



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Ortigues

Aquesta setmana vos propòs emprar ingredients poc habituals com aquesta verdura, el consum de la qual ha caigut en desús

**A**vui, si us pareix bé, us proposo d'usar un ingredient poc habituals a les nostres cuines, però amb unes bones qualitats i un bon sabor. Avui cuinam ortigues.

Podem dir que les ortigues són les plantes del gènere *Urtica*, com la *Urtica Urens*, *Urtica Atrovirens*, *Urtica Dioca* o *Urtica Galeopsifolia*, per anomenar-ne algunes de mediterrànies. Però existeixen més de 40 varietats repartides per tot el món.

Per la seva composició és a l'hora aliment i medicina, ja que 100 grams d'ortiga aporten 480 mg de calci, ni més ni menys que un 60% de les necessitats diàries. Aquests 100 grams també contenen 57 mg de magnesi (la sisena part dels requeriments diaris); 1,6 mg de ferro i 800 micrograms de manganès. Pel que fa a les vitamines, destaquen la provitamina A, la B2 i l'àcid fòlic, i sobretot, la vitamina K, ja que 100 grams d'ortigues subministren el quàdruple de la necessària.

Lluís Ripoll en el seu llibre *Herbes i Remeis casolans*, ens recorda que l'ortiga és bona per tractar la diarrea i el reuma. Que es poden usar tants els brots florits com les fulles. L'ortiga fresca, acabada de collir, s'aplicava en medicina popular sobre la pell com a re-

vulsiu, de manera que la picor alleugerís el dolor en problemes reumàtics i lumbàlgies. La planta, mostra així mateix, un clar efecte astringent, hemostàtic i vasoconstrictor. I aplicada en rentats, fregues o banys s'indica per frenar hemorràgies diverses, com les nasals i les uterines, sobre ferides superficials, en nafres i úlceres dèrmiques, sobre èczemes secs i en dermatitis seborrèiques. També se li atribueix un efecte preventiu davant la caiguda de cabells, per la qual cosa s'utilitza en fórmules anticai-guda per a enfortir-lo.

Gràcies a la seva riquesa en ferro es considera un bon reconstituent per tractar l'anèmia i la debilitat, i ingerida té també un lleuger efecte hipoglucemi-ant i hipotensor.

També és destacable el seu ús com a planta diürètica i depurativa, ja que afavoreix l'eliminació d'urea i àcid úric a través de l'orina. Ajuda a combatre la retenció de líquids i els edemes per insuficiència de retorn venós. També té un gran valor com a antihistamínic natural i es pot utilitzar, paradoxalment, en infusions per alleugerir la urticària.

### Com prendre l'ortiga

Amb un primer bull, escaldant, o bé ren-

tant-la bé a raig amb aigua freda i vinagre perden el seu poder urticant. Val a dir que poden ser ingerides sense por malgrat el seu efecte urticant. Les fulles fresques es poden prendre liquades en suc, batuts i licors. La planta seca, en infusió depurativa; moltes vegades es feia una infusió d'ortiga i poma.

També es comercialitza en forma de tintura o extracte líquid, en cremes o ungüents, i com a suplement dietètic per la seva aportació de calci.

### Com es prepara a la cuina

Molts de plats populars inclouen l'ortiga com l'ingredient estrella. És el cas de l'arròs amb verdures saltat amb ortigues; el remenat de bolets i ortigues; la truita d'ortigues i alls tendres; la sopa o crema d'ortigues (que després us dono la recepta en aquesta mateixa pàgina); les croquetes de formatge i ortigues; la lassanya vegetal amb ortigues i espinacs o la quixe d'ortigues.

El més important és que un cop collides i escollides les parts més bones les hem de fer netes amb abundant aigua freda i un raixet de vinagre. A més de tot això, hem de rebegar-les bé amb aigua freda ja que així perdran els pels urticants.



### CUINA DE TEMPORADA:

## Crema d'ortigues

### INGREDIENTS

#### Per a 10 persones

- 2 manats d'ortigues.
- 1 ceba,
- 50 grams d'oli d'oliva
- Un tassó de llet o nata
- Sal, pebre bo negre i nou moscada
- Dos porros,
- 4 patates grosses
- Un poquet de moradriu
- 200 grams de formatge (opcional)
- Aigua o brou de carn o verdures

### ELABORACIÓ:

● En primer lloc netejam la verdura i les patates i ho tallam a dau petits. Dins una cassola posam a sofregir a foc fort tota la verdura i quan comenci a agafar color afegim les patates i deixam coure, ara a foc fluix, per tal que tot es vagi confitant.

● Passats uns minuts afegim el formatge i deixam que aquest es fongui. Afegim el líquid just per a cobrir el cuinat i les espècies. Deixam coure a foc lent fins que tot sigui tendre i acabam refinant sa crema amb la nata o la llet.

● Ara ja li podem donar turmix, passar per un colador xino, rectificar de sabor si fa falta i ja la podem servir. Per a fer aquesta crema és aconsellable emprar només les puntes tendres de les ortigues. Acompanyau la crema d'ortigues amb crostons torrats donant-li el toc final amb un rajolí d'Oli d'Oliva Verge.



### ESCOLA DE CUINA:

- Podeu veure el vídeo de la recepta d'avui al youtube <https://www.youtube.com/watch?v=eN2217nDp5s>
- Encara que en els últims anys el seu ús a la cuina ha decaïgut, l'ortiga ha estat una verdura molt apreciada al llarg de la història. Durant l'imperi romà, l'ortiga va ser un ingredient bàsic en la cuina i era un dels aliments bàsics dels legionaris. A l'Edat Mitjana també es va seguir emprant, encara que el seu ús va anar decaient.
- Les ortigues cal manejar-les amb compte. Emprau guants fins que estiguen ben netes o escaldades per evitar picors innecessaris. La cocció de les arrels pot generar irritació gàstrica en persones sensibles.
- Si és presa per pacients diabètics, s'ha de mantenir un control estricte per evitar descompensacions.
- Les llavors poden ser molt laxants, per això millor retirar-les si s'han de consumir les ortigues.
- Bibliografia: *Herbes i remeis casolans*. Lluís Ripoll. 1985. Editorial H.M.B.
- Bibliografia: *El Gran libro de las verduras*. Editorial Everest. 1991
- Bibliografia: *La Cocina y los Alimentos*. Harold Mc Gee. Editorial Debate. 2016