

## Ortiga

### *Urtica urens* L.

Urticaceae

**Descripción:** Hierba de 10-50 cm de altura. Tallos ramificados, cubiertos de pelos urticantes. Hojas, opuestas o pecioladas, ovado-elípticas, densamente cubierta de pelos urticantes, márgenes aserrados. Inflorescencia glomeruliforme, flores monoicas. El fruto es un aquenio de 2 mm de longitud, protegido por el perigonio fructífero.

**Distribución:** Regiones Tarapacá, Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

**Hábitat:** Preferentemente suelos abundantes en materia orgánica. Habita lotes baldíos, huertas y jardines.

**Usos comestibles:** Las hojas de la ortiga son comestibles cocidas, idealmente en estado tierno. Son de agradable sabor y pueden usarse para sustituir a la acelga en sopas y otras preparaciones. También se consumen fritas en tortillas. Se ha reportado que 100 g de hojas nuevas y brotes contienen en promedio 169,2 mg de sodio, 3.000,0 mg de potasio, 9.275,0 mg de calcio, 965,0 mg de magnesio, 9,4 mg de hierro y 8,0 mg de zinc. De acuerdo a estos valores, se sugiere que la ingesta de 100 g de Ortiga satisface el requerimiento diario de calcio (~ 800 mg).

**Usos medicinales:** Tradicionalmente se emplea frotando sobre la piel para estimular la circulación sanguínea, especialmente cuando las personas sufren de artrosis. Posee propiedades depurativas y diuréticas. En infusión se usa como expectorante. Para combatir la anemia se come en ensalada. La decocción de la raíz sirve como anticaspa y para evitar la caída del cabello. El jugo de la planta se aplica sobre la piel para aliviar alergias o irritaciones.

**Observaciones:** El manipular la planta produce irritación en la piel, sin embargo, puede tomarse desde la base del tallo teniendo cuidado de no tocar las hojas. Otra forma menos efectiva es contener la respiración al momento de manipularla. Es necesario blanquear o cocinar la planta antes de su consumo, de esta manera su efecto urticante desaparece. No recolectar desde suelos nitrificados.

