



## ORTICA KNIDE

L'ortica (*Urtica dioica*) è una pianta dalle molteplici proprietà, spesso considerata un'erbaccia per la sua capacità di crescere spontaneamente in molti ambienti, ma che in realtà nasconde un incredibile potenziale, sia dal punto di vista nutrizionale che terapeutico. Se usata con il giusto approccio, l'ortica può trasformarsi da pianta infestante a risorsa preziosa, sia in cucina che in medicina. La sua riscoperta negli ultimi anni, infatti, sta contribuendo a un ritorno alle pratiche agricole sostenibili e a un interesse crescente verso il recupero di tradizioni culinarie e curative dimenticate.