

ORTTIGA
ORTTIGA
ORTTIGA
ORTTIGA

Collectiu **Eixarcolant** 

El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

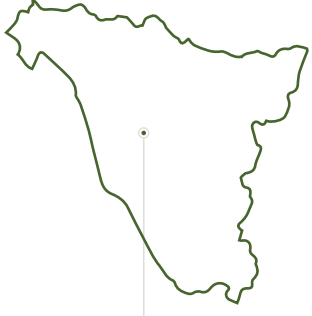
www.eixarcolant.cat

RECUPERANT
EL PASSAT,
TRANSFORMANT
EL FUTUR!



Lavor molt petita en forma de gota d'aigua i amb menys d'un mil·límetre de diàmetre en la secció més ampla.

Jorba



Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).



Mida i forma de la llavor

Germminació

Les llavors d'ortiga necessiten llum i oscil·lacions tèrmiques per a germinar. Per tant les sembrarem gairebé en superfície (molt poc enterrades) i en els moments recomanats per a la sembra.

Ortiga --- *Urtica dioica*

 llavors **Eixarcolant**



Ortiga

L'ortiga, encara que sembli impossible, té un gran potencial gastronòmic. Se'n consumeixen les fulles, que deixen de picar quan les triturem o les coem, i que poden recordar als espinacs. En ser una espècie perenne de creixement rizomatos el seu cultiu és molt fàcil, sempre i quan tinguem un sol ric en nutrients. En zones seques cal regar. Es poden realitzar múltiples collites en un any, sempre amb guants.

ORTTIGA

"Molta gent en fa sopa i truita, però també són bones crues: només cal triturar-les per trencar els pelets urticants i ja està. En mengem moltíssimes!"

Mandarine Sky

Llavor d'ortiga
Urtica dioica
300 u.



Espècie silvestre comestible

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.

Sembrar preferentment abans de: des 2026



50268

 Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie
Sembra, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum,
Perfil sensorial, o Composició nutricional entre d'altres.



Ortiga, ordiga o urdiga

Urtica dioica

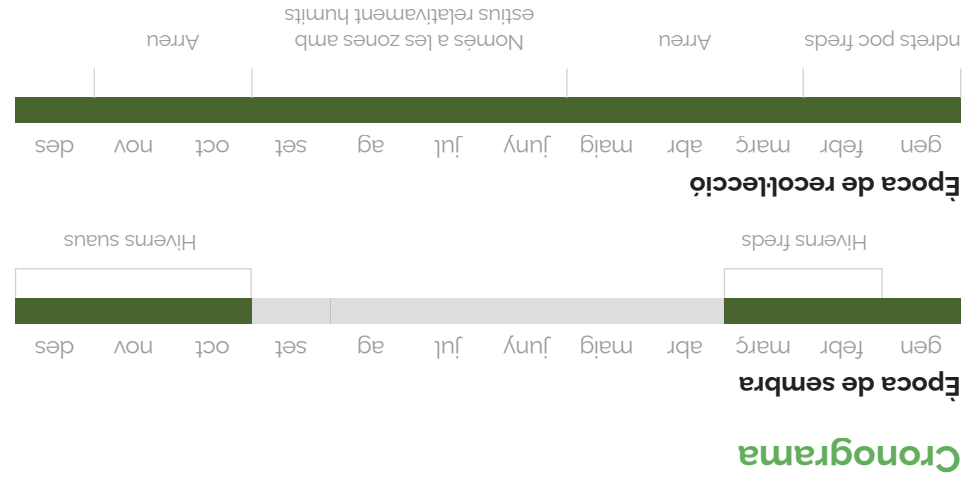


Part emprada: Fulles

Cultiu: Perenne

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Col·lectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.



Sembra i cultiu

Les llavors, germinen amb facilitat, però tenen la dificultat que en els estadis inicials les plàntules creixen lentament. Per tant és necessari fer planter, ja que sinó la susceptibilitat a la competència és molt elevada. El marc de plantació recomanat és de 20 x 20 cm, i un cop superada la fase d'instauració, i gràcies al gran creixement rizomatos, obtenim amb facilitat un cultiu dens on la resta d'espècies pràcticament no hi tenen cabuda.

Profunditat

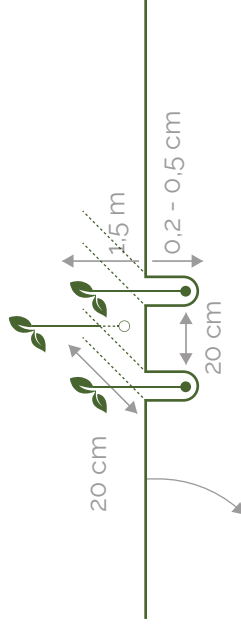
Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus, 20 cm entre files.

Alçada

Fins a 1,5 m d'alçada.



Sòl

Creix en sòls relativament humits, preferentment amb un pH bàsic i ric en nitrogen. És una espècie nitròfila, i la seva presència indica un sòl ric en nutrients. Cal realitzar la fertilització amb fem o compost, i en cap cas amb adobs químics, per evitar una sobreacumulació de N a les fulles.

Recol·lecció

Podrem collir les fulles pràcticament durant tot l'any, exceptuant els mesos d'hivern en indrets freds, i els mesos d'estiu en zones seques. A l'hora de collir-la és molt important la utilització de guants per tal de no urticar-se les mans. Han de ser guants gruixuts, no els d'un sol ús. Per netejar i triar l'ortiga també farem servir guants.

Consum

Si la consumim en cru cal triturar-les i fer-ne pestos, salses o patés vegetals, ja que la trituració fa que deixi de ser urticant. També aconseguirem que perdi la capacitat urticant coent les fulles. És molt interessant si la consumim en forma de truita, saltejada, gratinada, o en qualsevol preparació en què quedi seca o cruïent. Per contra, bullida o al vapor queda tova i és menys agradable al paladar. Exceptuant l'extrem superior, la tija és fibrosa, i per tant consumirem només les fulles.

Perfil sensorial

En cru el gust és una barreja entre espinacs i fruits secs, amb una agradable aroma clorofil·lica. Cuita recorda de forma clara als espinacs, i en general el gust suau de l'ortiga farà que agradi pràcticament a tothom.

Composició nutricional

Les fulles presenten un contingut elevat de proteïnes (> 4 g / 100 g), de lípids, i d'àcids grassos poliinsaturats del grup Omega-3 (principalment àcid α -linoleic), en comparació amb altres vegetals. El seu contingut de Na (< 40 mg / 100 g) és molt baix, mentre que el contingut de Ca i Mn és elevat, i de K, Mg, Fe i Cu, moderat. També hi trobem un contingut elevat de vitamina C. Pot presentar concentracions elevades de nitrats si creix en terrenys excessivament fertilitzats amb adobs químics.

A més a més

A més a més del seu interès alimentari, les ortigues són reservori d'elements naturals, s'utilitzen per elaborar purins molt interessants com a adob foliar per l'agricultura ecològica, i les seves tiges fins i tot s'havien utilitzat per fer cordes. Per tant, en un racó de l'hort, una mata d'ortigues sempre hi hauria de ser.

ORTIGA

ORTIGA