotto con le ortiche è un piatto oggi molto comune, i ristoranti “chic” lo propongono e lo fanno anche pagare bene.**

L'ortica è una pianta erbacea che si trova facilmente nelle zone più umide ed ombrose dei boschi, ma anche abbondantemente nei campi.

Per raccoglierla bisogna munirsi di guanti in lattice per proteggere le mani da eventuali tracce di sostanza urticante, (sono i numerosi peli) che, quando toccati, si spezzano e lasciano penetrare nella pelle un fluido che causa un forte prurito.

**L'ortica è una pianta** ricca di sali minerali, in particolar modo le foglie che contengono ferro, calcio, silicio, magnesio, e fosforo, vitamine A, C e K, acido formico e gallico, clorofilla, istamina, tannino e carotene.

**L'ortica viene usata nella cosmesi** contro la caduta dei capelli e come sbiancante per i denti - **in erboristeria**, come pianta medicinale per le sue proprietà antidiarroiche, diuretiche, cardiotoniche e antianemiche - **nell'alimentazione**, si presta alla preparazione di molti piatti:

risotti, minestrone, frittate, frittelle, torta di ortiche, pesto di ortica, zuppa all'ortica - **nei medicinali** per la cura delle emorroidi e contro artriti, reumatismi, riniti allergiche e per il trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna.

Nell'antichità aveva anche **un uso tessile**. Veniva battuta e sfibrata per tessere stoffe simili alla canapa o al lino. Grazie alla clorofilla che contiene in grandi quantità, veniva utilizzata per colorare i tessuti delicati: **le foglie tingono di verde, mentre le radici di giallo.**

**La ricetta del risotto per quattro persone, io la preparo così:**

### **Ingredienti:**

350 gr. di riso carnaroli

250 gr. di ortiche tenere

La parte bianca di un porro

½ bicchiere di vino bianco

Brodo vegetale quanto basta

40 gr di olio extravergine di oliva

Sale - Parmigiano quanto basta

### **Preparazione**

Dopo aver “sfolgiato” accuratamente l'ortica con i guanti in lattice, la lavo con acqua fredda.

In un tegame antiaderente alto, verso l'olio, unisco il porro affettato e lo faccio imbiondire a fuoco basso per evitare che si brucia.

Aggiungo ora le foglie di ortica e le faccio appassire, quindi il riso e lo faccio tostare, avendo cura di girare con un cucchiaio di legno per non far attaccare il riso.

Successivamente metto il vino e lo faccio evaporare.

Ora inizia la cottura, il tempo può variare dai 15 ai 18 minuti, unendo il brodo man mano che si ritira.

A fine cottura, unisco una “noce di burro” per rendere il risotto più cremoso.

**Ora bisogna solo gustare il risotto**, un piatto semplice, rustico e tradizionale. Si può aggiungere, ma non è obbligatorio, del parmigiano.

**La bevanda che io preferisco è il cerasuolo d’Abruzzo.**

**Luciano Pellegrini [agnpell@libero.it](mailto:agnpell@libero.it)**

**cell +393404904001**