

La benificiosa ortiga

Texto: Carmen Bastida
Fotos: Fernando López

Es curioso que una planta que encontramos donde abundan el desorden y la materia orgánica, que no es especialmente atractiva y su contacto es irritante, tenga tan buenos efectos para todos. En la tierra, mejora la estructura y retira los excesos de hierro y nitrógeno; en la planta es un buen preventivo de enfermedades criptogámicas, regula y estimula el crecimiento y ahuyenta parásitos; en los animales es vivificante y en los seres humanos están probados sus efectos curativos y bienhechores

De las ortigas, del género tipo de las *Urticáceas*, la que más nos interesa en agricultura y salud es la *Ortiga dioica*, planta de la que según Steiner, "se puede decir que tiene el mismo valor para la vegetación que la sangre en el organismo humano".

La ortiga ha sido utilizada por los humanos desde la prehistoria. Primero fue utilizada como alimento, después sus cualidades medicinales hicieron que se ampliara el abanico de utilidades.

Principios activos

La *Ortiga dioica* tiene ácido fórmico y gálico, histamina, caroteno, vitaminas A y C, clorofila, tanino, potasio, calcio, hierro, azufre, manganeso, sílice...

Las raíces pueden ser utilizadas en casos de reumatismo, problemas renales, digestivos, respiratorios, y previene la degradación de los cartílagos articulares. Sus cualidades nutritivas son un remedio contra la anemia. Se sabe que ayuda contra la fatiga y regula el sueño; cura las hemorragias de nariz y otras, pues afianza los tejidos y disminuye las secreciones; es cicatrizante y antiséptica; estimula la actividad de las glándulas endocrinas y la producción de glóbulos rojos; depura y limpia la sangre y el hígado; baja los niveles de azúcar en la sangre, por lo que es aconsejable para los diabéticos.

Para tomarla podemos hacerlo cuando está tierna, en ensaladas, o como una verdura en purés y sopas. Su sabor es similar al de la acedera. Se pueden preparar decocciones de las raíces (algunas raíces en un 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar 10 minutos y filtrar), o tomar una infusión de hojas (echar un puñado al agua hirviendo, retirar y dejar 15 minutos) o una decocción de hojas (50g de planta en 1 litro de agua, dejar reducir 1/3 y filtrar). Tomaremos 3 tazas diarias para limpiar la sangre y para enfermedades de la piel, o haremos gargarismos en caso de anginas, aftas o inflamaciones de garganta o encías.

Entre otras aplicaciones sus cualidades antisépticas permiten conservar mejor la carne si la envolvemos en hojas de ortiga; sus fibras cortas dan un tejido resistente, con el que se puede fabricar incluso papel, y sus raíces tienen propiedades tintóreas, obteniéndose un color amarillo.

Benéfica para la tierra de cultivo

La *Ortiga dioica* es muy ávida del nitrógeno que encuentra en abundancia bajo la forma de nitratos y de amoníaco (lo fija gracias a la densidad de sus raíces, limitando la lixiviación). Según Ehrenfried Pfeiffer, contribuye a limpiar la tierra de un exceso de hierro elaborando el óxido de hierro libre. Su presencia testimonia un exceso de materia orgánica vegetal o animal, o de una contaminación con óxido de hierro.

La ortiga fertiliza la tierra, la deja negra y grumosa, casi

mantillo, rica en sustancias orgánicas solubles y enzimas, estimulando las reacciones bioquímicas. Experimentos científicos han demostrado una clara estimulación del crecimiento de la planta y de sus raíces, de su respiración, así como de la actividad microbiana de la tierra.

Su efecto estimulante se debe a la buena asimilación de los elementos nutritivos, a la presencia de pequeñas cantidades de sustancias de crecimiento y a un número importante de bacterias productoras de gas carbónico, esencial en la fotosíntesis.

Preparación del purín de ortiga

En un recipiente de plástico o madera, pondremos aproximadamente 1kg de partes aéreas de ortigas frescas, que pueden estar floreciendo pero no formando semilla. Se vierten después 10 litros de agua de lluvia, fría o templada. Se deja que repose hasta que se pudra la ortiga. El tiempo de maceración puede variar, según la temperatura ambiental: entre ocho días y cuatro semanas. Conviene removerla a diario con un palo de madera y estará listo cuando ya no tenga burbujillas y se forme una fina película transparente en la superficie. Después el purín puede utilizarse o lo retiramos y lo guardamos en plástico o vidrio. Este líquido se diluye en proporción 1/10 con agua y se pulveriza a razón de 40 o 60 litros por hectárea, pues una concentración fuerte puede ser tóxica.

Efectos del purín de ortiga

Las ortigas recogidas a comienzos de mayo son más ricas en elementos nutritivos, mientras que las recogidas más tarde lo son en materia seca. Hacer las preparaciones con ortiga seca o fresca apenas influye en el contenido en minerales.

Actúa como fertilizante activando la vegetación de las hojas (pepino, tomate, patatas, remolachas, cereales, etc...) podemos aplicarlo cada vez que apreciemos un



Preparación, utilización y eficacia de la ortiga

	Preparación	Epoca	Utilización	Concentración	Efecto buscado
Ortiga (*Urtica dioica*) (*Urtica urens*)	Planta entera 1kg/10 litros (planta fresca) 200g/10 litros (planta seca)	Todo el año	Planta	Diluida 20 veces	Para estimular el crecimiento regar las plantas jóvenes y las raíces, regar los caballones antes de la siembra
Purín		Todo el año	Tierra	Diluida 10 veces	Estimula el crecimiento
		Abertura yemas	Ramas	Diluida 20 veces	Contra la clorosis de las hojas
			Semilleros	Diluida 10 veces	Impide marchitamiento
		Todo el año	Compost	No diluida	Favorece la descomposición
Purín	Añadir 1/2 l de decocción cola de caballo a 1 l de purín de ortiga	Antes de la formación de hojas y flores	Ramas y hojas	Diluido 50 veces	Refuerza las plantas contra los pulgones, ácaros (araña roja)
Maceración	1kg/10 l de agua dejar reposar 12 horas	Todo el año	Ramas y hojas	No diluida	Contra los pulgones lanígeros

Fuente: Otto Schmid y Silvia Henggeler

Preparados con plantas


Mariano Bueno

En general los preparados con plantas pueden hacerse de cuatro maneras: purín, maceración, infusión y decocción. Se pueden comprar ya preparados y de hecho suelen tener mejores efectos que las preparaciones caseras porque están hechos con más rigor y cuidado, pero esto depende también de la experiencia y del cuidado que pongamos en su elaboración.

El cuadro de la página anterior no es algo a seguir al pie de la letra, sino una propuesta con unas indicaciones que cada uno deberá ir probando, experimentando y anotando resultados. En viticultura por ejemplo, hacer y aplicar extractos de plantas requiere un conocimiento en profundidad de las viñas y de su biotopo pues no se pueden aplicar como meros productos fitosanitarios.

El purín

Es el más utilizado y el más difícil de preparar. Es un extracto fermentado. El agua debe estar a unos 20 °C, porque, si la temperatura es demasiado baja, la fermentación no arranca y, si sobrepasa los 25 °C, la deterioración enzimática disminuye la calidad de la preparación.

El recipiente debe ser más alto que ancho y lo llenaremos de agua en sus 2/3 como máximo. Ahí pondremos la planta fresca y troceada en pequeños fragmentos. La dosis prudente son 1kg de planta por 10 litros de agua, aunque algunos indican 800g por 10 litros de agua. Aumentar la cantidad de planta no supone un aumento ni de la concentración ni de la eficacia del purín.

La duración media para llegar a la fermentación completa es de 5 días, pero a menudo, debido a la temperatura ambiente, puede oscilar entre los 3 y los 20 días. La fermentación produce pequeñas burbujas, sin llegar a ser espuma. Hay que remover la preparación cada día durante unos minutos. Cuando ya no aparecen burbujas es que la fermentación ha terminado. Entonces la filtraremos retirando todas las partículas de planta –pues si la fermentación continúa tiene lugar una putrefacción y entonces la calidad del purín será nula–.

Podemos utilizar inmediatamente todo el purín preparado o bien guardarlo en un bidón plástico bien tapado, procurando que no esté en contacto con el aire.

La maceración

Sigue el mismo proceso que el empleado para hacer purín. Pero el tiempo de remojo es de sólo 24 horas y no tiene que fermentar. La maceración se filtra y se utiliza

retraso anormal. Se puede también fertilizar vigorosamente una tierra, sobre todo en huertas, regando directamente con el purín de ortigas sobre el espacio que pueden ocupar las raíces de las hortalizas.

Regar un montón de compost muy seco con purín de ortiga tibio regula la fermentación y favorece la descomposición, sobre todo de sustancias ricas en nitrógeno. Lo mismo podemos decir si aportamos grandes cantidades de ortiga (fresca, seca o en polvo). Remojar las semillas con purín de ortiga justo antes de la siembra da un mayor vigor a las plantas. Los biodinámicos utilizan la ortiga en la preparación llamada 504.

La pulverización de purín de ortiga sobre las hojas favorece el crecimiento y la formación de clorofila. Es importante diluirlo suficientemente pues podría producir quemaduras en las hojas. Desde este punto de vista es favorable combinarlo con la decocción o el purín de cola de caballo.

El purín de ortiga es también un buen preventivo contra todas las enfermedades criptogámicas sin excepción (mildiu, oidio..) y contra ciertos parásitos (araña roja, pulgones). Se aplica generalmente sobre las hojas y los frutos jóvenes. Para que sea verdaderamente eficaz hay que pulverizar muchas veces, teniendo en cuenta también que el origen del problema debe buscarse en un fallo de manejo, ya sea en la tierra o en la planta.

pura –a diferencia del purín que hay que diluirlo– y no se puede guardar. Para una buena maceración es importante vigilar que el agua esté a 20 °C y que las plantas incorporadas estén lo más troceadas posible.

Las infusiones

Se trata de trocear las plantas y echarlas al agua hirviendo, luego se retira el recipiente del fuego y se deja enfriar. Después hay que filtrar y se utilizan también puras, sin dilución.

La decocción

Consiste en poner las plantas en agua fría. Algunas necesitan estar a remojo previamente 24 horas (maceración). Después la preparación se pone a cocer durante 1/2 hora. Este método libera más materias activas. Enseguida, una vez enfriada, hay que filtrar y ya está lista para ser utilizada a continuación, porque después de algunos días se inicia una fermentación y se transforma en purín, por lo que podremos utilizarla como tal.

La decocción es ideal para hacer preparados con plantas o con partes de la planta más fibrosas, por ejemplo para las raíces de ortiga, la cola de caballo, el ajenjo, la consuelda, etc.

A tener en cuenta

Si queremos un preparado con más de una planta es mejor preparar por separado el purín o la maceración de cada una de ellas y luego mezclarlas, pues los tiempos de fermentación o de recuperación de las sustancias son variables según las especies y podrían bloquearse entre ellas. Para disminuir el fuerte olor de algunas fermentaciones echar un puñado de angélica por cada 10 litros de agua.

Como la materia prima principal es la planta, es importante conocer su procedencia. Que sea fresca o seca no tiene mayor importancia, pero sí que esté bien troceada, porque soltará mejor los principios activos.

El agua tiene también mucha importancia. No tiene que sobrepasar un ph 7 antes de la mezcla y después hay que ajustarla a un ph 6 con la ayuda de ceniza o de vinagre (la dosis dependerá de la tasa de alcohol del vinagre, de su acidez, etc.) El ph se mide con ayuda de unas pequeñas tiras de papel especial, de venta en farmacias, que al mojarlo indica el nivel del ph.

La calidad del agua puede ser causa de que una preparación no tenga éxito. Es recomendable el agua de lluvia, siempre que no la recojamos en un recipiente oxidado. Si el agua de la que disponemos está clorada, la dejaremos en reposo 24 horas. Si el agua es de pozo deberá ser analizada antes de utilizarla.

En cuanto a los recipientes, los cubos o toneles de plástico son los más adecuados. Los bidones de hierro no son buenos, porque oxidan y los de madera tienden a tener fugas y a soltar taninos no siempre deseables. Los tanques de leche pueden ser una buena solución por su capacidad y porque se puede remover el contenido. Si la preparación tiene que ser calentada, los recipientes tendrán que ser inoxidables.

Para aplicar los preparados el momento también es importante. Los preparados para fertilizar y los fungicidas se aplicarán por la mañana, porque en ese momento los poros de las plantas están abiertos. Hacer la pulverización al mediodía o por la tarde, cuando debido al calor cierran sus poros, será algo inútil o bastante ineficaz. En cambio los tratamientos con preparados que actúen como pesticidas los haremos por la tarde, pues si se hace por la mañana la pulverización ya se habrá secado para cuando asomen los insectos y otros animalillos.

Por último, indicar que es importante tener en cuenta que todos exigen una cuidada preparación y sobre todo conocer bien el lugar o el biotopo donde se van a aplicar, sin que sea una mera receta. El éxito será también fruto de la experiencia de cada uno, aunque lo peor que puede ocurrir es que no tengan efecto alguno. Nunca tendrán las graves consecuencias que suponen para el entorno, y para uno mismo, los productos fitosanitarios de origen químico.

Las coles no deben tratarse demasiado a menudo con purín de ortiga pues el olor atrae a la mariposa de la col (*Pieris brassicae*).

Partes utilizadas

En primavera utilizaremos la plantas jóvenes enteras, el resto del año utilizaremos las hojas. Se recolecta antes de que forme semillas. En otoño se puede utilizar también la raíz y el rizoma. Las ortigas podemos cultivarlas. Si sembramos las semillas, el primer año les daremos sólo un corte. Si la implantación se hace por estacas o esquejes, el primer año le podremos dar ya dos cortes.





La ortiga estimula el crecimiento de las plantas y de sus raíces, mejora su respiración, y la actividad microbiana de la tierra

La corta se hace en primavera (es una planta precoz), en tiempo bien seco. Podremos almacenarlas intercalando una capa de ortigas y otra de heno bien seco.

Sus cualidades urticantes provienen de los pelillos que cubren el follaje de la ortiga. Son cilios bien implantados en su pedestal y mineralizados por ácido silíceo, lo que les da su rigidez. La composición química es una sabia dosificación de ácido fórmico, resina, acetylcoline, histamina y serotonina. Al rozarlas nos inyectan una décima de miligramo, lo que produce una sensación de quemadura y picor y aparecen ampollas. No tiene ninguna toxicidad, pero es una protección para que no se la coman, sobre todo cuando la ortiga está en flor. La irritación se puede neutralizar frotando la piel con acedera o ruibarbo.

Si la cortamos y la ponemos a la sombra la ortiga se seca rápidamente, y entonces ya no es urticante.

La ortiga en la granja

Se emplea cuando es joven, tanto fresca como seca. Esta última, sobre todo en invierno, se puede añadir en abundancia a los forrajes en el momento del ensilado, porque es un buen condimento y asegura una fermentación más regular del conjunto.

Los caballos y los burros gustan de comer ortigas floridas. Las vacas al comerla aumentan su producción de leche y ésta tiene más nata y mejor sabor, algo muy interesante si queremos hacer mantequilla. En los países nórdicos las semillas de ortiga se pican y mezclan con la avena de la mañana, lo que disminuye el nivel de enfermedades del ganado, incluidas las aves de corral.

Podemos preparar una infusión poniendo durante un día la ortiga fresca o seca en un barril y vertiendo agua caliente. La bebida resultante, de color oscuro, de aroma notable, es muy tranquilizadora y galactógena (estimula la producción de leche).

Otra utilidad de la ortiga es emplearla a final de estación como cama del ganado, lo que dará más tarde un estiércol muy rico. ■

Preparado de ortiga biodinámico

Se le llama también preparado 504. La ortiga se recoge al comienzo de su floración. Después de haberla dejado marchitar ligeramente a la sombra, la ponemos en ramos y los apretamos dentro de un saco que enterraremos una vez lleno en un hoyo de 40cm de profundidad, en buena tierra, aislando el fondo y las paredes con una capa de turba (bien humedecida con agua de lluvia). Antes de taparlo definitivamente lo aplastaremos bien durante 1 o 2 días con una plancha de madera sobre la que hemos puesto piedras. Después de retirar la plancha, recubriremos el saco lleno de ortigas con algo más de turba, lo aplanamos todo y lo cubrimos de tierra. La dejaremos así enterrada durante un año completo.

Transcurrido ese tiempo abrimos y retiramos lo que eran las ortigas –que han quedado convertidas en una tierra negra y aromática– y la guardamos en un tarro, en una bodega fresca. En el mismo hoyo podemos repetir la operación del año anterior poniendo de nuevo ortigas.

El preparado de ortigas obtenido lo utilizaremos lo antes posible, considerando que en un año ha perdido la mayor parte de su valor dinamizante, pero con las cualidades de un buen humus.

El humus procedente de la ortiga así tratada se asocia a los preparados 502 a 506 para la dinamización del compost. Huele a buena tierra de bosque, es particularmente rico en bacterias nitrificantes y ejerce un atractivo particular para las lombrices de tierra. Este humus contiene 100 veces más de molibdeno y banadio que la ortiga. En la dinamización del compost la alternaremos con los otros preparados, poniendo una cucharada sopera en el fondo del agujero que le corresponde en el montón de compost.

Si no tenemos tiempo de dinamizarla, se puede también mezclar la ortiga verde con la materia orgánica destinada al compost (hierbas, hojas, paja, restos vegetales, etc...) regulando la descomposición y aumentando su contenido en nitrógeno.

