

PLANTE SĂLBATICE COMESTIBILE

Noțiuni introductive / 7

- Hrana naturală / 8
- Denumirea botanică / Taxonomia speciilor / 10
- Identificarea plantelor / 11
- Considerații despre plantele toxice / 11
- Principii de colectare a plantelor sălbatice comestibile / 12
- Foraging sustenabil / 13
- Agenți patogeni / 13
- Contraindicații de utilizare / 14
- Includerea plantelor sălbatice comestibile în alimentație / 14
- Gătitul în natură / 22

LEURDA

Istoria și ecologia speciei / 25

- Etimologie / 26
- Istoria utilizării leurdei / 26
- Distribuția & habitatul / 28
- Ecologia speciei / 29

Descrierea botanică / 33

- Noțiuni botanice / 34
- Alcătuirea plantei / 35

Posibile confuzii toxice și potențialul lor periculos / 43

- Atitudinea în fața unei intoxicații / 44
- Cunoașterea plantelor toxice este esențială! / 45
- Posibile confuzii toxice / 46

Colectarea sustenabilă / 57

- Culesul responsabil / 58
- Părțile comestibile ale leurdei și perioada lor de recoltare / 60
- Modalități de recoltare și recipiente adecvate / 64
- Tips & Tricks / 66

Utilizări alimentare / 69

- Tabel cu valori nutriționale / 70
- Metode de conservare și rețete culinare / 70

Leurda și alte plante comestibile / 115

- Generalități / 116
- Exemple de flori comestibile din sezonul leurdei / 117
- Exemple de frunze comestibile din sezonul leurdei / 120

Utilizări medicinale / 123

- Contraindicații / Reacții adverse / 124
- Utilizări medicinale / 124
- Conținutul de vitamine, minerale și oligoelemente / 125

Activități îndrumătoare spre natură / 127

- Familiarizarea cu leurda prin plantare și observare / 128
- Experimente de inițiere culinară / 130
- Copilăria în natură / 132
- Activități îndrumătoare de protejare a naturii / 133

Anexă / 137

- Bibliografie / 138
- Surse de informare suplimentară / 139
- Glosar botanic / 140
- Lista de rețete / 144
- Specii de plante toxice / 148
- Index de specii / 150
- Abrevieri / 152



Leurda
Allium ursinum

A. Planta întregă; B. Tulpina, secțiune transversală; C. Floarea individuală; D. Fructul de tip capsulă cu semințe; E. Sămânța; F. Rădăcina de tip bulb.

Descrierea botanică

Alcătuirea plantei

Denumirea speciei

Allium ursinum

Familia

Amaryllidaceae

Înălțimea plantei

20-50 cm

Durata de viață

perenă, 8-10 ani

Perioada de înflorire

aprilie-mai

Aspectul general

plantă erbacee,
crește în grupuri

Rădăcina

bulb

Frunza

simplă, pețiolată

Tulpina

tija florală până la 50 cm
înălțime, triunghiulară în
secțiune și plină la interior

Inflorescența

umbelă simplă*, de culoare
albă

Floarea

hermafrodită, cu simetrie
radială, perigon cu 6 tepale,
ovar superior, gineceu cu 3
carpele sudate, 6 stamine

Fructul

capsulă trilobată

Semințele

mici de 2-3 mm, negre,
de formă globuloasă

*A se vedea mențiunea
introdusivă de la pag. 28.



1. Leurda înfloreste în aprilie-mai și, acolo unde-i priește, acoperă solul pădurilor de foioase cu un covor alb;
2. Planta întregă.

Noțiuni botanice

În biologie, rangul taxonomic este poziția unui grup de organisme (un taxon) într-o ierarhie ancestrală sau ereditară. Pentru identificarea corectă a unei plante este necesară cunoașterea familiei, a genului și a speciei. Nu există reguli stricte pentru descrierea sau pentru recunoașterea unei familii, acestea făcându-se atât pe baza caracteristicilor vegetative, cât și a celor reproductive ale speciilor care fac parte din familia respectivă.

În nomenclatura binomială, numele genului apare în fața speciei. Pentru ca speciile să fie încadrate într-un gen, acestea trebuie să îndeplinească următoarele condiții minime: să fie descendentele ale aceluiași taxon, să fie relativ asemănătoare în însușiri, dar diferite morfologic, ecologic și/sau biogeografic.

Specia este unitatea de bază a sistematiei. Aceasta se caracterizează prin trăsături specifice, cum ar fi caracteristicile morfologice și capacitatea de reproducere.

În afara numelui științific, acceptat în prezent ca denumire oficială a speciei, în literatura de specialitate leurda apare și cu alte denumiri sinonime, după cum urmează:

- *Aglitheis ursina* (L.) Raf.



- *Allium latifolium* Gilib.
- *Allium longipetiolatum* St.-Lag.
- *Allium nemorale* Salisb.
- *Allium petiolatum* Lam.
- *Allium ucrainicum* (Oksner & Kleopow) Bordz.
- *Allium ursinoides* G. Don ex Sweet
- *Allium ursinum* subsp. *ucrainicum* Oksner & Kleopow
- *Allium ursinum* var. *ucrainicum* (Oksner & Kleopow) Soó
- *Allium vincetoxicum* Pall. ex Ledeb.
- *Cepa ursina* (L.) Bernh.
- *Geboscon ursinum* (L.) Raf.
- *Hylogeton ursinum* (L.) Salisb.
- *Moly latifolium* (Gilib.) Gray
- *Nectaroscordum ursinum* (L.) Banfi & Galasso
- *Ophioscorodon ursinus* (L.) Wallr.

Din punct de vedere botanic, leurda este o specie din familia *Amaryllidaceae*, aparținând genului *Allium*, care cuprinde peste 850 de specii, cu caracteristici fizice tipice, cum ar fi rădăcina sub formă de bulbi și mirosul specific de ceapă sau de usturoi. Este o specie ierboasă perenă, care înfloreste în aprilie-mai, acoperind solul pădurilor cu adevărate covoare albe, acolo unde găsește condiții prielnice.

Inflorescența

În literatura de specialitate, mulți botaniști afirmă că inflorescența este de tip umbelă. Alții intră mai în detaliu și o cataloghează drept o formă specială de pleiocaziu, susținând că asemănarea cu o umbelă se datorează caracteristicilor sale morfologice particulare, cum ar fi axele secundare neramificate și la fel de lungi și absența axei principale.

Florile apar în aprilie-mai, dintr-un boboc învelit la început într-o membrană translucidă (bractee) ce se desface în două sau trei părți.

Tulpina florală, triunghiulară în secțiune și plină la interior (foto 9 și 10), crește în medie până la 50 cm în înălțime, deasupra frunzelor.

Inflorescența este formată din 3-30 flori individuale, de culoare albă, dispuse în formă de stea, care păstrează destul de des la bază bracteele uscate (foto 11). Florile hermafrodite (bisexuate) au androceul (♂) alcătuit din 6 stamine și gineceul (♀), de tip superior, compus dintr-un ovar cu trei carpele concrescute (tricarpetar) și pronunțat lobate și un stil care se termină cu un stigmat

9, 10. Tija florală, vedere laterală și în secțiune;

11. Inflorescența de tip umbelă;

12. Floare individuală, vedere superioară cu organele de reproducere;

13. Floare individuală, vedere inferioară cu perigonul.

întreg. Corola florală prezintă simetrie radială. Perigonul este format din șase tepale linear-lanceolate, de până la 1 cm lungime, cu vârf ascuțit sau obtuz (foto 12 și 13). Pedicelul florii are cca. 2 cm lungime.

Vârsta la care înflorește leurda depinde de modul în care se înmulțește. Plantele rezultate din reproducerea sexuată înfloresc începând cu al cincilea an, în timp ce cele provenite din reproducerea asexuată pot înflori în primul an.



Gătitul în natură

De-a lungul evoluției umane, colectarea hranei din natură și gătitul la foc deschis au reprezentat o activitate importantă din viața de zi cu zi. Chiar și în prezent se păstrează un consens general că gătitul în aer liber este relaxant și că mâncarea preparată astfel are un gust mai bun.

Atunci când se gătește în natură, cel mai sigur este să se folosească o vatră înconjurată de pietre. În acest fel, se previne răspândirea necontrolată a focului și se protejează flora și fauna. Aprinderea focului în ariile naturale protejate este interzisă în afara vetrelor special amenajate și semnalizate în acest scop.

În perioadele uscate ale verii sau în condiții de vânt puternic nu se aprinde focul în spații deschise și în apropierea pădurilor sau a stufărișului, deoarece vegetația se poate aprinde foarte ușor. La sfârșitul gătitului se stinge focul cu apă și se acoperă cu pământ.



Sus: gătitul în natură se poate practica chiar și pe timp de iarnă, în imagine, waffle coaptă la foc liber.

Jos: omletă cu frunze de leurdă (*Allium ursinum*).

Pagina alăturată, sus: topping pentru pizza din frunze și tulpini de păpădie (*Taraxacum officinale*), frunze de piciorul caprei (*Aegopodium podagraria*), frunze de urzică (*Urtica dioica*) și vârfuri de urzică moartă roșie (*Lamium maculatum*).

Pagina alăturată, jos: pizza cu plante sălbatice comestibile, preparată într-un cuptor outdoor.



Lista de rețete



1. Congelarea / 71



2. Fermentarea / 72



3. Conservarea crudă în sare / 73



10. Ulei aromatizat cu frunze de leurdă / 80



11. Pastă din frunze de leurdă / 82



12. Pesto din flori de leurdă / 83



4. Conservarea în unt sau în untură / 74



5. Unt aromatizat cu hribi și bulbi de leurdă / 75



6. Sare aromatizată cu leurdă / 76



13. Pastă tartinabilă de brânză cu leurdă / 84



14. Rulouri de leurdă cu cremă de brânză / 85



15. Piure verde de cartofi cu leurdă / 86



16. Crochete din piure verde de cartofi cu leurdă / 87



7. Condiment mixt (vegeta de casă) / 77



8. Oțet aromatizat cu leurdă / 78



9. Muguri de leurdă murați picant / 79



17. Salate cu plante sălbatice comestibile din sezonul frunzelor de leurdă / 88



18. Salate cu plante sălbatice comestibile din sezonul florilor de leurdă / 90



19. Salate cu plante sălbatice comestibile din sezonul fructelor de leurdă / 92



20. Salate cu plante sălbatice comestibile din sezonul bulbilor de leurdă / 94



21. Salată de linte cu plante sălbatice / 96



22. Clătite cu leurdă și hamei & sos hollandaise / 97



29. Ciorbă de legume cu plante sălbatice / 104



30. Orez cu ciuperci și bulbi de leurdă / 105



31. Pizza cu tulpini de leurdă / 106



23. Salată de cartofi și salată de paste / 98



24. Aluat de paste inverzit cu leurdă / 99



25. Paste cu tulpini de leurdă / 100



32. Fursecuri cu brânză și leurdă / 108



33. Tort-sandwich cu leurdă / 110



34. Baghetă împănată / 112



26. Paste cu sos de roșii și bulbi de leurdă / 101



27. Supă cu tăieței de clătite și leurdă / 102



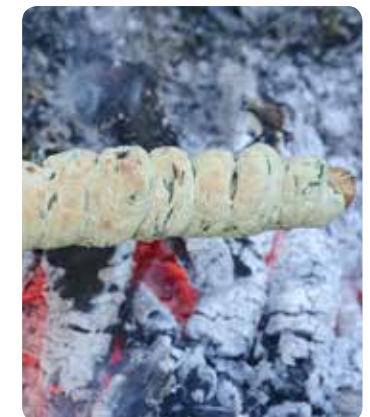
28. Supă cremă de leurdă / 103



35. Mămăliguță pe straturi cu urzici și leurdă / 113



36. Unt aromatizat cu leurdă / 130



37. Pâine pe băț aromatizată cu leurdă / 131