

URZICA

Urtica dioica

Istoria și ecologia speciei / 7

- Hrana naturală / 8
- Foragingul sustenabil / 9
- Identificarea plantelor / 9
- Principii de identificare a plantelor sălbatice comestibile / 11
- Etimologie / 12
- Istoria utilizării urzicii / 13
- Distribuția & habitatul / 16
- Ecologia speciei / 17
- Alte viețuitoare / 19
- Specii protejate din genul *Urtica* / 25

Descrierea botanică / 27

- Noțiuni botanice / 28
- Alcătuirea urzicii / 30

Posibile confuzii / 45

- Posibile confuzii cu alte plante / 46
- Speciile de urzică moartă / 47
- Utilizări culinare ale speciilor de *Lamium* / 47
- Urzică moartă-albă, *Lamium album* / 48
- Urzică moartă-roșie, *Lamium maculatum* / 51
- Urzică moartă-galbenă, *Lamium galeobdolon* subsp. *argentatum* / 55
- Urzică mică, *Urtica urens* / 58
- Urzică fără țepi, *Urtica dioica* subsp. *pubescens* / 62
- Urzică de mlaștină, *Urtica kioviensis* / 64

Colectarea sustenabilă / 67

- Culesul responsabil / 68
- Părțile comestibile ale urzicii și perioada de recoltare / 69
- Modalități de recoltare și recipiente adecvate / 74
- Tips & Tricks / 75

Utilizări alimentare / 77

- Includerea urzicii în alimentație / 78
- Metode de conservare și rețete culinare / 79

Utilizări medicinale / 145

- Hrana ca medicament / 146
- Principalele substanțe din urzică și efectele lor asupra organismului uman / 147
- Conținutul de vitamine în urzică / 151
- Reacții adverse / 151
- Rețete medicinale / 152
- Medicina veterinară / 153

Alte utilizări / 155

- Fibre textile / 156
- Hârtie / 157
- Purin / 160
- Utilizări în industria alimentară și cosmetică / 161
- Hrană pentru animale / 162
- Vopsitul materialelor textile / 163
- Vopsitul ouălor de Paște / 170
- Vopseluri pentru pictură / 171

Activități îndrumătoare spre natură / 173

- Familiarizarea cu urzica / 174
- Vacanță cu urzici / 175
- Șnur din fibre de urzică / 176

Anexă / 183

- Bibliografie / 184
- Recomandări de informare suplimentară / 187
- Glosar botanic / 189
- Lista de rețete / 192
- Index de specii / 197

Distribuția & habitatul

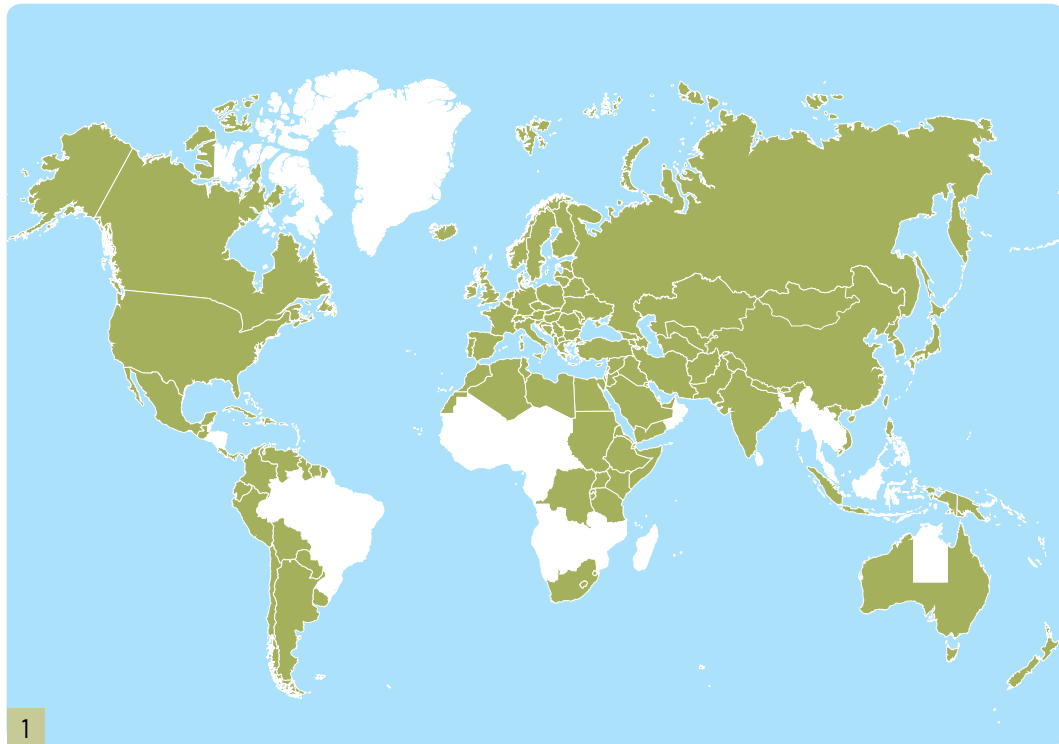
Arealul nativ de răspândire a urzicii se întinde din Europa până în Siberia și în estul Asiei, precum și în nord-vestul Africii. În prezent, a ajuns să fie o specie extrem de frecventă și se întâlnește în zonele temperate ale întregului glob. Principala sa arie de distribuție este în Europa Centrală, unde poate fi întâlnită începând cu regiunile joase și până în zonele colinare și montane, ajungând la altitudini de 2300 m deasupra nivelului mării, în munții înalți. În Elveția și Austria, crește chiar și la altitudini mai mari.

Până la începutul secolului trecut, zonele de răspândire se limitau în principal la luncile râurilor, deoarece acestea erau printre puținele habitate cu adevărat bogate în nutrienți într-un peisaj altfel sărac în azot. Odată cu introducerea îngrășămintelor artificiale

și a emisiilor mari de azot din agricultură, industrie și trafic, habitatele naturale au fost perturbate masiv, astfel încât urzica a devenit una dintre speciile de plante care se întâlnește practic pretutindeni.

Urzica este o plantă care se poate adapta la aproape toate condițiile de mediu, dar, în general, preferă să colonizeze aceste locuri:

- terenuri parțial umbrite, cu o luminozitate relativă mai mare de 10 %;
- zone cu concentrații ridicate de azot, fiind un indicator al eutrofizării sau al poluării;
- soluri argiloase sau de tip turbă, indicând o insuficiență a oxigenului în sol, respectiv compactarea acestuia;
- soluri cu un conținut mediu de humus;
- soluri cu un pH cuprins între 4,5 și 7,5;
- zone ruderales;
- locuri umede, dar nu cu apă stagnantă;
- în păduri, tufișuri, pajști, pe malurile râurilor.



1. Arealul nativ de distribuție al urzicii. Sursa: <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:260630-2;>
2. *Urtica dioica* în stadiu tânăr, în habitat.



Ecologia speciei

Vegetația desemnează totalitatea formațiunilor și comunităților vegetale care se dezvoltă într-o zonă. Aceasta este condiționată de o serie de factori, precum clima, solul, relieful, rocile, bilanțul hidrologic, precum și de influența focului, a animalelor și a oamenilor.

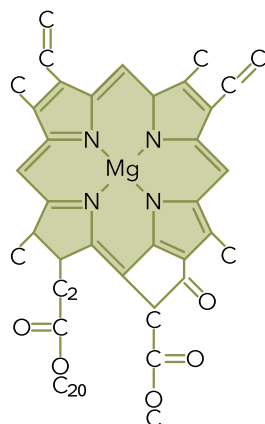
Distincția dintre vegetație și floră este că

flora se rezumă la totalitatea taxonilor (specii, genuri, familii de plante) care apar într-o anumită zonă, în timp ce vegetația se referă la totalitatea taxonilor grupați în unități specifice care acoperă o anumită zonă.

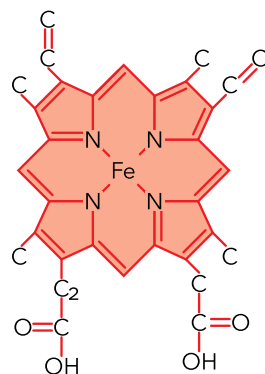
Organismele vii din cadrul unei biocenoze întrețin numeroase relații între ele, sunt influențate de factorii de mediu abiotici și au la rândul lor un efect asupra acestora, astfel încât este posibilă stabilirea unui echilibru ecologic.

Asemănări în structura chimică dintre clorofilă și hemoglobină

Clorofilă
"sângele" vegetal



Hemoglobină
sângele uman



Hemoglobina, care îndeplinește un rol important atât în organismul oamenilor cât și în cel al animalelor, și clorofila, în cazul plantelor, sunt doi pigmenți cu o structură moleculară aproape identică, principala diferență fiind atomul lor central – în cazul hemoglobinei, fierul (Fe), iar al clorofilei, magneziul (Mg).

Prin intermediul hemoglobinei și al clorofilei se creează un circuit de interdependență între oameni/animale și plante. Simplu spus, oamenii și animalele inhalează oxigenul produs de plante, îl consumă și expiră dioxid de carbon – un rol central în acest proces îl îndeplinește hemoglobina. Plantele asimilează acest dioxid de carbon în cadrul fotosintezei, producând din nou oxigen – clorofila având funcții importante în fotosinteză.

Având în vedere astfel de criterii și faptul că urzica conține un număr mare de substanțe active în toate părțile sale componente, spectrul beneficiilor sale este foarte variabil și larg.

În medicina tradițională, urzica este folosită ca remediu natural pentru diferite afecțiuni: ca purificator al sângelui, cu efect diuretic, împotriva sângerărilor nazale și menstruale, la tratarea diabetului, a reumatismului, a eczemelor, a anemiei, împotriva căderii părului sau ca expectorant și antidiareic.

Urticarea directă, practică de multe culturi încă din cele mai vechi timpuri, a

Exemple de proprietăți terapeutice

- Efect de regenerare și tonifiere asupra mușchilor și a vaselor de sânge
- Efect hematogen
- Efect hemostatic
- Efect diuretic
- Stimularea metabolismului
- Favorizează creșterea părului

Exemple de domenii de aplicare

- Lipsa poftei de mâncare
- Hipertensiune arterială
- Diabet (de susținere)
- Diaree
- Astenie de primăvară
- Gută
- Afecțiuni ale tractului urinar
- Probleme de stomac
- Crampe menstruale
- Slăbiciune renală
- Reumatism
- Artrită
- Mătreață
- Constipație
- Detoxificare

fost confirmată în studiile clinice moderne ca fiind eficientă în ameliorarea durerilor articulare și în tratarea artritei.

Tot în cadrul unor studii clinice s-au demonstrat diverse beneficii pentru sănătate în urma administrării urzicii, cum ar fi eficacitatea acesteia împotriva prostatei mărite și a infecțiilor tractului urinar, precum și efectele sale antiinflamatoare împotriva unor boli autoimune, ca artrita reumatoidă.

Studiile in vitro arată că extractul de urzică inhibă mai multe manifestări inflamatorii cheie care cauzează simptomele alergiilor sezoniere.

Cercetări contemporane (Upton, 2013) au confirmat că urzica are efect antiinflamator, analgezic, antiplachetar (previne formarea cheagurilor de sânge), că acționează pozitiv asupra sistemului cardiovascular și a musculaturii netede și că scade tensiunea arterială.

Conținutul de vitamine în urzică

Substanță	Cantitate per 100 g urzică proaspătă
Vitamina A / retinol	0,40 mg
Vitamina A / betacaroten	2,40 mg
Vitamina E / alfa tocoferol	0,80 mg
Vitamina B1 / tiamină	0,20 mg
Vitamina B2 / riboflavină	0,15 mg
Vitamina B3 / niacină	0,80 mg
Vitamina B3 / echivalent niacină	3,733 mg
Vitamina B5 / acid pantotenic	0,30 mg
Vitamina B6 / piridoxină	0,16 mg
Vitamina B7 / biotină (vitamina H)	0,005 mg
Vitamina B9 / acid folic	0,03 mg
Vitamina C / acid ascorbic	333 mg

Reacții adverse

- Urzica are un efect iritant asupra pielii, consecințele imediate ale contactului cu aceasta fiind erupțiile cutanate, senzația de usturime și mâncărimile persistente.
- Având în vedere conținutul ridicat de nitrați, urzicile nu trebuie consumate zilnic și nici în cantități mari.
- Urzica are efect diuretic, ceea ce o face și un bun detoxifiant. Totuși, consumul excesiv poate deveni problematic, deoarece, pe lângă toxine, se elimină și alte substanțe vitale importante.
- La utilizarea ceaiului de urzică ca diuretic, trebuie avut în vedere că băut seara poate crește frecvența toaletării nocturne. Cu toate acestea, consumul de ceai poate fi și benefic, favorizând un somn mai ușor.
- În timpul consumului de ceai de urzică este important să se bea suficientă apă, altfel efectul său diuretic poate duce la deshidratarea organismului.

Atenție! Efectele curative și utilizările medicinale ale plantelor sălbatice descrise în această carte au doar scop informativ și nu sunt menite să încurajeze cititorul la automedicație, în special în cazul problemelor grave de sănătate.

Sursa tabelului: www.vitamine.com/lebensmittel/brennnessel/

Uscarea

De la urzică se pot usca lăstarii tineri, frunzele tinere, frunzele mature, inflorescențele, semințele verzi, semințele coapte și rădăcinile – în principiu, toate părțile sale. În vederea uscării optime și uniforme a urzicii, pentru a nu distruge vitaminele și uleiurile esențiale, se recomandă o temperatură de 30-40 °C, de preferință în deshidrator.

Pentru a fi folosite pentru infuzie, frunzele și inflorescențele se spală bine, se zvântă și apoi se usucă. Acestea se toacă doar la momentul preparării ceaiului, pentru a evita pierderea substanțelor ușor volatile (foto 1).

Ciorchinii cu semințe nu se spală, ci se usucă integral. După uscare, semințele pot fi îndepărtate mai ușor de pe ciorchinii ațoși, strecurându-le printr-o sită (foto 2, 3).

Rădăcinile de urzică se spală bine, se zvântă și, pentru a ușura procesul de uscare, se taie în bucăți mici, de aproximativ 1 centimetru (foto 5, 6).

Pentru a păstra culoarea și aroma intensă a părților uscate de urzică pentru o perioadă lungă de timp, acestea se păstrează în borcane ermetice, într-un loc răcoros și întunecos (foto 4). Pungile de hârtie sau de pânză nu sunt potrivite în acest scop, deoarece prin ele pot pătrunde insecte sau pot acumula umiditate, ceea ce duce la deteriorări și la apariția mucegaiului.

La prepararea ceaiurilor, frunzele de urzică pot fi folosite simple sau în amestec cu alte plante. În acest scop, este de preferat ca diversele specii să fie uscate separat. Un amestec încercat și potrivit pentru o asemenea infuzie poate combina frunzele de urzică cu petale de trandafir (*Rosa* sp.), flori de soc (*Sambucus nigra*) și flori de sânziene-de-grădină (*Solidago canadensis*). ~



Lista de rețete



Uscarea / 80



Muesli de casă / 82



Oxidarea / 84



Salate primăvăratice mixte / 95



Salate florale cu plante sălbatice / 96



Salate clasice cu plante sălbatice / 98



Congelarea / 86



Conservarea în unt / 87



Conservarea în miere / 88



Salate cu fructe, semințe de urzici și alte plante sălbatice / 100



Biscuiți cu semințe de urzică / 101



Biscuiți cu frunze de urzică / 102



Conservarea în sare / 90



Pesto din semințe de urzici / 91



Pesto din urzici crude și roiniță / 92



Crackers cu semințe de urzică / 103



Pâine cu urzici, coaptă în fontă / 104



Pesto din urzici opărite / 93



Salate cu urzici și alte plante sălbatice / 94



Pâine împletită, cu pesto de urzici / 106



Papară de pâine cu urzici / 107



Burgeri cu urzici / 108



Lipie cu urzică, urzică moartă și unțișor / 110



Pizza cu urzici / 111



Borș cu urzici / 122



Supă cremă de urzici / 123



Supă de urzici, cartofi și ciuperci / 124



Plăcintă cu brânză și urzici / 112



Quiche cu urzici / 114



Börek cu urzici și leurdă / 115



Supa de urzici și urechi-de-lemn / 125



Ravioli cu urzici / 126



Urzici pane în aluat de bere / 116



Crochete de cartofi cu urzici / 117



Wok cu legume, ciuperci și urzici / 118



Gnocchi de urzici cu sos de roșii / 128



Gnudi cu urzici / 129



Basmati cu urzici / 130



Ciulama de zbârciogi cu urzici / 119



Omletă cu urzici / 120



Shakshuka verde cu urzici și ciuperci / 121



Risotto cu urzici / 131



Sărmăluțe în frunze de plante sălbatice / 132



Pogăcele cu urzici / 133



Snack balls & bars / 134



Limonadă roz de urzici tinere / 136



Limonadă verde, colorată cu urzică / 137



Oxymel cu plante sălbatice / 138



Smoothie cu urzici / 140



Lassi cu afine și semințe de urzică / 141



Bere artizanală de urzici / 142



Pilaf pentru câini (și companiilor lor umani) / 162



Frigănele de cartofi și urzici / 178



Prăjitură cu mere și semințe de urzici / 179



Telemea împachetată la grătar / 180

Index de specii

A

Acer platanoides 95, 180
Achillea millefolium 94, 96, 98, 128
Aegopodium podagraria 18, 95, 96
 afin cultivat (*Vaccinium corymbosum*) 141
 afin sălbatic (*Vaccinium myrtillus*) 141
 albăstreă (*Cyanus segetum*) 82, 100, 103, 134
Alliaria petiolata 134, 108, 132
Allium ursinum 66, 79, 94, 95, 96, 108, 117
Allium vineale 87, 95
 alun (*Corylus avellana*) 19
Amaranthus retroflexus 98
Angelica sylvestris 96, 100
 angelică-de-pădure (*Angelica sylvestris*) 96, 100
 antonească (*Chaerophyllum aromaticum*) 18
 antonică (*Chaerophyllum aureum*) 18
Arctium lappa 18
Arctium minus 18
Arctium tomentosum 18
Armoracia rusticana 18
Artemisia annua 82
Artemisia sp. 21
Artemisia vulgaris 18
 arțar (*Acer platanoides*) 99, 184
Arum maculatum 11
Auricularia auricula-judae 76, 118, 125

B

Ballota nigra 18
 barba-caprei (*Tragopogon pratensis*) 95
Bellis perennis 96, 138
Beta vulgaris subsp. *vulgaris* var. *conditiva* 76
Beta vulgaris subsp. *vulgaris* var. *vulgaris* 76
Boletus edulis 125
Borago officinalis 76
Bothriochloa ischaemum 18

brânca-ursului (*Heracleum sphondylium*) 18, 96
Bromus sterilis 18
 bruncuță (*Sisymbrium officinale*) 18
 brusture (*Arctium lappa*, *A. minus*, *A. tomentosum*) 18
 busuioc-de-câmp (*Galinsoga parviflora*) 98

C

Calendula officinalis 103
Campanula trachelium, sin. *C. urticifolia* 46, 100
 candeluță (*Silene latifolia* subsp. *alba*) 18
Cantharellus tubaeformis var. *lutescens* 125
Capsella bursa-pastoris 18, 19, 95
Cardamine amara 95
Cardamine hirsuta 76, 118
Cardamine pratensis 66
Carduus sp. 21
Carduus crispus 18
Carduus nutans subsp. *leiophyllus* 19
Carex praecox 18
 carpen (*Carpinus betulus*) 95
Carpinus betulus 95
 cătină (*Hippophae rhamnoides*) 108
 cătină de gard (*Lycium barbarum*) 18
 cătușă (*Ballota nigra*) 18
Cecropia sp. 28
 cereșel (*Geum urbanum*) 18
Chaerophyllum aromaticum 18
Chaerophyllum aureum 18
Chelidonium majus 18
Chenopodium hybridum 98
Chenopodium album 98, 107, 117
Chrysosplenium alternifolium 95
 cicoare (*Cichorium intybus*) 94, 96
Cichorium intybus 94, 96
 cimbrisor-de-câmp (*Thymus serpyllum*) 103
 cinci-degete (*Potentilla reptans*) 18
Cirsium sp. 21
Cirsium arvense 18, 96

ciuboțica-cucului-de-munte (*Primula elatior*) 94, 96
 clopoței urzicești (*Campanula trachelium*) 46, 100
 coada-racului (*Potentilla anserina*) 18
 coada-șoricelului (*Achillea millefolium*) 94, 96, 98, 128
 condurul doamnei (*Tropaeolum majus*) 100
Conium maculatum 18
Convolvulus arvensis 18
 corn (*Cornus mas*) 82, 134
Cornus mas 82
Corylus avellana 19
Crataegus monogyna 19
Crataegus sp. 108
Craterellus cornucopioides 103, 124, 125
 crețușcă (*Filipendula ulmaria*) 19, 137
 crin de zi (*Hemerocallis fulva*) 100
Crupina vulgaris 18
 cucută (*Conium maculatum*) 18
Cyanus segetum 82, 100, 103, 134

D

Dactylis glomerata 18
Dahlia sp. 100
 dalie (*Dahlia* sp.) 100
Daucus carota 96
Descurainia sophia 19

E

Elymus repens 18
Epilobium hirsutum 100
Eruca vesicaria ssp. *sativa* 76
Euonymus europaeus 19
Euphorbia agraria 18

F

fag (*Fagus sylvatica*) 95
Fagopyrum esculentum 82
Fagus sylvatica 95
 fetică (*Valerianella locusta*) 94, 95
Ficaria verna 94, 95, 1110