

## In cucina con le ortiche



**Sorprendi i tuoi ospiti con un insolito aperitivo a base di foglie e semi di ortica. Ecco alcune ricette sfiziose con questa pianta officinale ricca di principi nutritivi e diffusa un po' ovunque.**

Prova a guardare le ortiche con occhi diversi: il palato ti ringrazierà! Sicuramente penserai che questa pianta sia "intoccabile", perché ti sarà già capitato di sperimentare la classica, e un po' sgradevole, sensazione di bruciore che provoca il suo contatto. Dimentica questo ricordo, armati di guanti e forbici e vai a caccia di ortiche!

Il periodo da marzo a ottobre è ideale per raccogliere le foglie tenere e le cime della pianta.

Le foglie essiccate possono essere utilizzate per preparare una tisana depurativa. Cotte come se fossero spinaci, invece, trovano impiego in svariate ricette: zuppe, cannelloni ripieni di ricotta e ortiche, gnocchetti verdi e torte salate.

I semi verdi, che si possono raccogliere a partire da luglio, ma anche i semi maturi che si trovano sulle piante in autunno, hanno un sapore che ricorda quello delle noccioline. Dopo essere stati essiccati o tostati i semi sono perfetti per accompagnare pietanze a base di pasta e formaggio.

## Salatini con semi di ortica

### Ingredienti

- pasta sfoglia
- ca. 20 g di semi di ortica (1/2 tazza)
- 1 uovo, sale aromatizzato alle erbe
- olio di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 1 manciata di foglie di ortica
- formaggio fresco di capra
- 1 limone non trattato

Indossare i guanti e sistemare le foglie e i gambi in un colino, poi staccare i semi e farli cadere in una bacinella. Tenere i semi da parte e lavare le foglioline. A questo punto si possono togliere i guanti. Preriscaldare il forno a 200 gradi.

Tritare l'aglio e rosolarlo a fuoco vivo nell'olio di oliva, aggiungere le foglie di ortica, coprire e stufarle a fuoco lento, salare e insaporire con un po' di scorza di limone. Lasciar raffreddare, quindi tritare finemente.

Srotolare un terzo della pasta sfoglia, spennellare con l'uovo sbattuto (chi è vegano può utilizzare acqua), cospargere con sale aromatizzato e semi di ortica. Tagliare delle strisce di un centimetro, tenere le estremità e torcerle delicatamente in direzioni opposte, quindi stendere le strisce su una placca da forno foderata con l'apposita carta. Far dorare nel forno per circa dieci minuti.

Nel frattempo, srotolare il resto della pasta sfoglia. Spalmare due terzi della superficie con un sottile strato di formaggio di capra, salare leggermente e distribuirvi sopra le foglie di ortica tritate. Spennellare il terzo superiore con l'uovo (o l'acqua) e arrotolare partendo dal basso. Spennellare l'esterno con l'uovo (o l'acqua) e cospargervi sopra i semi. Tagliare il rotolo a fette larghe circa un centimetro e disporle su una seconda placca foderata con carta da forno.

Cuocere per circa dodici minuti, fino a doratura.



## Pomodori ripieni con pasta di semi di ortica

### Ingredienti

- ca. 20 g di semi di ortica (1/2 tazza)
- olio d'oliva
- aceto balsamico
- 1 cipolla piccola
- 2 pomodori
- un po' di prezzemolo
- 15 pomodori cherry
- Margheritine
- fiori di nasturzio comune

Tostare brevemente i semi in padella finché iniziano a saltare, versarvi sopra l'olio di oliva e continuare la cottura. Aggiungere il prezzemolo e la cipolla tritati, sfumare con l'aceto balsamico, aggiungere i pomodorini tagliati finemente e salare. Lasciar cuocere a fuoco lento fino a ottenere un composto cremoso.

Nel frattempo scavare i pomodori, farcirli con il composto raffreddato e decorare con le margheritine.

Se è avanzato un po' di formaggio di capra, mescolarlo con erbe aromatiche fresche e utilizzarlo per farcire i pomodori e i fiori di nasturzio.



## Chips alle ortiche

### Ingredienti

- 125 g di farina di spelta
- 250 ml di birra chiara
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 1 limone non trattato
- olio di arachidi per friggere
- foglie di ortiche

Mescolare la farina, la birra, il tuorlo e l'olio di oliva fino a ottenere un impasto omogeneo, insaporire con il sale e la scorza di limone. Lasciar riposare per 30 minuti.

Montare l'albume a neve e incorporarlo nell'impasto. Lavare le foglie di ortica e asciugarle in una centrifuga per insalata. Immergerle quindi nell'impasto e friggerle nell'olio bollente, girandole da entrambi i lati. Adagiarle su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.

Si possono servire accompagnate con quark alle erbe.



© Claudia Forcellini / WWF Schweiz ; [www.wwf.ch/erlebnistipps](http://www.wwf.ch/erlebnistipps)

© foto: Heinz Staffelbach / WWF-Switzerland

### WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6  
Casella postale  
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00  
Fax: +41 (0) 91 820 60 08  
E-mail: [servizio@wwf.ch](mailto:servizio@wwf.ch)  
[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)  
Offerte: PC 80-470-3



#### La nostra missione

Fermare la distruzione dell'ambiente nel mondo intero e costruire un futuro in cui l'umanità possa vivere in armonia con la natura.