



L'Ortie

Cette mal-aimée...



L'ortie, cette mauvaise herbe, presque méchante, puisqu'elle pique est devenue une véritable star.

C'est une plante médicinale de toute première importance et un cosmétique extraordinaire.

C'est un légume aussi bon que le pissenlit ou l'épinard.

Si vous n'avez pas peur qu'elle vous pique, bonne lecture!



Savez-vous pourquoi les orties piquent ?

Les poils sont creux et constitués d'une enveloppe en silice.

Au contact ils se brisent comme du verre, laissant échapper un peu d'acide formique qui est très irritant pour la peau, mais aussi de l'histamine et de la sérotonine, qui activent la sensation de douleur.

Sachez que, plus on coupe les orties plus elles piquent !



Savez-vous que l'ortie, cette plante magique est utilisée dans les philtres d'amour, mais aussi elle est le symbole de la luxure, l'ortie petite ou grande, fait des incursions dans tous les domaines : la littérature, les religions, la médecine et même la mode, puisqu'il existe des habits en tissu d'ortie.



Les orties font parties des Urticales, qui regroupent une trentaine d'espèces dans le monde dont le houblon et le cannabis.

Quand aux orties à proprement parler, il en existe plusieurs dizaines de sortes dont cinq sont très communes en France.



L'ortie appelée « La princesse piquante », arbore une silhouette princière : elle balance son panache à hauteur de tête d'homme comme si elle le menaçait de ses feuilles en dents de scie. C'est elle qui était utilisée principalement dans les recettes magiques notamment les philtres d'amour ou les potions de protection.



Jusqu'à la fin du XXe siècle, en Europe, en Amérique et en Asie, l'ortie était cultivée à grande échelle pour la fabrication de fils, de tissus, de filets et de cordages.

C'est une fibre exceptionnelle, elle est très facile à tisser. Savez-vous qu'un homme nommé Ötzi, a été retrouvé dans un glacier des Alpes ? Celui-ci portait un fourreau en fibre d'ortie. Petite précision : Ötzi naquit il y a plus de 5000 ans.

6



La petite ortie appelée ortie brûlante ne dépasse rarement plus de 60 cm, elle se trouve dans des sols plus riches que ceux qu'affectionne sa grande sœur. La petite ortie fleurit pratiquement toute l'année, de mars à octobre. Contrairement à l'ortie princière, celle-ci est annuelle elle disparaît en hiver pour réapparaître en automne.



L'ortie romaine pousse sur le pourtour de la méditerranée. Ses grandes feuilles, en forme de cœur, ne sont pas dentelées. Cette ortie fleurit d'avril à octobre . Ses petites fleurs sont regroupées en forme de pompons. Elle fut longtemps cultivée pour ses graines riches en huile. Dotée de beaucoup de vertus elle était autrefois utilisées pour panser les plaies gangrenées ou

suppurantes ainsi que les
ulcères.

8



Certaines espèces, comme l'ongonga est une ortie arbustive que l'on rencontre en Nouvelle Zélande.

Celles-ci sont redoutables, puisque sa piquûre est capable de tuer un cheval !

D'une manière générale, les espèces tropicales d'ortie sont particulièrement venimeuses, ce qui ne décourage pas les gorilles et les rhinocéros qui se

nourrissent de feuilles
d'ortie extrêmement
piquantes.

Lecteur suivant

9



Savez-vous que l'ortie développe ses piquants pour se défendre, et que la densité de piquants augmente chez les plantes broutées ou fauchées. Les orties que l'on trouve en sous-bois, par exemple, ont très peu de piquants.

Lecteur suivant



Parmi les différentes variétés d'orties qu'il existe a quelques nuances près, toutes ont des propriétés comparables.

Les orties sont le refuge de nombreux petits mammifères et d'insectes. Elles sont même les plantes hôtes spécifiques

de plusieurs papillons
comme le Paon-du-jour.

11



L'ortie est bonne aussi pour nos amis à poils ou à plumes. Les oiseaux se régalaient des graines d'ortie quand aux chevaux, c'était le meilleur moyen de les rendre plus fringants : au moins deux semaines avant la mise en vente, les maquignons donnaient des graines d'ortie aux chevaux, ils semblaient tomber plus

facilement « amoureux » et leur poil devenait plus luisant.

12

Lecteur suivant

**Avez-vous déjà utilisé des
orties pour vous soigner ?**

Lecteur suivant



Il existe quelques astuces de grand père pour cueillir les orties sans trop de douleurs :

- Cueillir après la pluie
- Cueillir l'ortie en remontant vers le haut
- Cueillir en s'enduisant les mains d'huile ou de graisse, ou bien comme le faisaient les paysans de jadis, en se passant les mains dans les cheveux

- Cueillir en retenant sa respiration.

14

Lecteur suivant



Vous êtes vous fait piquer
par des orties ?

Quel a été votre remède ?

Lecteur suivant

Avez-vous déjà mangé des
orties ?

Sous quelle forme ?

Lecteur suivant



Les recettes de cuisine sont d'autant plus nombreuses, que les tendres feuilles dentelées peuvent se substituer à toutes les autres feuilles vertes, cresson, épinard, chicorée, pissenlit et même basilic. Savez-vous que l'ortie est un très bon conservateur. Dans une cagette, étalez des orties sèches, déposez vos pommes et vos poires

et celles-ci se conserveront
6 mois sans qu'elles ne
s'abîment.

17



Selon une légende l'ortie est magique. Depuis toujours et dans tous les pays, l'ortie est considérée comme une plante protectrice qui éloigne les mauvais sorts, les esprits négatifs ou la maladie.

Dans certaines campagnes on suspendait des bouquets d'ortie au dessus des portes et on en parsemait les étagères. Dans d'autres cas on en portait sur soi, séchée

et enfermée dans un sachet
de toile.

18

Lecteur suivant

Connaissez-vous
l'expression « ne pas
pousser mémé dans les
orties ».

Lecteur suivant

Avez-vous déjà utilisé l'ortie
dans la cuisine ?

- . En soupe
- . En omelette
- . Ou autre

Lecteur suivant

Merci d'avoir participé !

2015

