Galicia Encantada

20 ANIVERSARIO

2005 ❧ 2025

Enciclopedia de Fantasía Popular de Galicia

Flora

CATEGORÍAS RELACIONADAS

Que sabemos das estrugas?

A “urtica”, 'ortiga' en castelán e 'estruga' en galego, foi e aínda é unha planta de moi variados usos medicinais a pesar da súa mala fama, pois, como é ben sabido, proe e irrita a pel cando a tocamos. Para combater esta molestia podemos fregar a parte do corpo afectada con follas de herbaboa ou menta brava, moi doada de localizar pois criase nas proximidades das estrugas.

É considerada mala herba. Chámanlle tamén “herba dos cegos” porque aínda que non se vexa, avisa de que está alí cando a rozamos. Se a vemos e a queremos tocar, por capricho ou valentía, aconséllase conter a respiración mentres se manipula para que non pique. Se mexamos no mersmo punto varias veces, aí nace unha estruga.

Mellora a saúde dos enfermos se poñemos follas ou talos debaixo dos seus colchóns, atrae a boa sorte e favorece, a base de fregas por enriba do embigo, o desexo sexual. Xusto García Castro, de Albá (Palas de Rei, Lugo) contounos que había un home en Gascuña (Francia), un militar retirado, que lle gustaban moito as mulleres e que polas mañás, de madrugada, verán e inverno, ía todos os días o campo “darse un baño” espido onde houbese estrugas.

No País Vasco déixanse medrar arredor dos casaríos pois crese que protexe aos residentes dos demos nocturnos

e das bruxas. Tamén afasta os maleficios.

Refregala polo corpo, mellora a circulación do sangue. En mestura con outras herbas, alivia as dores dos pés (+ ver). En infusións úsase para combater toses, artrite e infeccións en xeral. Dinos María Reigosa que para favorecer o crecemento do cabelo, rápido e san, ademais de tomalas en infusión, pódese enchoupar un algodón na auga onde se cocesen e mollar con el as raíces .

Estimula o bo funcionamento do aparato dixestivo, é diurética e en xabón elimina a caspa e limpa a pel de impurezas. Pra outros males non parecen tan efectivas. Se atendemos a Frei Antonio de Guevara (1480-1545), bispo de Mondoñedo desde 1537 a 1545, doente de gota, ciática e outras doenzas, que se queixaba do pouco alivio que lle causaban as apócemas elaboradas con bosta de boi e os emplastos de follas de ortiga, cabezas de ra e alacráns fritidos.

"En infusión tamén se usa para a menstruación e o mal parto. Purifica o sangue en cataplasma (desinfecta e evita a gangrena)... Na casa dos Cerqueiros en Lagares, Monfero (A Coruña), curaron cunha cataplasma de ortigas a unha persoa que tiña unha ferida nunha perna. Coa cataplasma fóra comenzaron a saír moitos vermes".

Judiña de Lea, Terra Chá (Lugo).

"Eu tiña un veciño que facia uns ramallos e golpeabase con eles nas costas e no peito, metíase na cama e dicia que suaba, e era boa para sacar o catarro. Tamén oín que ia ben cocela e lavar a cabeza para evitar a caída do cabelo"

Antonio Fernández, A Fonsagrada (Lugo).

"Para curar as dores de gorxa facíanse gargarexos con auga onde se cocesen ortigas. Ás veces engadíánselle allos ao cocemento. Noutras ocasións non se usaba a auga das ortigas senón a auga onde se macerasen allos machacados durante varias horas. Despois de facer os gargarexos non se podía comer nin beber durante unha hora. Infalible!"

Laura Cortés, Chantada (Lugo).

Angelo de Gubernatis na súa coñecida obra "La mythologie des plantes" trae abondosas referencias e conta que en Novgorog (Rusia) os nenos saltan por enriba das ortigas como facemos nós por enriba do lume a Noite de San Xoán para que nos dea sorte. Tamén se di que o raio nunca cae onde hai ortigas e que no Tirol, cando hai treboada, bótanse estrugas no lume para afastar o raio. Tamén conta que os filamentos ou fíos se empregaron para facer tecidos mesturados con seda (vendidos como se todo fose de seda) e que en determinados lugares se

lles dan a comer ás galiñas, en mestura co salvado, para que poñan máis ovos. Se queres que a galiña choquee, zóupalle con estrugas no ventre.

Carmiña Prado Penas, de Friol (Lugo), comentounos: "Hai tres clases diferentes de ortigas: a ortiga vermella, a ortiga branca e a ortiga picante. A picante é a que máis propiedades ten. A sopa feita con ortiga picante é boa para a mineralización dos ósos. Tamén se usa en casos de alopecia e para tratar a caspa. Para a caspa aplícase directamente o zume da ortiga. As ortigas vermella e branca teñen menos usos: para combater as dores nos dedos dos pés cocíanse xuntas ortigas vermellas e brancas, e con esa auga lavábanse".

O nome do concello de Ortigueira e o de lugares chamados Ortegoso e ata o de Cabo Ortegal, proceden de *urticaria.*

O cociñeiro ourensán Martín Álvarez publicou en 2006 un libro de receitas con estrugas titulado "*45 recetas con ortigas".* Sopas, salsas, saladas, tortillas... sempre de estrugas.

Agradecementos: Antón Grande Penela, Victoria Esteban. María Reigosa. Antonio Fernández, Judiña de Lea e Xusto García Castro.