

Ortiga mayor

Urtica dioica L.

Urticaceae

Descripción: Hierba de 20-100 cm de altura. Hojas membranáceas a carnosas, ovales, oblongas, sublanceoladas o acorazonadas, cubiertas densamente de tricomas urticantes, márgenes aserrados. Flores dioicas, raro monoicas, segmentos con pelos gruesos, cortos y rígidos. Aquenio de 1-1,8 mm de longitud.

Distribución: Regiones Valparaíso, Biobío, Araucanía, Los Lagos.

Hábitat: Lotes baldíos, orillas de carretera. Prefiere suelos ricos en materia orgánica.

Usos comestibles: Las hojas nuevas de la ortiga mayor son comestibles previo blanqueamiento o cocción, debido a que las hojas están cubiertas densamente por tricomas urticantes. Estas se consumen en distintas preparaciones, entre ellas sopas, tortillas y fritos, o bien se deshidratan para su posterior consumo en invierno. Las hojas son una buena fuente de aminoácidos esenciales y ácido ascórbico. Se ha reportado que el valor nutricional de las hojas blanqueadas es de 481,0 mg de calcio, 1,0 mg de hierro, 57,0 mg de magnesio, 71,0 mg de fósforo, 334,0 mg de potasio, 4,0 mg de sodio, 0,3 mg de zinc, 0,01 mg de tiamina, 0,2 mg de riboflavina, 0,4 mg de niacina, 0,1 mg de vitamina B6, 14,0 µg de folato, 2.011 UI de vitamina A y 498,6 µg de vitamina K cada 100 g. Además, mediante la decocción de las hojas se cuaja la leche para elaborar queso.

Usos medicinales: Se utiliza como un tratamiento adyuvante de las enfermedades reumáticas y antiartríticas y como tónico nutricional. Además, se usa para infecciones del tracto urinario inferior y las hojas frescas liofilizadas para el tratamiento de las alergias. En ensalada se consume como antianémica. En infusión, para aliviar dolores premenstruales. Su tintura se usa como anticaspa y para evitar la caída del pelo.

Observaciones: Se debe manipular la planta con guantes o procurando tomarla desde la base del tallo. El líquido contenido en los pelos urticantes contiene acetilcolina, histamina, serotonina, ácido fórmico y ácido acético, motivo por el que produce irritación a la piel.

