



Constantin Drăgulescu

plantele alimentare din flora spontană a României

Dr. CONSTANTIN DRĂGULESCU

**PLANTELE
ALIMENTARE
DIN FLORA SPONTANĂ
A ROMÂNIEI**



Editura Sport-Turism
București, 1991

Coperta ANDREI GH. DAN

ISBN973-41-0145-5

CUPRINS

5	<i>Introducere</i>
7	Din istoricul folosirii plantelor spontane în alimentația omului
11	Valoarea alimentară a plantelor din flora spontană a României
18	Recoltarea, conservarea și prepararea organelor vegetale comestibile ale plantelor alimentare din flora spontană
31	Posibilități de valorificare a plantelor alimentare pe anotimpuri
35	Răspîndirea altitudinală a plantelor alimentare din flora spontană a României
88	Prezentarea plantelor alimentare din flora spontană a României
117	Rețete
176	Indexul alfabetic al denumirilor științifice cu sinonimele românești
185	Mic dicționar de termeni de specialitate
187	Bibliografie selectivă

INTRODUCERE

Se spune, pe drept cuvînt, că omul nu trăiește ca să mănînce, ci mănîncă să trăiască. Mîncarea nu este pentru el un principal scop, ci un mijloc, o necesitate de trai, prin care își asigură aportul necesar organismului pentru desfășurarea funcțiilor vitale.

Strămoșii noștri, pentru a-și asigura traiul, procurau hrana din mediul înconjurător, apelînd la plantele care creșteau spontan.

O odată cu evoluția lui, omul a învățat să cultive o mulțime de plante, prin selecție, dar fără a renunța la recoltarea celor spontane, care s-au dovedit a fi o importantă și valoroasă materie primă pentru prepararea, hranei zilnice. Acestea din urmă îi erau oferite pretutindeni de către natură, ca zestre a Pămîntului. Astfel, a intrat în tradiția alimentară a poporului român, ca și a altor popoare, consumarea unor preparate culinare din diferite specii de plante spontane.

Dacă ținem seama de faptul că, în general, se vorbește de existența a numai 140 de plante alimentare în flora spontană a României, credem că, prin descrierea a peste 300 de specii în această lucrare, vom incita interesul cititorilor pentru cunoașterea speciilor spontane sub aspect economic, alimentar și terapeutic.

În text sînt redate vechimea folosirii, valoarea alimentară, îndrumări privind recoltarea, conservarea și prepararea plantelor comestibile din flora spontană a țării noastre și principalele date nomenclatorice, morfologice, ecologice și de răspîndire a acestor specii. Sînt, de asemenea, punctate proprietățile terapeutice ale unora din plante, cartea devenind utilă bolnavilor cu regim alimentar vegetarian, tuturor acelor ce au nevoie să-și diversifice meniul în vitamine, săruri minerale etc.

DIN ISTORICUL FOLOSIRII PLANTELOR SPONTANE ÎN ALIMENTAȚIA OMULUI

În primele faze ale evoluției sale, omul a fost culegător și vânător. În aceste ipostaze el continua, pe o treaptă superioară, practicile de obținere a hranei la care apelau și animalele din mijlocul cărora s-a desprins. Inițial, plantele consumate de omul primitiv aparțineau florei spontane. Hrana lui consta din fructe și semințe comestibile, diverse rădăcini, rizomi, tuberculi și bulbi, frunze și lăstari (tulpini), ciuperci etc. O parte dintre aceste produse erau cunoscute ca fiind comestibile, din experiența anterioară. Altora li s-a descoperit această calitate, fie în urma observațiilor asupra hrănirii unor animale fitofage, fie prin tatonări pe propriul organism (nu rareori soldate cu victime sau tulburări metabolice mai mult sau mai puțin grave). S-a ajuns, în decursul a mii de ani, la identificarea mai multor sute de specii de plante superioare și ciuperci comestibile, care, alături de vânat și pește, constituiau hrana de toate zilele a populațiilor din diverse regiuni.

Trecând la stadiul de agricultor, omul a început să renunțe la o bună parte dintre plantele sălbatice, hrana sa bazându-se de acum pe speciile de cultură, care erau o sursă mai sigură de substanțe nutritive, mai îndestulătoare și mai bogată în amidon și pro-

teine (mai ales). La plantele sălbatice se apela din ce în ce mai puțin, cu precădere în anii nefavorabili creșterii și dezvoltării plantelor cultivate, în cazuri de calamități, războaie, foamete etc. sau primăvara, când nu exista altă sursă de crudități. Motivele principale ale scăderii interesului pentru speciile alimentare din flora spontană au fost, pe lângă proliferarea culturilor agricole, procurarea lor mai anevoioasă, calitățile culinare adesea mai scăzute ale plantelor sălbatice și accentuarea procesului de pierdere a cunoștințelor despre acestea de la o generație la alta.

În antichitate, plantele alimentare sălbatice încă mai jucau un rol important în hrana omului. Stau mărturie în acest sens o serie de izvoare scrise care amintesc, între altele, de consumarea măcrișului, creșonului-izvoarelor, salatei-mielului, țelinei, spanarghelului, nalbei, a unor specii de usturoi sălbatic ș.a. Până la introducerea salatei și a spanacului din Asia Mică, nalba era, în Europa, alături de spanacul-cioabanului, o legumă foarte prețuită. Însemnările antice, îndeosebi cele grecești și latine, mai informează despre utilizarea în arta culinară a lăstarilor de ghimpe și osuliepurelui, a mentei și pelinului, a tîrtanului (rădăcina) pe care soldații lui Cezar îl mînceau preparat cu lapte („Chara Caesaris“). Știrul (mic) era apreciat ca legumă nu numai de greci și romani, dar și de alte popoare, cum erau etiopienii, care obțineau din semințele lui o făină folosită la prepararea pîinii. Îl apreciau și dacii ca plantă medicinală și alimentară, numindu-l blis sau bles. De altfel, geto-dacilor le erau familiare și alte plante precum urzica, iarba grasă (1), limba-mielului, hameiul, salata-de-iarnă (ori barba-caprei), pătlagina, scaiul-vîntului, păpălăul, murul, socul, bozul, menta, pelinul (negru), cimbrisorul, mușetelul pe care le foloseau în primul rînd ca plante medicinale, dar cu sigu-

ranță și ca specii alimentare (cel puțin unele dintre ele).

Cunoștințele referitoare la plantele alimentare sau îmbogățit treptat. A crescut numărul acestora, prin introducerea în cultură a noi plante. S-a renunțat tot mai mult la speciile sălbatice, fără însă a fi excluse complet din meniuri. Din listele de mărfuri ce se schimbau între Ardeal și Țara Românească în prima jumătate a secolului al XVIII-lea aflăm despre consumarea anisonului, ardeilor, cartofilor, pătlăgelelor roșii, ghimberului, cuișoarelor, rozmarinului *etc.* „Cartea de bucate“ a lui Mihaiu (1749) vine cu noutăți ca pătlăgeaua vînătă, udagaciul (aloe), coriandrul, molotrul (fenicul), cimbrul ș.a. Bucătăria transilvăneană întrebuința în anii șaptezeci ai secolului amintit spanacul, conopida, anghinarea, gulia, sfecla, ridichea, sparanghelul, cressonul, țelina, măcrișul, măgheranul, păstîrnacul, salata-de-iarnă (salsifi), hameiul, cicoarea, melisa, muștarul, asmățuiul, anasonul, pelinul negru *etc.* În „Istoria poamelor“, lucrare din 1773, sînt amintite o serie de alte legume și fructe precum: știrul, fasolea, castravetele, molotrul, lăptuca (salata), tarhonul, hreanul, morcovul, pepenele (pomenit prima oară într-un document muntean din 1598) ș.a. Putem afirma, pe baza acestor date, că țărani au fost receptivi la introducerea în cultură și alimentație a legumelor și fructelor noi, nerenunțînd, mai ales primăvara, nici la cele „strămoșești“ crescute în sălbăticie.

Vremurile de restriște, calamitățile naturale *etc.* îi obligau pe țărani să apeleze, nu de puține ori, la plantele alimentare din flora spontană. Astfel, spun cronicile, „între 1815—1817 a căzut peste Transilvania o foamete din cele mai înfricoșate...“, ceea ce a obligat sărăcimea să adune diverse plante: „știr, lobodă, urzici, limba boului, măcriș, podbal și alte buruieni,

le fierbea și înăcrea cu mere acre sau ce mai avea prin grădini, și așa își mai astîmpăra foamea“. Și peste Moldova și Țara Românească s-au abătut vremuri grele; cînd „mulți din sărăcime mîncău rădăcini de papură“ ori săpau „buruieni ce găseau prin păduri și ciulini și cu acelea au trăit toată iarna“. Altă dată, cînd „ajunsesse dimerlia (banița) de orz un leu“, mulți „mîncău în loc de pîine mălai de ghindă“, în timp ce alții trăiau primăvara doar „din mîzgă de arbori“.

Astăzi se apelează selectiv la fructele și legumele din flora spontană preferîndu-se acele specii care sînt apreciate ca delicatase (salata-mielului, salată-de-iarnă, urzică, leurdă, măcriș, sălățică, luminiță, nalbă, hamei, cicoare, limba-boului, sparanghel, piciorul-caprei, afine, zmeura, mure, coacăze, cireș amar, corn, castan comestibil, alun, cornaei, migdal, cimbrisor, melisă, chimen ș.a.). Dintre speciile comestibile din flora spontană a țării noastre, în prezent se utilizează numai aproximativ 70, adică jumătate din numărul celor folosite de țărani români în urmă cu o jumătate de secol.

VALOAREA ALIMENTARĂ A PLANTELOR DIN FLORA SPONTANĂ A ROMÂNIEI

Plantele alimentare din flora, spontană au fost și sînt apreciate nu numai pentru conținutul lor în substanțe nutritive (energetice) precum zaharuri, proteine, grăsimi, ci și pentru efectele terapeutice determinate de conținutul lor ridicat în săruri minerale, vitamine, enzime, fibre etc. La acestea se adaugă gustul plăcut și aromele foarte variate, senzația de prospețime, aspectul estetic etc, care stimulează pofta de mîncare. Fiind alcalinizante pentru organism, legumele contracarează acțiunea acidifiantă a cărnii și a preparatelor de origine animală. E adevărat că, în multe cazuri, legumele și fructele singure nu dau sațietate și, de aceea, trebuie combinate cu produse de origine animală sau plante cultivate, mai bogate în *proteine*. Sînt însă și plante spontane culinare cu un conținut ridicat în astfel de substanțe, care pot constitui singure un aliment hrănitor. Așa sînt semințele de bob-de-țarină (cu pînă la 35% proteine) și cele de mazărice (cu 21—40%), semințele de muștar negru (30% proteine, dar au gust iute și din această cauză se folosesc doar drept condiment), fructele de chimen (pînă la 22%), alunele, semințele de cornaci și rizomii de papură (cu 15—18%), jirul (cu 14,3%), castanele comestibile (cu pînă la 10%,). Cantități apreciabile de proteine conțin

și păstăile (cu boabe) de drobiță, rizomii de crin-de-baltă, sparanghelul, nalba, hibernaculii de săgeata-apei ș.a.

La fel de hrănitoare sînt și plantele care depozitează în țesuturile lor *amidon*. Între acestea amintim cornaciul (cu pînă la 52% amidon), castanele comestibile (40%), hibernaculii de săgeata-apei (35%), jirul și semințele de zîmbu (circa 30%), rădăcinile de lemn dulce (20—30%), rizomii de papură, nuferii și fructele de chimen (20%), rădăcinile tuberizate de fasolică (17%), precum și rădăcinile de aglică, rizomii de crin-de-baltă, ferigă-de-cîmp și trestie, tuberculii de poroinic, sporangii de trifoiș-de-baltă, semințele de știr etc.

O altă serie de plante au calități energetice datorită conținutului ridicat de *glucide* (zaharuri). Este cazul măceșelor (pînă la 30%), al napilor porcești (pînă la 20%), al sucurilor de fructe și sevelor de arțar, paltin-de-munte și mesteacăn (15—20%), al rădăcinilor de lemn dulce, păstîrnac și barba-caprei (pînă la 17%), al coarnelor (16%), murelor și fragilor (14%), afinelor, coacăzelor negre și zmeurei (13%), coacăzelor roșii și agrișelor (pînă la 10%). Substanțe glucidice, într-un procent apreciabil, conțin și rizomii de feriguță și de nuferi, rădăcinile de angelică, cireșele sălbatice, păducelele, scorușele, coacăzele-de-munte ș.a.

Dintre speciile bogate în *lipide* amintim în primul rînd alunele (cu pînă la 63% ulei gras), semințele de muștar alb (47%) și negru (25—35%, sîmburii de sînger și semințele de zîmbu (40—45%), semințele de lubiț (31%), jirul (23%), fructele de chimen (18%), fructele de cornaci și castan comestibil (pînă la 8%), precum și semințele unor crucifere ca mirodenia, crușăteaua, hrenița, varza-de-mare ș.a.

Cît privește vitaminele și sărurile minerale, este unanim recunoscută înfîietatea legumelor și fructelor comparativ cu produsele de origine animală.

Vitamina A (antixerofthalmică) se găsește în plante sub formă de caroten (provitamină A), avînd concentrații mai mari în uleiurile vegetale. Este prezentă în aproape toate verdețurile într-o cantitate de pînă la 1 mg la 100 g produs. În morcovi se află în procent de 2—3 mg % (la unele soiuri de cultură putînd ajunge la 6,7 mg%), în măceșe 2,5—6,5 mg%, sparanghel 1,2 mg%, coacăze 0,7—2 mg%, afine 0,8—1,6 mg%, agrișe 1 mg%. Vitamina A se află și în fructele de cătină albă, cireșe, zmeură, alune, mure, în salată, urzici, ștevie, cresonul-izvoarelor, cicoare, salata-mielului, măcriș, nalbă, pădăie și alte legume.

VITAMINELE DIN GRUPUL B sînt reprezentate prin **vitamina B₁** (antiberiberică). O găsim în alune (0,3—0,4 mg%), castane comestibile (0,23 mg%), coacăze (0,15 mg%), dar și în cireșe, agrișe, mere, pere, păducele, măceșe, fructe de cătină albă, fragi, afine, dar și în legume și specii aromatice precum păstîrnacul, hreanul, păpădia, ștevia, angelica, cicoarea, pelinul, melisa, menta, lemnul dulce, pirul, măcrișul, cresonul-izvoarelor, obligeana, nalba ș.a.

Vitamina B₂ este prezentă în cantități mai mari în urzici, salata-mielului, măcriș, nalbă, pădăie, cresonul-izvoarelor, măceșe, castane comestibile și fructe de cătină albă.

Vitamina B₃ a fost pusă în evidență în seva de mesteacăn, cresonul-izvoarelor, măceșe, fructe de cătină albă ș.a.

Vitamina B₆ este conținută în frunzele de salată și pelin, iar **vitamina B₉** în frunzele de morcov, în creso-

nul-izvoarelor, păpădie, sparanghel și în fructele de mur și cătină albă.

Vitamina C (antiscorbutică) deține ponderea cea mai mare în plante. Cercetări recente au evidențiat rolul ei de inhibare a creșterii tumorilor maligne. În cantități mari se află în măceșe (pînă la 5 g%, la specia *Rosa pendulina* chiar pînă la 9 g%), în fructele de coacăz negru, scoruș-de-munte, în frunzele de zburătoare (180—190 mg%), în frunzele de păpădie (100—150 mg%), în măcriș (124 mg%), în hrean (75—100 mg%, uneori pînă la 195 mg%), în cresonul-izvoarelor (50—100 mg% și chiar 140 mg%), în frunzele și lăstarii de cătină-de-rîu (85 mg%), în frunzele de lobodă și fructele de fragi (60—80 mg%), în castanele comestibile și în salata-mielului (50 mg%), în coacăzele roșii și urzici (pînă la 45 mg%), în mure (40 mg%), în agrișe (25—30 mg%), în salata sălbatică (18 mg%). Zmeura conține după unii autori 20 mg% vitamină C, iar în frunze 800 mg%. Seva mesteacănului este foarte bogată în această vitamină (frunzele conțin 330 mg% vitamină C). În procent destul de mare, vitamina C se află și în afine, dracilă (fructe), păducele, cicoare, trifoiște, coada-calului, dragavei, știr, sparanghel, asmățui, crușătea, stupitul-cucului, nalbă, iarba grasă, măcrișul-iepurelui, talpa-stancei, frunzele de ridiche sălbatică, rizomii de obligeană și mai ales în fructele de cătină albă.

Vitamina D (antirahitică) se găsește în plante sub formă de provitamină D, fiind prezentă în relativ puține specii (această vitamină este caracteristică îndeosebi țesuturilor de origine animală). A fost semnalată în păpădie și măceșe. Are un rol important în absorbția calciului și fosforului la nivelul intestinului, favorizînd calcifierea oaselor și a dinților,

Vitamina E (antisterilică) se află mai ales în uleiurile vegetale (ulei de nucă), în legumele verzi (salată sălbatică, cresonul-izvoarelor) și în unele fructe (măceșe, fragi).

Vitamina K (antihemoragică) este conținută în uleiurile vegetale și în unele legume cultivate (spanac, varză, conopidă, salată), dar și sălbatice (urzică, lobodă, cicoare, lucernă). Se găsește și într-o serie de fructe (fragi, măceșe), ca și în unele verdețuri.

Pe lângă vitamine, legumele și fructele din flora spontană oferă și o diversitate de săruri minerale de o importanță esențială în metabolism. Astfel, **sodiul** se găsește în alune într-o concentrație de pînă la 20 mg%, în castanele comestibile 7 mg%, în zmeură și coacăze negre 3 mg%, în fragi 2 mg%. Procentul de sodiu este ridicat în iarba sărată, în nalba-rotundă, în hrean, și în salata sălbatică ș.a.

Potasiul se află în cantități mari în coacăzele negre (872 mg%), alune și castane (410 mg%), în urzici, sparanghel, podbal, cicoare, hrean, coada-calului, pir, nalbă-rotundă, limba-mielului, salata sălbatică ș.a.

Calciul se găsește mai ales în frunzele de cresonul-izvoarelor (200 mg%) și de cicoare (100 mg%), în salata sălbatică și coacăzele negre (60 mg%), în morcovi (40 mg%), sparanghel (20 mg%), cireșe (18 mg%), în alune, fragi, porumbe, fructe de ienupăr, rădăcină de hrean, țelină, salata sălbatică, urzică, nalbă ?-tc.

Fosforul este concentrat mai cu seamă în alune și nuci (350—380 mg%), în castane (90 mg%), în zmeură (52%), coacăze negre (34—38 mg%), mure (34 mg%), cireșe (31 mg%), fragi (27 mg%), afine (13 mg%) iar dintre legume în cicoare, cresonul-izvoarelor, sparanghel, urzici, salata sălbatică ș.a.

Magneziul este prezent în alune și nuci (134 mg%), castane comestibile (40 mg%), mure și zmeură (24 mg%) coacăze negre (17 mg%), cireșe (14 mg%), fragi și porumbe (11 mg%). De asemenea, îl găsim în toate verdeturile; dintre legume, mai bogate în magneziu sînt: urzicile, salata sălbatică, hreanul etc.

Fierul se află în cantități apreciabile în urzici, măcriș, salata sălbatică, sparanghel, cressonul-izvoarelor, cicoare, hrean, dar și în fructe precum: agrișe, coacăze (4,7 mg%), alune (4,4 mg%), mure, zmeură, fragi (1 mg%) ș.a.

Cuprul este prezent mai ales în alune și nuci, cireșe, mere, castane, în cicoare și salată sălbatică.

Manganul îl găsim în cressonul-izvoarelor, cicoare, păpădie, castane, iar **cobaltul** în cireșe și salata sălbatică; **siliciul**, în coada calului, napul porcesc, păpădie, urzici, fragi și în pielea multor fructe.

Zincul se află mai ales în castane, cireșe, podbal și salata sălbatică, iar **sulfur** în alune, castane, cireșe, fragi, păpădie ș.a.

Bromul se găsește în procent mai mare în sparanghel, morcov, țelină, agrișe, fragi și mure.

Clorul este prezent în coacăzele negre (15 mg%), cireșe și salata sălbatică.

Iodul se află în cressonul-izvoarelor (15—45 mg%), salata sălbatică, sparanghel și fragi.

Fluorul îl găsim în sparanghel.

Un rol deosebit asupra organismului îl au *fibrelor alimentare* (celulozice), conținute atît în fructele și legumele cultivate, cît și în cele sălbatice. Ele previn sau ameliorează constipația și hemoroizii, obezitatea și cancerul intestinului gros, grăbesc evacuarea toxine-

lor din intestin, scad colesterolul și diminuează absorbția glucidelor, împiedicînd apariția aterosclerozei și a diabetului zaharat.

Datorită conținutului complex al plantelor alimentare din flora spontană, majoritatea au și o pronunțată valoare profilactică și terapeutică. În același timp, însă, trebuie spus că o serie de specii care conțin unele substanțe dăunătoare organismului trebuie consumate în cantități mici și numai în caz de necesitate. Este cazul cozii-calului, al ferigii-de-cîmp, măcrișului-iepurelui, piperului-bălții, breiului, călcii coiuului, muștarului, sulfinei, rutei, bozului, zîrnei și chiar al untului-pămîntului. Intoxicații cu aceste plante s-au observat îndeosebi la animalele ierbivore care consumă mari cantități de astfel de verdețuri.

S-a constatat că toxicitatea unor plante variază cu stadiul lor de dezvoltare, de la un organ la altul și de la o regiune la alta. Astfel, cucuta (*Conium maculatum*) este considerată în sudul și centrul Europei o plantă otrăvitoare, dar în nordul Europei o mănăncă atît vitele, cît și oamenii (garnitură la salată). Zîrna, cotată la noi ca plantă toxică, este folosită în alte țări în alimentație.

Cunoscînd rolul plantelor spontane în alimentația omului și în asigurarea sănătății, ne dăm seama că ele merită mai multă atenție din partea noastră, cu atît mai mult cu cît binefacerile drumețiilor în scopul recoltării lor constituie pentru fiecare un prilej de optimism și nenumărate emoții estetice suscitade de varietatea și frumusețea peisajului natural.

RECOLTAREA, CONSERVAREA ȘI PREPARAREA ORGANELOR VEGETALE COMESTIBILE ALE PLAN- TELOR ALIMENTARE DIN FLORA SPONTANA

Pentru ca organele vegetale utilizate în scopuri culinare să-și păstreze valoarea alimentară (și terapeutică), precum și aspectul, gustul și aroma, trebuie respectate câteva condiții care vizează recoltarea, păstrarea și pregătirea lor.

La recoltare, o atenție mărită trebuie acordată identificării plantelor, pentru a nu confunda speciile comestibile cu altele asemănătoare, necomestibile sau chiar toxice. În acest sens, se impune cunoașterea plantei și a mediului ei de viață, a perioadei în care se poate culege. Frunzele și lujerii (tulpinile) se recoltează primăvara devreme, când au frăgezime (conținut scăzut de celuloză) și gust plăcut (mai târziu devenind, adesea, amarui). La unele plante (ex. sălățița) frunzele sînt chiar toxice spre sfîrșitul primăverii, respectiv după înflorire. De altfel, marea majoritate a frunzelor se culeg înainte de înflorirea plantelor (excepție fac podbalul la care florile apar înaintea dezvoltării frunzelor). Fructele și semințele vor fi culese la maturitate sau cu puțin timp înainte, ceea ce corespunde, în majoritatea cazurilor, lunilor de vară și toamnă (la cele mai multe specii fiind indicată în text perioada recoltării). Porumbele și măceșele se strîng după căderea brumei,

răchițelele după primul îngheț, iar fructele de coacăz-de-munte (1) și semințele de ienupăr în primăvară sau vara următoare formării lor. Florile se culeg când sînt complet deschise, mai rar în stadiul de boboci (ex. bănuței, calcea-calului, clocotiș, păpădie, soc, vetrice), când se folosesc ca surogat de capere. Organele subterane (rizomi, bulbi, tuberculi, rădăcini) se vor scoate cu o lopățică, sapă sau hîrleț, primăvara la apariția primelor frunze (după care planta poate fi identificată), sau toamna, după uscarea frunzelor. În caz de necesitate, unele dintre ele (crin-de-baltă, nap porcesc, nufăr, papură, trestie) se pot recolta și iarna.

Recoltarea părților supratereestre se face prin rupere sau smulgere cu mîna ori prin tăiere cu un cuțit, foarfecă, seceră. Când exemplarele sînt foarte numeroase (dese), ele se pot cosi, urmînd ca apoi să fie îndepărtate plantele sau părțile vegetale nedorite. Fructele mărunte se culeg mai ușor cu ajutorul unor piepteni prevăzuți cu cutii în care cad boabele de afin, merișoi, zmeură etc.

Culesul se face în coșuri (mai ales fructele zemoase) și în pungi de hîrtie, săculeți de in ori cînepă. Nu sînt indicate pungile de material plastic, deoarece în ele verdețurile (legumele) și fructele se alterează repede. Organele recoltate (îndeosebi frunzele și florile) se așază afîinate, îndesarea lor favorizînd încingerea și alterarea.

Pentru recoltare este indicată numai vremea frumoasă, uscată, de preferință dimineața, după ce roua s-a zvîntat. Plantele sau părțile de plante se adună numai din locuri curate, nepoluate, aflate departe de întreprinderi industriale, drumuri, căi ferate, gunoaie etc. Dacă totuși sîntem nevoiți să strîngem plante din astfel de locuri, acțiunea se va desfășura numai după o ploaie care spală, în mare măsură, praful și pulberile nocive de pe organele vegetale. Ca măsură de protecție

ție a mâinilor, picioarelor și feței, la recoltarea unor plante precum urzicile, florile de salcîm, fructele de mur, măceș, păducel, porumbar, castan comestibil, cătină albă și semințe de ienupăr ș.a. se vor purta mănuși, pantaloni lungi și se va evita atingerea obrazului, a ochilor, a gurii cu mâinile, în scopul prevenirii urticariilor, alergiilor și rănirilor.

Imediat după recoltare produsele se sortează, îndepărtîndu-se corpurile străine (pămînt, frunze uscate, mușchi, fragmente de lemn putred, plante nedorite ș.a.) și părțile necomestibile sau depreciate (rădăcini, frunze îmbătrînite sau ofilite, cozi, coji etc). O dată aduse acasă și sortate, legumele (verdețurile) și (fructele nu se țin decît cel mult pînă a doua zi. Cele care se consumă crude (proaspete) se mănîncă în teren sau în ziua culegerii. Puține se pot păstra mai multe zile (ex. alune, cornaci, măceșe, păducele, porumbele). Marea majoritate a plantelor alimentare trebuie prelucrate imediat, altfel se alterează. Dacă s-a cules o cantitate prea mare de produse vegetale, peste posibilitățile de consum imediate, o parte dintre ele se pot conserva. Conservarea pentru iarnă a legumelor și fructelor este și o necesitate izvorîtă din dorința omului de a mînce și în anotimpul rece alimente de origine vegetală.

Conservarea se poate face prin uscare (deshidratare), fierbere (sterilizare), concentrare și congelare. Unele produse precum tuberculii, bulbii, rizomii se pot păstra ca atare în pivnițe sau cămări răcoroase, întocmai ca și cartofii. La fel se poate proceda cu fructele de măr și păr pădureț, cu alunele, castanele comestibile. Alte fructe (ex. măceșele, cireșele amare, afinele, merișoareleș.a.), precum și toate zarzavaturile (verdețurile), florile și unele organe se conservă prin uscare la soare sau la umbră (în bucătărie, pe sobă ori cuptor, pe pă-

tule etc). Procedul are ca efect pierderea apei din țesuturi și concentrarea substanțelor nutritive, a sărurilor minerale și a unor vitamine în organele respective. Pentru fructele și frunzele mai cărnoase se recomandă expunerea într-o primă fază la soare, apoi continuarea uscării în casă sau pod (la umbră), pentru a evita decolorarea accentuată a țesuturilor. Uscarea se face întinzînd plantele sau organele comestibile în straturi subțiri pe coli de hîrtie, în tăvi sau pe rame de lemn cu site de tifon. Locurile de uscare trebuie să fie curate, cu o bună aerisire, ferite de praf și de animale fitofage (mai ales insecte). Dacă este nevoie, unele produse se pot spăla înainte de uscare. Dar trebuie știut că, în cele mai multe cazuri (mai ales frunzele), spălarea depreciază organele vegetale (le înnegrește). Organele subterane se recomandă să se taie bucăți sau fișii pentru a se usca mai repede. La fel frunzele foarte mari, precum și unele fructe (măceșele se taie în două și se curăță de „sîmburi” și perișori). După uscare, greutatea și volumul produselor vegetale scad 40—80 %, schiîmbîndu-și forma inițială (frunzele se încrețesc, tuberculii și rădăcinile se striază), dar își păstrează în mare măsură gustul, aroma și culoarea (dacă uscarea s-a făcut corect). O dată uscate, plantele sau părțile de plante se pun în săculeți de in sau în pungi de hîrtie și se întrebuintează la nevoie. Cele care se folosesc ca legume în supe și ciorbe se pun în apă la înmuiat cu o seară înaintea preparării. *Cele* culese și uscate pentru condimentare și aromatizare se pot măcina pentru a ocupa un volum mai mic și a se păstra mai bine. Tot sub formă de făină se păstrează, după uscare, rizomii și fructele (semințele) care conțin mari cantități de amidon, urmînd ca făina să fie utilizată în produse de panificație.

Prin fierbere sau sterilizare se înțelege tratarea termică, la 100°C, a produselor vegetale, proces prin care

sînt distruse microorganismele declanșatoare ale proceselor de degradare a țesuturilor. Această metodă se aplică sucurilor de fructe și legume, compoturilor și unor băuturi răcoritoare, mai rar unor verdețuri (ex. frunze de măcriș). Înainte de sterilizare părțile comestibile se aleg, păstrîndu-se numai cele sănătoase, se spală, se îndepărtează codițele, perișorii, cojile, eventual și sîmburii și semințele. La spălare produsele vegetale nu se vor ține prea mult în apă pentru a nu-și pierde din vitaminele hidrosolubile. Vasele în care se fierb sau se păstrează trebuie să fie curate, dezinfectate (prin opărire), inoxidabile. Sticlele și borcanele umplute se astupă cu capace etanșeizante sau cu cellofan pus în două ori se înfundă cu dopuri. Fie că au fost sau nu fierte în prealabil, compoturile și sucurile introduse în sticle și borcane trebuie sterilizate în baie de apă.

Concentrarea este procedeul prin care produsele vegetale (îndeosebi fructele), prin fierbere, cu cantități variabile de zahăr, se transformă în dulcețuri, marmelade, gemuri, peltele, paste, jeleuri, șerbeturi etc. În majoritatea cazurilor prepararea acestor produse se face după rețete cunoscute. Pentru cîteva plante din flora spontană sînt oferite rețete speciale în lucrare.

Prin congelare se pot păstra aproape toate organele vegetale comestibile, timp îndelungat, fără nici o pregătire prealabilă sau amestec cu alte substanțe. Inconvenientul este că ocupă loc în congelator și că unele produse (mai cu seamă fructele zemoase) își pierd din aspectul plăcut și chiar și din culoare, ca și din valoarea alimentară, după dezghețare.

Cît privește *prepararea imediată* a organelor vegetale provenite din flora spontană, aceasta constă în preparate sub formă de: salate, supe și ciorbe (borșuri), piu-

reuri, pilafuri, budinci, mîncăruri cu carne, sosuri, piftii, chiftele, omlete etc, la care se adaugă preparatele dulci, băuturile alcoolice și răcoritoare, aromele și condimentele.

O importanță deosebită pentru turiști și persoanele aflate în imposibilitate de aprovizionare cu alimente, dar și pentru cei care vor să valorifice din plin conținutul în vitamine al plantelor spontane o au speciile care se consumă crude, alături de cele care necesită un minim de pregătire. Toate aceste categorii de plante sînt descrise în lucrare, indicîndu-se anotimpul în care pot fi recoltate și etajul de vegetație (altitudinea) în care pot fi găsite.

De asemenea, facem și cîteva precizări referitoare la prepararea principalelor sortimente culinare din organele vegetale aparținînd florei spontane din țara noastră.

Salatele se prepară din frunze și lujeri (tulpini) tineri, uneori și din rădăcini, bulbi și rizomi ori tuberculi. Lujerii trebuie să fie fragezi, abia crescuți, cel mai adesea neînfloriți. Frunzele, de asemenea fragile, verzi-deschis sau alburii, neajunse la deplina maturizare (ex. păpădie, cicoare), scoase din sol cu un cuțit și tăiate de la nivelul coletului (legăturii cu rădăcina sau rizomului). În caz contrar sînt fie amare, fie prea tari. Organele vegetale pentru salate se spală, se taie bucăți (dacă sînt prea mari) și se pun într-un sos făcut cu apă sau zeamă în care s-au fiert verdețuri (legume), sare și suc de lămîie (oțetul nu este recomandabil). În unele salate se poate adăuga și smîntînă care, dacă este mai acrișoară, suplinește sucul de lămîie. O metodă mai simplă este sărarea și acrirea părților vegetale. Pentru aromatizarea sau condimentarea salatelor se pot folosi plante ca: ceapa sălbatică, hreanul, cressonul-izvoarelor, coada-șoricelului, leurda, rotunjoara, stupitul-cuculu ș.a. Avantajul consumării verdețuri-

lor sub formă de salate este acela că, fiind în stare crudă, acestea își păstrează aproape întreaga cantitate de vitamine (și mai ales vitamina C) pe care o conțin.

Supe și ciorbe. În general legumele din flora spontană se pot prepara întocmai ca și spanacul, ștevia și loboda, plante care se folosesc mai ales primăvara.

Cea mai simplă rețetă se rezumă la spălarea verdețurilor și mărunțirea lor prin tocare cu satîrul ori cuțitul, trecere prin mașina de tocat carne sau prin sită și fierberea timp de 15—20 minute într-o cantitate de apă dublă față de greutatea legumelor. La sfîrșit se adaugă făină, o ceapă tăiată mărunt și sare.

În general, supele de verdețuri se fac din 4—8 specii de plante, dintre care numai unele dau aroma necesară. Astfel, se pot amesteca măcrișul, loboda, piciorul-caprei, urzica, păpădia, sălățica, hameiul și salata-mielului sau piciorul-caprei, cicoarea, urzica moartă, pătrunjelul de-cîmp, bănuțeei, iarba grasă, coada-șoricelului, măcrișul-îepurelui.

Piureurile se fac din aglică, angelică, broscariță, busuioc sălbatic (2), leurdă, lobodă, nalbă, piciorul-caprei, sălățica, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, urzică ș.a. Modul de preparare este ca la piureul de spanac, cu mențiunea că, în cazul plantelor spontane, este indicată fierberea mai îndelungată. Se recomandă ca opărirea sau fierberea să se facă în foarte puțină apă sau numai în apa picăturilor rămase pe frunze de la spălat (înăbușire), pentru păstrarea vitaminelor în mai mare măsură. Zeama rezultată de la înăbușirea sau opărirea legumelor din flora spontană nu se aruncă decît în cazurile cînd este prea aromată ori prea iute. Conținînd o serie de săruri minerale și vitamine, ea se întrebuintează) la supe, salate, sosuri etc.

Din piureuri se pot prepara budinci, adăugîndu-se ouă, brînză și eventual mezeluri. Tot din piureuri de verdeață, cu adaos de orez sau arpacaș, se obține pilaf.

Mîncărurile de legume cu carne se pregătesc întocmai ca și cele clasice, respectiv tocănițe de tuberculi sau rizomi, cu carne, lujeri, păstăi, frunze etc. scăzute (se prepară după rețetele celor de sparanghel, fș -olc verde, spanac sau varză).

Cît privește *sosurile*, acestea se fac cu sucul obținut prin înăbușirea (opărirea) verdețurilor (legumelor), mai ales a celor aromate. Un sos bun pentru salate și piftie se prepară din zeamă de măcriș, ștevie, urzică și din cartofi făinoși fierți trecuți prin sită (încă fierbinți). Se amestecă, se pune muștar, zahăr și mentă ori altă plantă aromată. Se servește cald sau răcit (lîngă piftie). Pentru sosuri sînt indicate în general speciile aromate, fin tocate în stare crudă sau opărite. Amestecate cu zeamă de carne sau de verdețuri, muștar și zeamă de lămîie (eventual oțet), ele dau savoare salatelor și gustărilor (aperitivelor) cu mezeluri (în acest ultim caz putîndu-li-se adăuga și ridichi i > ue mărunt).

Piftia de legume (verdețuri) se obține prin fier¹, rea frunzelor și lujerilor, scurgerea apei și așezarea or? nelor vegetale într-un vas în care se mai pun mwivovi fierți, eventuali și conopidă fiartă, un ou fiert tăiat bucățele și puțină sare. Peste această compoziție se toarnă gelatină și un sos de plante aromate, *culă*. După ce s-a răcit se răstoarnă totul într-o farfurie și se ornează cu frunze de plante. Se poate servi fie cu artofi prăjiți, fie cu pește (heringi).

Pentru chiflele se amestecă frunzele, lujerii, tuberculii sau rizomii (după mărunțire cu cuțitul ori prin mașina de tocat) cu piine, ou, lapte și ceapă, eventual și bucățele de mezeluri, se sarează și se fac chiftele. Se prăjesc apoi în grăsimă și se servesc cu piureuri de verdețuri sau cu alte mîncăruri scăzute. Chiftelele se pot face din verdețuri tocate și amestecate cu făină, ou, bînză,

piper și sare. Pentru a fi mai hrănitoare se combină verdețurile (legumele) spontane cu cartofi rași. Chiftelele de cartofi sînt mult mai gustoase dacă li se adaugă frunze de urzică, de coada-șoricelului și rotunjoară.

O mîncare ușor de pregătit este *omleta* (papara) de verdețuri. Se opăresc plantele pe care le avem la îndemîna (sau cele rămase de la supe, ciorbe, piureuri), se scurg de apă și se rumenesc în grăsime. Se pot amesteca, în proporții egale, și cu cartofi (fierți în prealabil).

Tot din diverse specii spontane se poate prepara *unt de verdețuri*. În acest scop se toacă măcriș și două-trei plante aromate (pelin negru, coada-șoricelului, ceapă sălbatică ori pătrunjel-de-cîmp, cimbrisor, chimen) și se amestecă cu brînză de vaci, unt frecat spumă, sare și eventual capere sau surogat de capere. Preparatului i se poate adăuga carne de pește sau ciuperci mărunțite (fierite în prealabil). O rețetă mai simplă recomandă: se iau cîte două linguri cu diverse verdețuri tocate și se freacă cu 250 g unt spumă, sare piper și zeamă de lămîie. Se consumă ca aperitiv.

Plante care se consumă în stare crudă: afin, afin ciorăsc, aglică, agriș, alun, alun turcesc, arțar, baraboi, barba-caprei, bălbisă, brăbin, cireș amar, cireș pădureț, coacăz-de-munte (1), coacăz roșu, corn, cornaci, fasolică, feriguță, fragi-de-cîmp, fragi-de-pădure, măcriș, măcrișul-iepurelui, mălin, măceș, măcrișel, mălaiul-cucului, mândălaci, măr pădureț, migdal pitic, nalbă, nap porcesc, paltin-de-munte, păducel, păr pădureț, porumbar, răchitele, salcîm, strugurii-ursului, șofran vărgat, turtea, urechea-porcului, urechelniță, vișinei, viță sălbatică, zîmbrou, zmeură.

Plante care se consumă sub formă de salate: baraboi, barba-caprei, bănuței, bobornic, bolonică, brîncă-ursului, busuioc-de-cîmp, busuioc negru, busuioc sălbatic (2), cărbunari, cebare, cerențel, cicoare, ciubo-

țica-cucului, ciunărea, clopoței, coada-șoricelului, cressonul-izvoarelor, crușătea, gușa-porumbului (1), hamei, hrean, hreniță, hrenoasă, iarbă grasă, iarbă-de-șoaldină, iarba-faptului, iarbă sărată, leurdă, limba-cîinelui, limba-mielului, luminiță, măcriș, măcriș-de munte, măcrișul-iepurelui, mătreață, muștar-de-cîmp, muștar alb (1), muștar negru, nalbă, nalbă creață, nalbă mică, nalbă rotundă, ochiul-boului, păpădie, păstîrnac, pătlagină, piciorul-caprei, plescagiță, prescuriță, puturoasă, ridiche sălbatică, rîjnică, rotățele, salata-mielului, salata-porcului, salată-de-iarnă, salată sălbatică, scaiul vîntului, sorbestrea, stupidul-cucului, sulfină, susai, șerperiță, talpa-stancei, tîrtan, urechelniță, urzică, urzică grecească, usturoiță, verzișoară-de-munte, vitrigon.

Plante care se consumă coapte, prăjite sau fierte: alun, alun turcesc, baraboi, calcea-calului, castan comestibil, cerețică de munte, cornaci, crin de baltă, crin de pădure, cupa vacii, fasolică, ferigă de cîmp, gorun, limbariță, mândălaci, napi porcești, nufăr alb, nufăr galben, pana zburătorului, papură, sâgeata apei, stejar, trestie, untul Pămîntului.

Plante care se consumă fierte în supe și ciorbe (borsuri): afin, agriș, angelică, angelică sălbatică, anghinare sălbatică, baraboi, barba-caprei, bălușcă, bănuței, bob-de-țarină, bobornic, brei, brînca-ursului, broscariță, brustur, busuioc sălbatic (2), busuiocul-cerbilor, captalan (2), căpriță, cărbunari, ceapă-de-munte, cebare, chimen cicoare, ciuboțica-cucului, cîrligei, coacăz roșu, coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, colțișor, crăstăvăl, cressonul-izvoarelor, crinde-pădure, crușătea, dobrică, ferigă-de-cîmp, ghimpe, gușa-porumbelului, hainei, hașmaciucă, hreniță, iarba-șarpelui, iarbă grasă, leardă, lobodă, lucernă, mă-

criș, măcriș-de-munte, măcriș mărunț, măcrișul-calului, măcrișul-iepurelui, măcrișel, morcov sălbatic, muștar-de-câmp, muștar alb (1), muștar negru, nalbă, nalbă creată, nalbă mică, nalbă rotundă, nap porcesc, osul-iepurelui, pana-zburătorului, păpădie, păstîrnac, pătrunjel-de-câmp, piciorul-caprei, plescagiță, podbal, pur, ridiche sălbatică, rotunjoară, rourică, salata-cînelui, salată sălbatică, sălățiță, scai măgăresc, scaiul vîntului, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, spanac tătarec, sparanghel, susai, șerperiță, șofran vârgat, ștevie, ștevia-stînelor, știr, știr de ogoare, știr prost, talpa-gîștei, talpa-stancei, tătăneasă, tîrtan, trifoi roșu, trifoi alb, troscot-de-munte, țelină, untul-pămîntului, urzica, urzică grecească, urzica moartă, usturoi sălbatic, varză-de-mare, vitricon, zburătoare.

Plante care se consumă în mâncăruri scăzute (piure, pilaf, tocană, sos, pastă pentru aperitive, mâncăruri cu carne etc): aglică, agriș, angelică, barba-caprei, bălbisă, bob-de-țarină, broscariță, busuioc sălbatic (2), calcea-calului, castan comestibil, cărbunari, ceapă sălbatică, cebare, cimbrisor, chimen, coacăz-de-munte (2), coada-calului, coada-șoricelului, crin-de-baltă, crușătea, ferigă-de-câmp, hamei, leurdă, limba-mielului, lucernă, luminiță, măcriș, măcriș-de-munte, mândălaci, nalbă, nalbă creată, nalbă mică, nalbă rotundă, nap porcesc, ochiul-boului, pana-zburătorului, pătrunjel-de-câmp, pelinariță, plescagiță, poroinic, sălățiță, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, spanac tătarec, sparanghel, tîrtan, trifoi alb, trifoi roșu, țelină, urzică, urzica grecească, varză-de-mare, vuietoare.

Plante care se consumă în preparate dulci (marmeladă, gem, dulceață, magiun, peltea, jeleu, șerbet, compot, sirop etc): afin, agriș, alun, alun turcesc, angelică, boz, bujor-de-munte, castan comestibil, că-

tină albă, cireș amar, cireș sălbatic, coacăz-de-munte (2), coacăz negru, coacăz roșu, corn, dracilă, feriguță, fragi-de-câmp, fragi-de-pădure, măcriș, măcrișul-iepurelui, mălin, măceș, măr pădureț, nufăr alb, păducel,; păpălău, porumbar, salcîm, scoruș, soc, soc-de-munte, sorb, strugurii-ursului, vișinel, zmeură.

Plante din care se pot obține băuturi răcoritoare și **alcoolice**; afin, afin ciorăsc, angelică, boz, brînca-ursului, călin, cireș amar, cireș pădureț, coacăz-de-munte (2), coacăz negru, coacăz roșu, măceș, măr pădureț, mur, păpădie, păr pădureț, pir, porumbar, răchitele, scoruș, soc, sorb, vișinel, viță sălbatică, via, zmeură.

Plante din care se poate obține surogat de cafea: capul-călugarului, cicoare, frasin, gorun, lemn dulce, păducel, păpădie, pir, salată-de-iarnă, sînger, stejar, turiță.

Plante din care se poate obține făină alimentară: calcea-calului, cornaci, crin-de-baltă, crin-de-pădure, ferigă-de-câmp, nufăr alb, nufăr galben, păducel, poroinic, săgeata-apei, sorb, stejar, strugurii-ursului, știr, trestie, trifoi alb, trifoi roșu, trifoi-de-baltă.

Plante din care se poate extrage ulei comestibil: alun, alun turcesc, crușăța, fag, hreniță, lubiț, mirodenie, muștar alb (2), sînger, varză de mare.

Plante aromatice și condimentare (pentru salate, mezeluri, vînat, paste, supe și ciorbe, băuturi etc): acul-doamnei, angelică, angelică sălbatică, anghinare sălbatică, arnică, baraboi, brînca-ursului, busuiocul-cerbilor, cătină mică, cebare, cerențel, chimen, cimbrisor, ciuboțica-cucului, clopoței, coada-șoricelului, cressonul-izvoarelor, curpen, dumbravnic, floarea-miresii, gal-

benea, ghințură, bamei, hașmaciucă, hrean, hreniță, iarbă neagră, iarbă sărată, ienupăr, ienupăr pitic, jaleș, lemn dulce, mândălaci, mentă, mușețel, muștar-de-câmp, muștar alb (1), muștar negru, obligeană, palanjină, păpădie, păstîrnac, pelin alb, pelin negru, peliniță, piperul-bălții, pur, roiniță, rotunjoară, rută, rotățele, schinduc, soc, so(lo)vîrv, stupitul-cucului, sugătoare, sulfină, sunătoare, șerlai, tei, toporaș, tri-foiște, unguraș, urda-vacii, usturoi sălbatic, usturoiță, vinariță, vișin turcesc, voinicică.

POSSIBILITĂȚI DE VALORIFICARE A PLANTELOR ALIMENTARE PE ANOTIMPURI

Primăvara, începînd încă din primele zile ale lunii martie (uneori chiar în a doua jumătate a lunii februarie), apar o serie de plante spontane timpurii ce pot suplini lipsa verdețurilor de grădină care, din cauza timpului rece, nici măcar n-au încolțit. Lista acestora devine tot mai lungă o dată cu trecerea vremii și mai ales cu traversarea echinocțiului, cînd în natură putem găsi peste 180 de specii de plante comestibile reprezentate prin: aglică, angelică, angelică sălbatică, anghinare sălbatică, arțar, baraboi, barbacaprei, bălbisă, bălușcă, bănuței, bobornic, bolonică, brăbin, brei, brînca ursului, broscariță, brustur, busuioc-de-cîmp, busuioc negru, busuioc sălbatic (2), busuiocul-cerbilor, calcea-calului, captalan (2), capul-călugărului, căpriță, cătină mică, ceapă de munte, cebare, cerențel, cerețică-de-munte, cicoare, cimbrisor, ciuboțica-cucului, ciumărea, cîrligei, clocotiș, clopoței, coacăz-de-munte (1), coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, colțișor, crăstăvăl, cresonul-izvoarelor, crin-de-baltă, crin-de-pădure, crușătea, cupa-vacii, curpen, dumbravnic, fag, fasolică, ferigă-de-cîmp, feriguță, floarea-miresii, ghimpe, gușa-porumbului (1), gușa-porumbelului, hamei, hașmaciucă,

hrean, hreniță, hrenoasă, iarba-șarpelui, iarbă grasă, iarbă neagră, iarbă sărată, ienupăr, ienupăr pitic, jaleș, lemn dulce, leurdă, limba-cîinelui, limba-mielului, limbariță, lobodă, lucernă, măcriș, măcriș mă-runt, măcrișul-calului, măcrișul-iepurelui, mândălaci, mătreață, mentă, mesteacăn, morcov sălbatic, muștar-de-cîmp, muștar negru, nalbă, nalbă creață, nalbă mică, nalbă rotundă, nap porcesc, nufăr alb, nufăr galben, obligeană, ochiul-boului, osul-iepurelui, papură, paltin-de-munte, palanjină, pana-zburătorului, păpădie, păstîrnac, pătlagină, pătrunjel-de-cîmp, piciorul-caprei, piperul-bălții, pir, plescagiță, podbal, prescuriță, puturoasă, ridiche sălbatică, rîjnică, roi-niță, rotățele, rotunjoară, rută, salata-cîinelui, salata-mielului, salata-porcului, salată-de-iarnă, salată sălbatică, salcîm, sălățică, scai măgăresc, scaiul-vîntului, soc, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, spanac tătareasc, sorbestrea, sparanghel, spumeală, stupitul-cucului, sugătoare, sulfină, sunătoare, susai, șerlai, șerperiță, șofran vărgat, ștevia-stînelor, ștevie, știr, știr-de-ogoare, știr prost, talpa-gîștei, talpa-stancei, tătăneasă, tîrtan, toporaș, trestie, trifoi alb, trifoi roșu, trifoiăș-de-baltă, trifoiște, troscot-de-munte, turtea, țelină, untul-pămîntului, urechea porcului, urechelniță, urzică, urzică grecească, urzică moartă, usturoiță, usturoi sălbatic, vetrice, vinariță, vișin turcesc, vitrigon, zburătoare, zîrnă.

Vara, pe lîngă unele specii de plante întîlnite și consumate și în lunile de primăvară, putem să completăm regimul alimentar și cu alte cîteva zeci de legume și fructe din flora spontană, care în acest anotimp se dezvoltă sau se maturează. Din totalul de circa 90 de plante alimentare estivale fac parte: acul-doamnei, afin, afin ciorăsc, angelică, angelică sălbatică, arnică,

bob-de-țarină, bujor-de-munte, busuiocul-cerbilor, capul-călugărului,) călin, cătină albă, cătină mică, cerențel, cerențică-de-munte, chimen, cimbrisor, cireș amar, cireș pădureț, clopoței, coacăz-de-munte (2), coacăz negru, coacăz roșu, crețușcă, crin-de-baltă, cupa-vacii, dracilă, drobiță, feriguță, floarea-miresii, fragi-de-câmp, fragi-de-pădure, frasin, gălbenea, ghințură, hrean, hreniță, iarbă grasă (2), iarbă neagră, iarbă sărată, ienupăr, jaleș, lămâiță, lubiț, mălin, măcrișel, mălaiul-cucului, mentă, migdal pitic, mirodenie, mușetel, mur, muștar-de-câmp, muștar alb, muștar negru, păducel, păpălău, pelin alb, pelin negru, peliniță, piperul-bălții, roiniță, rotunjoară, rută, salcîm, schinduc, scoruș, șoc, so(lo)vîrv, sorb, sugătoare, sunătoare, șerlai, trifoiște, turiță, turtea, unguraș, urda-vacii, urechelniță, usturoiță, verzișoară-de munte, vișinei, voinicică, vuietoare, zîrnă, zmeură.

Toamna este anotimpul fructelor. Acum se pot recolta peste 25 specii spontane dar, în același timp, se pot consuma ca legume și alte aproape 40 de plante, de la care se utilizează îndeosebi organele subpământene (rizomi, bulbi, tuberculi, rădăcini). Lista fructelor și legumelor autumnale cuprinde: alun, alun turcesc, angelică, anghinare sălbatică, baraboi, bălbisă, boz, castan comestibil, cărbunari, cerențel, clopoței, cornaci, crin-de-baltă, cupa-vacii, fag, fasolică, ferigă-de-câmp, feriguță, hrean, hașmaciucă, ienupăr, ienupăr pitic, lemn dulce, limbariță, luminiță, măceș, mândălaci, măr pădureț, morcov sălbatic, mur, nap porcesc, nufăr alb, nufăr galben, obligeană, papură, păducel, păpălău, păpădie, păr pădureț, păstîrnac, pir, porumbar, răchitele, rourică, salată-de-iarnă, săgeata-apei, scaiul-vîntului, soc, soc-de-munte, stejar, strugurii-ursului, șofran vărgat, talpa-stancei, tîrtan, tre-

știe, țelină, untul-pământului, vitrigon, viță sălbatică, zîmbu.

Iarna flora spontană ne oferă puține surse alimentare, acestea fiind reprezentate prin rizomii, tuberculii și bulbii unor plante și prin câteva fructe ce se maturizează numai după căderea gerului. Astfel, în lunile decembrie – februarie putem căuta și consuma în caz de necesitate: bălbisă, coacăz-de-munte (1), cornaci, crin-de-baltă, crin-de-pădure, hașmaciucă, nap porcesc, nufăr alb, nufăr galben, papură, răchițele, strugurii-ursului, trestie.

RĂSPÎNDIREA ALTITUDINALĂ A PLANTELOR ALIMENTARE DIN FLORA SPONTANA A ROMÂNIEI

În etajele campestru și colinar, respectiv de la nivelul mării și pînă la altitudinea de aproximativ 500 m, cresc și pot fi recoltate organele vegetale a peste 220 de plante alimentare. Această bogăție este determinată de clima favorabilă, de fertilitatea solurilor și diversitatea asociațiilor vegetale. Speciile comestibile caracteristice acestor etaje altitudinale sînt: aculdoamnei, aglică, alun, alun turcesc, angelică sălbatică, anghinare sălbatică, arțar, baraboi, barba-caprei, bălbisă, bălușcă, bănuței, bobornic, bolonică, boz, brăbin, brei, brînca-ursului, broscariță, brustur, busuioc-de-cîmp, busuioc negru, busuioc sălbatic (2), busuiocul-cerbilor, calcea-calului, capul-călugărului, castan comestibil, călin, căpriță, cărbunari, cătină albă, cătină mică, cebare, cerențel, chimen, cicoare, cimbrișor, cireș amar, cireș pădureț, ciuboțica-cucului, ciu-mărea, clocotiș, clopoței, coacăz negru, coacăz roșu, coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, cornaci, crăstăvăl, cresonul-izvoarelor, crin-de-baltă, crin-de-pădure, crușățea, cupa-vacii, curpen, dracilă, drobiță, dumbravnic, fag, fasolică, ferigă-de-cîmp, feriguță, floarea-miresii, fragi-de-cîmp, fragi-de-pădure, frasin, gălbenea, ghimpe, gorun, gușa-porumbului (1), hamei, hrean, hreniță, hrenoasă, iarba-șarpelui, iar-

bă grasă, iarbă sărată, jaleș, lămîiță, lemn dulce, leurdă, limba-cîinelui, limba-mielului, limbariță, lobodă, lubiț, lucernă, luminiță, măcriș, măcriș mărunț, măcrișul-calului, măcrișul-iepurelui, mălin, măceș, mălaiul-cucului, mândălaci, măr pădureț, mătreață, mentă, mesteacăn, migdal pitic, mirodenie, morcov sălbatic, mur, mușetel, muștar-de-cîmp, muștar alb, muștar negru, nalbă, nalbă creată, nalbă mică, nalbă rotundă, nap porcesc, nufăr alb, nufăr galben, obligeană, ochiul-boului, osul-iepurelui, pana-zburătorului, palanjină, papură, păducel, păpălău, păpădie, păpădureț, păstîrnac, pătlagină, pătrunjel-de-cîmp, pelin alb, pelin negru, permită, piciorul-caprei, piperul-bălții, pir, plescagiță, podbal, porumbar, pur, puturoasă, ridiche sălbatică, rîjnică, roiniță, rotunjoară, rourică, rotățele, rută, salata-cîinelui, salata-mielului, salata-porcului, salată-de-iarnă, salată sălbatică, salcîm, săgeata-apei, sălățică, scai măgăresc, scaiul-vîntului, scoruș, soc, so(lo)vîrv, sorb, sorbestrea, spanacul-ciobanului, spanac sălbatic, spanac tătăresc, sparanghel, stejar, spumeală, stupidul-cucului, sulfină, sunătoare, susai, șerlai, șerperiță, șofran vârgat, știr, știr-de-ogoare, știr prost, talpa-gîștei, talpa-stancei, tătănească, tîrtan, toporaș, trestie, trifoi alb, trifoi roșu, trifoiăș-de-baltă, trifoiște, turtiță, țelină, unguraș, untul-pămîntului, urechea-porcului, urechelniță, urzică, urzică grecească, urzică moartă, usturoi sălbatic, usturoiță, varză-de-mare, vetrice, vinariță, vișin turcesc, vișinei, vitrigon, viță sălbatică, voinicică, zburătoare, zmeură.

În etajul montan, la altitudini cuprinse între 500 m și 1 800m, întîlnim un număr de o sută de plante comestibile de la care putem recolta fie fructele, fie organele vegetale folosite, ca salate, ori arome. În acest număr am inclus următoarele specii: afin, afin cio-

râsc, agriș, alun, angelică, angelică sălbatică, amică, baraboi, bănuței, bobornic, boz, brînca-ursului, brustur, busuioc-de-cîmp, calcea-calului, captalan (2), capul-călugărului, cărbunari, cătină mică, ceapă-de-munte, cebare, cerențel, ceretică-de-munte, chimen, cimbrisor, cireș pădureț, ciuboțica-cucului, cîrligei, coacăz-de-munte, coacăz roșu, coada-calului, coada-șoricelului, colțișor, crăstăvăl, cresonul-izvoarelor, crețușcă, crin-de-pădure, crușătea, drobiță, fag, ferigă-de-cîmp, feriguță, fragi-de-pădure, frasin, gălbenea, ghințură, gorun, gușa-porumbelului, hamei, hașmaciucă, iarbă grasă (2), iarbă neagră, ienupăr, leurdă, limba-ciinelui, măcriș, măcriș mărunț, măcrișul-iei-purelui, măceș, mălaiul-cucului, măr pădureț, mesteacăn, mur, ochiul-boului, palanjină, paltin-de-munte, pana-zburătorului, păpădie, păr pădureț, pătlagină, pătrunjel-de-cîmp, piciorul-caprei, podbal, prescuriță, răchițele, rotunjoară, salata-porcului, schinduc, scoruș, soc-de-munte, spanacul-ciobanului, strugurii-ursului, stupidul-cucului, sugătoare, ștevia-stînelor, toporăș, trifoi alb, trifoi roșu, trifoiște, turtea, urechelniță, urzică, urzică moartă, usturoiță, verzișoară-de-munte, vinariță, zburătoare, zmeură.

În etajele subalpin și alpin, respectiv la peste 1800 m altitudine, condițiile de viață fiind mai puțin favorabile, numărul speciilor de plante (inclusiv alimentare) este mic. Din cele aproape douăzeci de plante culinare și aromatice notăm: afîn, afîn ciobănesc, bujor-de-munte, calcea-calului, cimbrisor, coacăz-de-munte, ghințură, gușa-porumbelului, ienupăr pitic, măcriș-de-munte, măcrișul, păpădie, răchitele, strugurii-ursului, ștevia-stînelor, troscot-de-munte, vuietoare, zîmbbru.

Acăt (v. salcâm).

Acul-doamnei (**Scandix pecten-veneris**)

Plantă rară în țara noastră (semnalată la Brașov, Rupea, Miercurea-Ciuc, Tîrgu-Secuiesc, Tîrgu-Neamț, Enisala, Agighiol), înrudită cu pătrunjelul, avînd frunze fin penat-sectate, flori mici de culoare albă, adunate în umbele și fructe lungi de 2—8 cm lungime și 2—3 mm grosime, ca niște ace (de unde și numele). Crește prin semănături și la margini de drumuri, în Europa de vest este folosită, ca și *asmățuiul* (**Anthriscus cerefolium**), drept aromă la supe și garnitură la salate.

Afin (**Vaccinium myrtillus**)

Subarbust bine cunoscut, apreciat pentru gustul și valoarea alimentară a fructelor sale albastre-vineții (afinele), frecvent întîlnit în etajul montan și subalpin. La coacere (în iulie-august) afinele au un ridicat conținut de zaharuri, vitamine (C și A) și acizi organici, consumîndu-se fie proaspete (crude), fie sub formă de marmeladă, gem, magiun, dulceață, jeleu, compot, sirop, suc ori must. Serveșc, de asemenea, la obținerea unui lichior (afinată). În Europa centrală se prepară din ele o supă. În Moldova subcarpatică se mu-

rează pentru iarnă, întrebuițându-se apoi ca acritură (salată). Afinele au și o însemnată valoare terapeutică, fiind antidiabetice, antiseptice ale căilor urinare și intestinale, antidiareice, astringente, și măresc acuitatea vizuală.

Observație: Asemănător cu afinul este *afinul ciorăsc (Vaccinium gaultherioides)*, întâlnit în aceleași stațiuni și avînd fructe identice, dar la gust sînt fade. Consumate în cantitate mare, au acțiune narcotică. În Norvegia se prepară din ele vin.

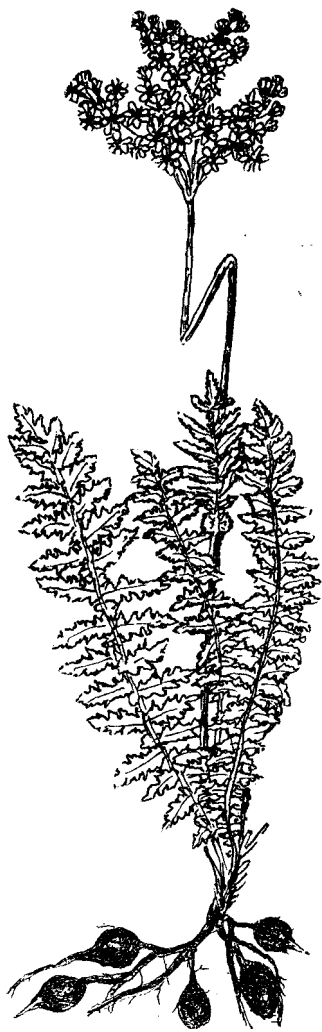
Aglică (Filipendula vulgaris)

Plantă înaltă de 30—70 cm, cu frunze asemănătoare celor de ferigă (i se mai spune și feregea), cu flori albe-gălbui, plăcut mirositoare (ca florile de portocal). Crește în pajiști mai uscate, fiind destul de răspîndită în etajul colinar. În pămînt are o rădăcină tuberizată, cu un conținut ridicat de amidon, dar și de tanin (cu o pronunțată acțiune astringentă a cavității bucale, cînd este consumată crudă). Are o apreciată valoare nutritivă. La noi se consumă mai ales crude, dar în alte țări aglicele se fierb și se terciuiesc, asemănător piureului de cartofi.

Observație: Înrudită cu aglica este crețușca (**Filipendula ulmaria**), de dimensiuni mai mari (peste un metru înălțime) și preferind locurile umede din apropierea pîraielor și rîurilor montane și colinare. Tulpinile cu inflorescențele sînt întrebuițate în țările scandinave la aromatizarea berii și a vinurilor.

Agriș (Ribes grossularia)

Arbust cultivat pentru fructele sale bogate în vitamine și zaharuri. Se consumă crude ori sub formă de compot, dulceată, peltea, supă, sos etc. Crește și spontan prin păduri și tufișuri în etajul montan (Munții Rodnei, Borsec, Toplita, Munții Giurgeului, Ilășma-



Aglica (*Filipendula vulgaris*)

şului şi Harghitei, Munţii Bucegi, Retezat ş.a.), unde fructifică în lunile iunie-iulie.. Pe lângă vitaminele A,B,C, fructele lui conţin potasiu, calciu, fosfor, fier, brom, fiind laxative, diuretice, depurative.

Ai-de-munte (v. leurdă).

Ai-de-pădure (v. leurdă).

Ai sălbatic (v. leurdă).

Alun (**Corylus avellana**)

Arbust răspândit la margini de pădure şi pe văi, mai ales între 400 m şi 1300 m altitudine, căutat îndeosebi în lunile august-septembrie, când fructele (alunele) ajung la maturitate. Ele conţin mult ulei (până la 63%), calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, cupru, vitaminele A şi B, amidon şi zahăr. Se consumă fie crude (proaspete) sau prăjite, fie se păstrează uscate pentru iarnă. Intră în compoziţia multor produse de cofetărie şi patiserie (ciocolată, nuga, biscuiţi, şerbet, cremă, ruladă, tort etc). Uleiul are acţiune vermifugă.

Observaţie: Aceleaşi întrebuinţări le au şi fructele alunului turcesc (**Corylus colurna**), care se dezvoltă numai în Banat şi vestul Olteniei.

Angelică (**Angelica archangelica**)

Plantă robustă (înalţă până la 2 m), cu frunze penatsectate, cu baza peţiolului (codiţa) puternic umflată şi inflorescenţe globuloase, albe-verzui, de 8—15 cm în diametru. Este o specie relativ rară (ocrotită de lege) şi o putem găsi pe malurile unor pîraie de munte din Carpaţi. În nordul şi vestul Europei este mai frecventă şi se utilizează ca legumă şi aromă (tulpinele fragede). În Franţa şi Austria este folosită şi la ornarea torturilor şi prepararea unor lichioruri.

Rădăcina este bogată în vitamina B și zaharuri, avînd proprietăți tonice și stomatice.

Laponii folosesc și ei această plantă în scopuri culinare. Din inflorescențele zdrobite și fierte în lapte pregătesc o mîncare specifică.

Observație: În bucătăria noastră angelica trebuie înlocuită cu angelica sălbatică (**Angelica silvestris**), relativ frecventă în luncile și văile din etajul colinar și montan. Tulpinile și frunzele tinere, după fierbere în apă sărată, se pot consuma ca legume (în supe) și ca arome.

Anghinarea sălbatică (**Scolymus hispanicus**)

Planta are înfățișare de scaiete cu flori galbene. Crește în locuri nisipoase și argiloase, pe malurile unor lacuri și pe malul mării, mai frecventă fiind în Dobrogea și Muntenia. Rădăcina cărnosă, napiformă, aromată este folosită ca legumă. Planta se cultivă pe alocuri.

Anglicei (v. ciuboțica-cucului).

Antonică (v. angelică).

Arăriel (v. limba-cîinelui).

Arnica (**Arnica montana**)

Specie înrudită cu podbalul (numită și podbal-de-munte), dar cu frunze elipsoidale sau lanceolate și floare mai mare (care este de fapt o inflorescență). Crește sporadic prin finețe și poieni montane. În Norvegia planta este întrebuințată la aromatizarea berii și hidromelului. Conține (mai ales în flori) substanțe antiseptice, decongestive și cicatrizante. Trebuie folosită cu precauție, numai ca aromă, căci poate provoca intoxicații.

Arțar (**Acer platanoides**)

Arbore cu frunze palmat-sectate, întîlnit adesea prin pădurile de foioase din etajul campestru și colinar,

Seva dulce, cu conținut ridicat de zahăr, se bea primăvara, îndeosebi de către copii, persoane anemice și convalescenți. Din ea se poate obține must, vin și chiar zahăr. Un singur arbore elimină în două săptămîni (în martie) pînă la 10—12 l sevă.

Observație: În pădurile montane crește paltinul-de-munte (**Acer pseudoplatanus**) care are aceleași utilizări. Pentru a salva arțarii, paltinii și mestecenii de la uscarea (cauzată de creșterea tulpinilor în scopul obținerii sevei), s-a lansat în popor credința că cei ce beau must de arbori fac păduchi. Astăzi abuzurile sînt pedepsite de organele silvice.

Baraboi (**Chaerophyllum bulbosum**)

Plantă înrudită cu morcovul, frecventă la margini de pădure și în locuri ruderaie, urcînd pînă la etajul montan. În pămînt are rădăcini mai mult sau mai puțin sferice, lungi de 2—10 cm și groase de 2—6 cm, cu gust dulceag, aromat, apropiat de cel al castanelor comestibile. Avînd un conținut apreciabil de zaharuri și proteine, se consumă primăvara, crude (mai ales de către copii), precum și fierte ori prăjite (ca și cartofii). În unele țări din Europa sînt întrebuințate atît la supe, cît și la salate. În Moldova, Muntenia și Oltenia s-au utilizat tulpinile tinere, decojite, la supe (borșuri), salate, precum și drept condiment.

Barba-caprei (**Tragopogon orientalis**)

Plantă cu suc lăptos (i se mai spune și țîța-caprei), cu frunze lungi și foarte înguste și inflorescențe galbene (asemănătoare celor de păpădie) așezate în vîrfurile tulpinilor înalte de 40—70 cm. Crește în pajiști de joasă altitudine, pe lîngă drumuri și căi ferate. Copiii mîncă lăstarii tineri cu gust dulceag (consumați în cantitate mare înnegresc și crapă buzele). În unele țări



Baraboi (*Chaerophyllum bulbosum*.) exemplar
mic de primăvară și lăstar înflorit



Barba ca-
prei (*Trago-
pogon orien-
talis*)

frunzele sînt folosite împreună cu alte plante la supele de verdețuri.

Observație: Utilizări identice au și speciile mai rare **Tragopogon pratensis** și **porrifolius**. Ultima are o rădăcină lungă și groasă. În Europa de vest și centrală este folosită în aceleași scopuri ca și salata-de-iarnă (*Scorzonera hispanica*), avînd gustul acesteia.

Barba-ursului (v. coada-calului).

Bălbisă (**Stachys palustris**)

Plantă înrudită cu busuiocul, înaltă de circa un metru, cu flori purpuriu-violacee, întîlnită prin fînețe umede și lunci, în etajul campestru și colinar. În sol are niște rizomi îngroșați la vîrf, bogați în substanțe de rezervă, care pot fi consumați în loc de cartofi, sau de sparanghel. Sînt foarte apreciați în Anglia, avînd cel mai bun gust iarna, în decembrie-ianuarie.

Observație: O soră a acestei specii, *Stachys sieboldii* (cartofi japonezi), se cultivă în Japonia pentru rizomii ei din care se obține făină alimentară.

Bălușcă (**Ornithogalum flavescens**)

Specie din familia viorelelor și zambilelor, cu flori de 16—25 mm diametru, cu șase petale galben-verzui. Crește sporadic prin păduri, poieni și pe coline. Frunzele tinere se consumă ca legumă.

Bănuței (**Bellis perennis**)

Plantă scundă, spontană, dar care se și cultivă în grădini, pentru ornament, cu frunze spatulate ce se întrebuițează primăvara pentru salată. În Europa centrală se folosește în amestec cu alte verdețuri pentru supe (v. piciorul-caprei). Mugurii floralți ținuți în oțet de tarhon pot fi întrebuițați ca surogat de capere.

Bărbușoară (v. crușătea).

Bob-de-țarină (v. fasolică).

Bobîță (v. vuietoare).

Bobornic (**Veronica beccabunga**)

Plantă cu tulpină fistuloasă și frunze cărnoase, opuse. Florile mici, roz-alburii sau azurii sînt adunate în inflorescențe spiciforme, ce se ridică din axila frunzelor superioare. Înflorește în mai-iunie de-a lungul izvoarelor, pîraielor și șanțurilor din etajul campestru pînă în cel montan superior. În Franța, tulpinile tinere se consumă ca salată și în supele de verdețuri.

Bolonică (**Sium erectum**)

Specie cu miros de țelină (cu care se și înrudește, de altfel), cu flori mici, albe. Se întâlnește sporadic pe marginea pîraielor și canalelor, în lunci cu exces de apă. Frunzele tinere, penat-sectate, se pot consuma ca salată (cu oțet și ulei).

Boranță (v. limba-mielului).

Boz (**Sambucus ebulus**)

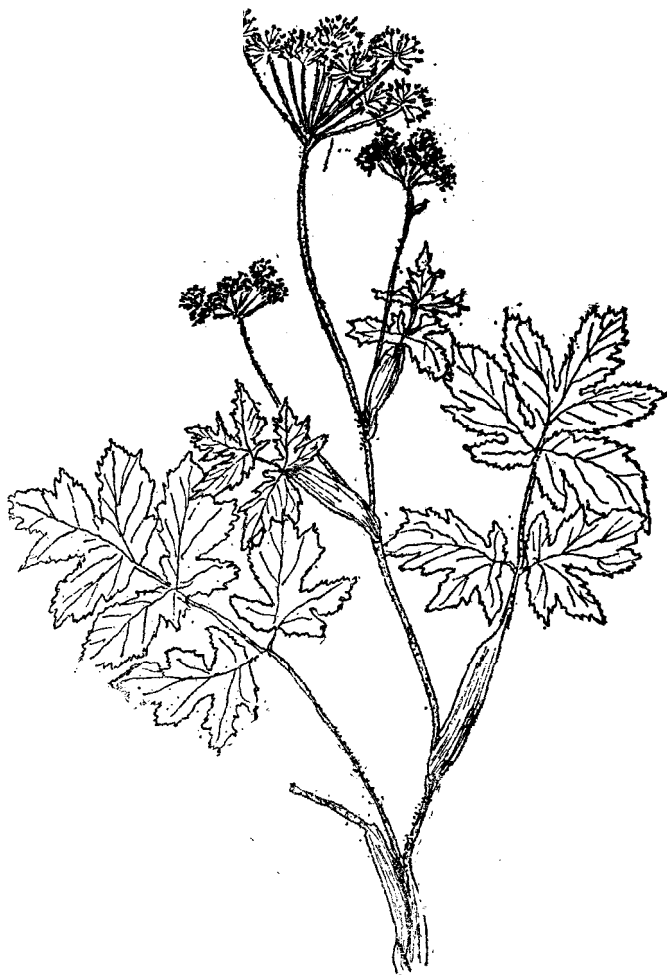
O rudă mai mică a socului, cu miros neplăcut, planta este întâlnită frecvent în pășuni, pe lîngă drumuri și garduri, urcînd pînă în etajul montan. Fructele negre se culeg în august-septembrie de unii locuitori din sudul Transilvaniei, servind la prepararea unui magiun, vin și rachiu. Deși în unele zone sînt considerate toxice, aceste fructe au proprietăți sudorifice, diuretice și purgative.

Brăbin (**Bunias orientalis**)

Specie cu frunze și flori (mirosind a miere), asemănătoare rapiței, răspîndită mai ales în pajiștile montane, fiind în același timp și o buruiiană în semănăturile din etajul colinar. Tulpinile tinere sînt căutate și



Bobornic (*Veronica beccabunga*)



Brînca ursului (*Heracleum sphondylium*)

consumate de copii, avînd un gust dulceag, plăcut după ce li se îndepărtează coaja pipărat-amăruie.

Brădișor (v. coada-calului).

Brei (***Mercurialis annua***)

Plantă puțin răspîdită la noi (ex. Cluj, Oradea, Sibiu, Sighișoara, defileul Dunării, Hîrșova, Constanța), cu frunze elipsoidale sau ovale dispuse opus și cu flori mici, verzui. Crește pe lîngă garduri și așezări omenești. Este considerată toxică, dar după fierbere poate fi consumată ca legumă. În cantitate mai mare provoacă vărsături și diaree (de unde și sinonimul de trepădătoare).

Briolă (v. chimenul-ursului).

Brîncă-ursului (***Heracleum sphondylium***)

Buruiană înaltă pînă la 2 m, răspîdită în etajul colinar și montan, prin pajiști, la margini de tufișuri și drumuri. Are frunze mari, crestate și flori mici, albe-verzui sau roz, grupate în umbel (înflorește din iunie pînă în septembrie). Din lujerii tineri cu frunze cu tot se fac ciorbe (borș) mai ales în Moldova. În nordul Franței lăstarii servesc la prepararea unui lichior. Polonezii și lituanienii aromatizează berea de casă cu rădăcina plantei. Și alte popoare slave întrebuințează brîncă-ursului (frunzele și fructele) la obținerea unei băuturi alcoolice care se bea în loc de bere.

Observație: În Kamceatka și Iran se mînceau (și probabil se mai mîncă) lujerii fragezi și pețiolii frunzelor unor specii înrudite cu specia noastră (ex. ***Heracleum dulce***), în prealabil decojiți.

Brîncă (v. iarbă sărată).

Brîncuță (v. gălbenea).

Broscăriță (***Triglochin maritima***)

Plantă specifică locurilor umede, mai mult sau mai puțin sărate, cu frunze liniare, cărnoase, din mijlocul cărora se înalță o tulpină de 10—50 cm, cu flori mici, verzi. Se întâlnește sporadic în etajul campestru și colinar, îndeosebi în centrul și sud-estul țării. Părțile aeriene conțin proteine, grăsimi, amidon, dar și urme de acetona și acid cianhidric. În stare proaspătă, provoacă intoxicații, dar după fierbere este comestibilă. În Australia, dar și în Europa centrală frunzele tinere, fierte, se folosesc în loc de spanac, la supe și alte mâncăruri.

Brustur dulce (**Petasites hybridus**)

Specie cu frunze mari (cu diametrul de pînă la 1/2 m), aproape circulare, caracteristică pîraielor, canalelor și malurilor nurilor din etajul colinar și mai ales montan. Cu toate că au gust amărui, după opărire frunzele devin comestibile; în secolul trecut se întrebuintau la ciorbe (borșuri), îndeosebi de către moldoveni și munteni.

Buciniș (v. angelică).

Bujor-de-munte (**Rhododendron kotschy**)

Subarbust, bine cunoscut turiștilor, ocrotit de lege, cu frunze pieiloase și flori roșietice. Crește numai în etajul subalpin și alpin inferior. Din florile sale parfumate se prepară dulceață și sirop.

Bujorel (v. poroinic).

Bumbișori (v. bănuței).

Buruiană-de-orbalț (v. piciorul-caprei).

Buruiană porcească (v. salata-porcului).

Busuioc-de-cîmp (**Prunella vulgaris**)

Plantă asemănătoare busuiocului, numită și busuioc sălbatic (1)*, avînd flori violet-albăstrui și crescînd

* Cifrele 1 și 2 din paranteze indică două specii diferite cu aceeași denumire populară.

frecvent în pajiști, șanțuri și de-a lungul drumurilor, îndeosebi în etajele campestru, colinar și montan. În Austria frunzele tinere se folosesc ca salată.

Observație : Aceeași utilizare o au și frunzele de *busuioe negru* (***Prunella grandiflora***), cu flori mult mai mari.

Busuioc sălbatic (2) (***Galinsoga parviflora***)

Buruiană des întâlnită în culturi de prășitoare (cartofi, porumb) și prin grădini, cu frunze ovate și flori (inflorescențe) mici, albe, în centru gălbui. Frunzele tinere și vîrfurile tulpinale (culese pînă în luna mai) se pot întrebuința ca adaos la spanac, la supe și mîncăruri scăzute sau la salate.

Busuiocul-cerbilor (v. mentă).

Calcea-calului (***Caltha palustris* ssp. *laeta***)

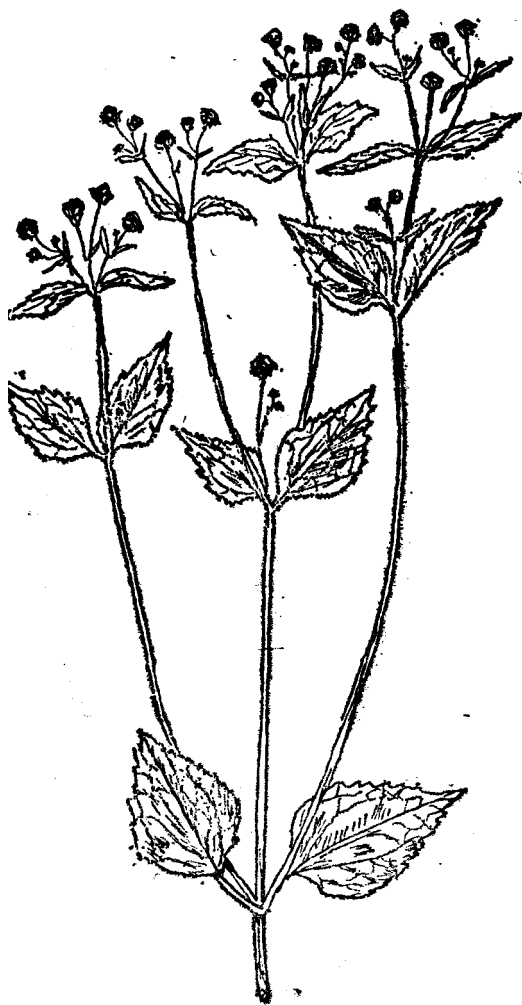
Plantă cu frunze circulare sau reniforme, relativ cărnoase, mari și flori galbene-aurii ce apar în aprilie-mai. Se întâlnește frecvent în pajiști mlăștinoase, lunci și pe marginea pîraielor și izvoarelor, urcînd pînă în etajul alpin. Frunzele conțin substanțe amare, chiar toxice. Sînt, însă, folosite mai ales în Moldova la învelirea sarmalelor, după o prealabilă opărire în apă cu oțet (care neutralizează efectul toxinelor). Bobocii floral-murați] în oțet pot înlocui caperele. În unele țări, rădăcina spălată și uscată se consumă prăjită sau, prin măcinare se obține din ea făină alimentară.

Captalan (1) (v. brustur dulce).

Captalan (2) (***Cirsium rivulare***)

Scai cu frunze penat-sectate și flori purpurii-roșietice, răspîndit pe lîngă pîraie și rîuri din etajul campestru pînă în cel montan. Frunzele fragede se întrebuințau, în unele sate din sudul Transilvaniei, la ciorbe.

Observație: În același scop țărani ruși folosesc frunzele unui scai cu flori galbene, numit *crăstăvâl* sau *crăpușnic* (***Cirsium oleraceum***), întâlnit și la noi în țară



Busuioc săl-
batic (*Galinsoga parviflora*)

Capul-călugărului (**Leontodon hispidus**)

Specie foarte asemănătoare cu păpădia, dar cu frunze mai puțin crestate și tulpină mai consistentă (mai tare), frecventă în pajiștile din etajul colinar și montan. Rădăcina (care conține insulina), după prăjire, se macină și se obține un surogat de cafea.

Carul-pădurilor (zînelor) (v. arnică).

Castan comestibil (**Castanea sativa**)

Arbore înrudit cu fagul, avînd însă frunzele țepos-dințate. În stare subspontană crește numai în nord-vestul țării și în Oltenia subcarpatică. Fructele sînt foarte apreciate atît la noi, cît și în străinătate și se consumă coapte, păjite sau fierte. Din ele se face piure, cremă, sufleu, budincă sau compot și mîncăruri cu carne (ex. curcan cu castane). Conțin amidon (40%), proteine, lipide, vitaminele B₁, B₂, C, săruri de potasiu, zinc, cupru, mangan, magneziu, calciu.

Castane-de-baltă (v. cornaci).

Cașul-popii (v. nalbă).

Călin (**Viburnum opulus**)

Arbust de 2—5 m înălțime, cu frunze asemănătoare celor de viță-de-vie, flori albe și fructe roșii ce se coc în lunile iulie-august. Deși au gust și miros neplăcut, călinele sînt mîncate crude de unii copii (au acțiune purgativă). În Mărginimea Sibiului servesc la obținerea unui rachiu.

Căpriță (v. lobodă).

Cărbunari (**Phyteuma spicatum**)

Plantă rară (întîlnită în cîteva localități din județele Maramureș, Cluj și Suceava) cu frunze cordiforme și flori mici, albe-gălbui, aglomerate într-o inflorescență spiciformă. Rădăcinile groase de 1—1,5 cm sînt consu-

mate toamna în unele țări din Europa de vest ca salată. Frunzele și lujerii îmbobociți servesc la prepararea unor mâncăruri asemănătoare celor obținute din varză și conopidă. Intră, de asemenea, în supele de verdețuri și în compoziția unor salate.

Cătină albă (**Hippophaë rhamnoides**)

Arbust înalt pînă la 5—6 m, cu ramuri spinoase, frunze argintiu-cenușii sau cenușiu-roșcate și flori mici, brune-gălbui, ce apar în lunile martie-aprilie, înaintea frunzelor. Fructele sferice, portocalii se coc la sfîrșitul verii. Planta preferă malul Mării Negre, nisipurile Deltei Dunării și solurile pietroase din lungul rîurilor din sudul și estul țării (Argeș, Prahova, Ialomița, Teleajen, Buzău, Milcov, Siret, Trotuș, Tazlău, Bistrița, Putna). Aceste fructe sînt o adevărată polivitamină naturală (conțin vitaminele C, B₁, B₂, acid nicotinic și folic, acizi grași etc). Se prepară din ele sirop, suc și o băutură fermentată.

Cătină mică (**Myricaria germanica**)

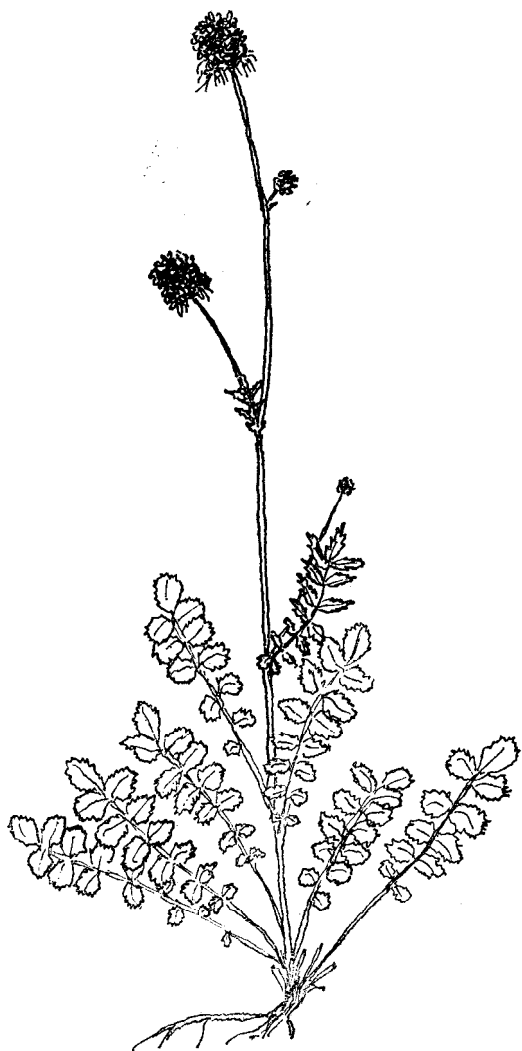
Plantă cu tulpini lemnoase, subțiri, prevăzute cu frunze mici, solziforme, verzi-albăstrui. Florile roz-roșietice sînt grupate în inflorescențe spiciforme. Formează pîlcuri relativ mici pe prundișurile pîraielor și rîurilor din etajul campestru, colinar și montan inferior. Ramurile pot înlocui hameiul la fabricarea berii.

Ceapă ciorască (v. turtea).

Ceapă-de-munte (v. leurdă).

Cebare (**Sanguisorba minor**)

Specie înaltă de 25—60 cm, cu frunze penate și flori mici, roșii-brunii, grupate în inflorescențe terminale rotunde sau elipsoidale, de 0,7—2 cm în diametru. Se dezvoltă pe pajiștile mai uscate și însorite, urcînd pînă în etajul montan inferior. Datorită aromei plăcute, atît



Cebare
(*Sanguisor-
ba minor*)

frunzele, cât și lujerii cu inflorescențele au o mare căutare în bucătăria occidentală. Se folosesc în primul rînd la salatele de castraveți, roșii, conopidă ș.a. Se adaugă la spanacul cu carne, la sosuri, la ouă fierte etc. În Europa Centrală servesc la prepararea unei supe tradiționale („Hamburger Aalsuppe“) în care mai intră asmățui, finchen, pătrunjel, melisă, cimbrisor, măgheran, busuioc, măcriș, iarbă grasă, rută ș.a. În secolul al XVII-lea aroma plantei era mult apreciată în vinuri și lichioruri.

Observație: Asemănătoare cu cebarea, dar mai viguroasă este *sorbestreaua* (**Sanguisorba officinalis**). Frunzele ei se întrebuițează primăvara, ca salată și verdeță la supe.

Cerețul (*Geum urbanum*)

Plantă păroasă, înaltă pînă la 60 cm, cu frunze imparipenat-compuse și flori cu cinci petale galbene. Se întîlnește frecvent (pînă în etajul montan) prin locuri ruderaie, în grădini, la margini de păduri și tufișuri. Rizomul, cu proprietăți astringente, dezinfectante, hemostatice și calmante, conține ulei eteric și geină, care la descompunere au miros de cuișoare (planta mai este numită și cuișoriță). Se poate deci întrebuița ca aromatizant al lichiorurilor, berii, vinurilor și pentru unele produse de coferăție. Frunzele rozetei, puțin amărui, se pot consuma primăvara ca salată.

Cerețică-de-munte (*Cerinth glabra*)

Specie puțin răspîdită, pe care o găsim numai în cîteva locuri din etajul montan (Munții Rodnei, Bîrsei, Bucegi și Făgăraș). Are în sol un rizom negru din care se înalță o tulpină cu frunze verzi-albăstrui, rotunjite la vîrf și flori tubulare, palid-gălbui. Frunzele, lungi de 15—25 cm și late de 3,5 —4,5 cm, se consumă în Alpii vestici prăjite în unt.



Cernețel (*Geum urbanum*)

Chimen (Carum carvi)

Plantă de pajiști (fînețe) colinare și montane, recunoscută după aroma caracteristică, frunzele fin sectate și fructele brune-gălbui, de 4—5 -mm, subțiri și ușor curbate. Acestea apar în lunile iulie-august, sînt bogate în substanțe proteice, grăsimi și amidon și se folosesc la condimentarea unor produse de panificație, brînzeturi, băuturi alcoolice, supe, salate etc. Servesc la prepararea supei de chimen, a cartofilor copti cu chimen ș.a. Au și valoare terapeutică acțiune galactogogă, carminativă, emolientă). Rădăcinile puternice, îngroșate pot fi utilizate la prepararea unei salate sau supe.

Cicoare (Cichorium intybus)

Binecunoscută plantă medicinală, cu efecte diuretice, depurative, laxative, coleretice și colagoge, ale cărei frunze tinere se consumă primăvara ca salată sau în supe și ciorbe de verdețuri. Rădăcina prăjită și măcinată constituie unul dintre cele mai răspîndite și folosite surrogate de cafea. Planta conține vitaminele B, C, P, K și săruri de potasiu, fosfor, sodiu, fier, cupru, mangan.

Cicoare-de-iamă (v. salata-mielului).

Cimbrisor (Thymus comosus)

Plantă mică, tîrîtoare, cu frunze mărunte și flori roșietice, întîlnită pe terenuri uscate și însorite. Are o aromă caracteristică datorată uleiurilor eterice cu acțiune expectorantă, antispastică și antiseptică. Se folosește, ca și cimbrul de grădină, la condimentarea unor ciorbe (de fasole), a sarmalelor, murăturilor și unor conserve, precum și la aromatizarea unor lichioruri. În Europa centrală intră în compoziția „untului de verdețuri“, alături de alte plante (v. coada șoricelului).

Observație: Și alte specii de cimbrisor (precum **Thymus dacicus**, **T. pannonicus**, **T. glabrescens** ș.a.) pot fi întrebuințate în aceleași scopuri. Un miros mai

aparte are *limița* sau lămîioara (**Thymus pulegioides**), cu aromă de lămîie.

Cireașa-evreilor (v. papălău).

Cireș amar (v. cireș pădureț).

Cireș pădureț (**Prunus avium**)

Arbore ce urcă pînă la 1000 m altitudine, cu fructe mai mici decît cele ale cireșului cultivat, de culoare neagră la maturitate, respectiv în lunile iunie-iulie. Fructele au gust dulce și se consumă fie crude, fie conservate sub formă de gem sau marmeladă. Servesc și la obținerea unui lichior și rachiu. Fructele conțin vitaminele A, B₁, C și săruri de fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, zinc, cupru, mangan, cobalt și au efecte depurative, antiinfecțioase, sedative, laxative etc.

Observație: *Cireșul amar* sau vișinul sălbatic (**Prunus cerasus**) are fructe asemănătoare, dar mai amărui-acrișoare, folosite în aceleași scopuri. La fel *vișinelul* (**Prunus fruticosa**)

Ciuboțica-cucului (**Primula officinalis**)

Mică plantă de primăvară cu frunze dispuse în rozetă (la baza tulpinii) și flori galbene tubulare. Înflorește în lunile aprilie-mai prin tufișuri, poieni și livezi, în etajele colinar și montan. Din frunzele fragede se face salată și supă (mai ales în Europa centrală). Rizomii uscați și pulverizați serveșc ca aromatizant mai cu seamă la băuturi răcoritoare. În Anglia, din decoctul (fier-tura) florilor se prepară un vin (cu adaos de zahăr și suc de lămîie). Atît rizomii, cît și florile au proprietăți emoliente și expectorante.

Ciumărea (**Galega officinalis**)

Specie asemănătoare mazărichii, cu flori liliachii grupate în raceme. Înflorește în lunile iulie-august în pășuni umede, livezi, margini de șanțuri din etajele

campestru și colinar. Plantă, sporadică la noi, ale cărei frunze tinere sînt consumate în sudul Europei sub formă de salată (au acțiune hipoglicemiantă, diuretică, galactogogă și vermucidă).

Ciurul-zînelor (zorilor) (v. turtea).

Cîrligei (v. zburătoare).

Clocotiș (Staphyllea pinnata)

Arbust înalt pînă la 5 m cu frunze penat-compuse și flori albe ori alb-roșietice, atîrnînd ca niște clopoței. Își trage numele de la fructele uscate, vezicoase în care sună semințele. Crește sporadic în pădurile din etajele campestru și colinar. Florile murate în oțet sînt consumate în sudul și centrul Europei ca surogat de capere.

Clopoțel (Campanula ranunculus)

Această plantă se deosebește de toate celelalte specii de clopoței de la noi prin rădăcina groasă (îngroșată) cu latex. Este relativ puțin răspîndită, crescînd prin poieni, livezi și finețe, îndeosebi în sudul țării. Rădăcina tuberizată este folosită în Europa occidentală drept condiment și salată.

Observație: În Mărginimea Sibiului (probabil și în alte zone) copiii umplu corolele de clopoței (mai ales **Campanula persicifolia** și **abietina**) cu fragi și le mănîncă.

Coacăz-de-munte (1) (Brukenthalia spiculifolia)

Cunoscut și sub numele de păltinel, acest subarbust pitic cu frunze liniare, rigide, ce dau plantei înfățișare de brăduț, are flori mici, rozii, grupate în vîrfurile tulpinii ce nu depășește 25 cm. Crește în pajiști degradate, păduri și tăieturi de păduri cu sol acid, prin jnepenișuri și ienupărișuri din etajele montan și subalpin (mai frecvent în Carpații Meridionali). Fructele mici, sferice,



Clopoșel (*Campanula ranunculus*)

acre toamna, se mai îndulcesc stînd sub zăpadă și se pot consuma primăvara crude.

Coacăz-de-munte (2) (**Vaccinium vitis-idaea**)

Subarbust asemănător afinului (mai ales afinului ciorăsc), cu frunze pieiloase, netede pe margini și fructe roșii (la început albicioase), care se maturizează în luna august. Se întîlnește frecvent împreună cu afinul. Fructele, numite și merișoare, sînt acrișoare și astringente și conțin zaharuri, acizi liberi, vitamine etc. Se consumă proaspete sau conservate (în apă proaspătă). Servesc la prepararea dulceții, șerbetului, compotului și a unui soi de vin. În țările nordice se gătesc cu carne. În sudul Transilvaniei se folosesc pentru acrirea unor mîncăruri.

Coacăz negru (v. coacăz roșu).

Coacăz roșu (**Ribes rubrum**)

Arbust înrudit cu agrișul, înalt pînă la un metru, cu frunze 3—5 lobate și flori gălbui. Se cultivă în unele zone, dar crește și sălbăticit (în munții Postăvarul și Neamțului, în zonele Timișoara, Miercurea-Ciuc). Fructele de 8—11 mm în diametru, roșii, atîrnă în ciorchini (de unde și numele de strugurei) și au gust acrișor. Se consumă fie proaspete, fie sub formă de compot, dulceață, peltea, marmeladă. Servesc și la obținerea unui sirop și a unui vin tonic. În Transilvania se face din ele o supă. Sînt tonice, laxative, depurative, hemostatice.

Observație: Foarte asemănător cu coacăzul roșu este *coacăzul negru* (**Ribes nigrum**), cu fructe negre, cu gust particular, neplăcut (se coc în luna iulie). Sînt totuși comestibile, servind la prepararea unor siropuri și lichioruri și la extragerea vitaminei C. Se și cultivă, în acest scop, dar crește și spontan, în județele Cluj, Hunedoara, Brașov, Harghita și Bacău. Coacăzele negre sînt bogate în vitamina C (pînă la 200 mg/100 g), potasiu, calciu, fosfor, clor și zaharuri.

Coadă-calului (***Equisetum arvense***)

Cunoscută și sub numele de barba-ursului și brădișor, această plantă fără flori arată chiar ca un brad în miniatură. Este foarte frecventă în întreaga țară, mai ales în culturi de prășitoare și pajiști degradate. Este o apreciată specie medicinală cu proprietăți antiseptice (antimicrobiene), diuretice, expectorante, hipoacidifiante (gastrice), remineralizante (conține săruri de siliciu și potasiu) etc. În Italia și în U.R.S.S. tulpinile fertile tinere sînt consumate primăvara, în loc de sparanghel.

Coadă-mielului (v. aglică).

Coadă-racului (***Potentilla anserina***)

Plantă cu stoloni, cu frunze penat-sectate, sur-argintii pe fața inferioară și flori galbene-aurii cu 5 petale. Crește îndeosebi pe șanțuri și pe malurile nisipoase ale râurilor. În centrul Europei partea aeriană (și mai ales stolonii) se consumă ca legumă, primăvara. Rizomul



Coadă racului (*Potentilla anserina*)

plantei era cîndva folosit de popoarele nordice ca hrană. Specia are proprietăți astringente, calmante (antispas-tic gastro-intestinal), antidiareice etc.

Coada-șoricelului (**Achillea millefolium**)

Binecunoscută plantă medicinală cu acțiune antiseptică, decongestivă, calmantă, hemostatică, expectorantă, răspîndită în toată țara. Frunzele sale sînt utilizate în multe țări europene, primăvara, mai ales la supe de verdețuri și ca aromatizante la salate. Datorită aromei sale caracteristice, în Suedia se folosește și ca surrogat al hameiului la fabricarea berii. În Europa centrală, din frunze de coada-șoricelului și cimbrisor se face un sos ce se servește la cartofi fierți. Intră, de asemenea, în compoziția chiftelelor de cartofi. Sînt un ingredient al untului de verdețuri, alături de pătrunjelul-de-cîmp, ceapa sălbatică, cimbrisor, măcriș, pelinariță.

Observație: La fel se poate folosi o rudă a cozii-șoricelului, *rotățelele* sau iarba-de-strănutat (**Achillea ptarmica**), specie mai rară, cu inflorescențe mai mari și frunze întregi (nesectate).

Colțisor (**Cardamine bulbifera**)

Plantă cu rizom lung, alb, cu frunze 3—7 foliolate purtînd în axila lor un bulbil (muguraș) negru-violaceu. Florile apar în lunile aprilie-mai și au 4 petale violet deschis. Este destul de frecventă mai ales în făgete. În jud. Iași, unde este cunoscută sub numele de hamei sălbatic, se folosește la prepararea unui borș.

Corn (**Cornus mas**)

Arbust cu frunze elipsoidale, care apar în urma florilor galbene. Deși înflorește în martie, fructele roșii, de 10—12 mm lungime și 5 mm grosime, se coc abia în septembrie. Se întîlnește sporadic prin păduri și tufișuri pînă la altitudinea de 700—800 m. Fructele (coarnele) acrișoare și astringente se consumă crude sau servesc la

prepararea dulceții, marmeladei, peltelei, jeleului, șerbetului, compotului, siropului și a țuicii de coarne. Conțin vitamina C și se pot păstra peste iarnă și uscate. În antichitate se conservau în apă sărată și se foloseau ca și măslinile.

Observație: Înrudit cu cornul este *sîngerul* (**Cornus sanguinea**). Își trage numele de la ramurile sale roșietice. Fructele negre-albăstrui se coc în lunile septembrie-octombrie și au câte un sîmbure bogat în ulei (40—45%), utilizabil nu numai la iluminat, ci și în alimentație (după rafinare are gustul untdelemnului). Sîmburii prăjiți au fost folosiți în alte țări ca surogat de cafea și de ciocolată.

Cornaci (**Trapa natans**)

Plantă de apă cu frunze plutitoare rombice, cărnoase, cu flori mici, albe și fructe caracteristice de 2—4 cm în diametru, tari, prevăzute cu 2—4 coarne (de unde și numele plantei). Crește în bălțile Dunării, în Dobrogea și în Crișana, fiind rară în Transilvania și Moldova. Fructele (sîmburii), cunoscute și sub numele de castane-de-baltă, se consumă crude sau fierte. Se pot usca și măcina, rezultînd o făină de panificație (conțin 52 % amidon, 15% proteine, 7,5% grăsimi, 3% zaharuri). În unele țări europene, dar și în India, China, Japonia se cultivă ca plantă alimentară.

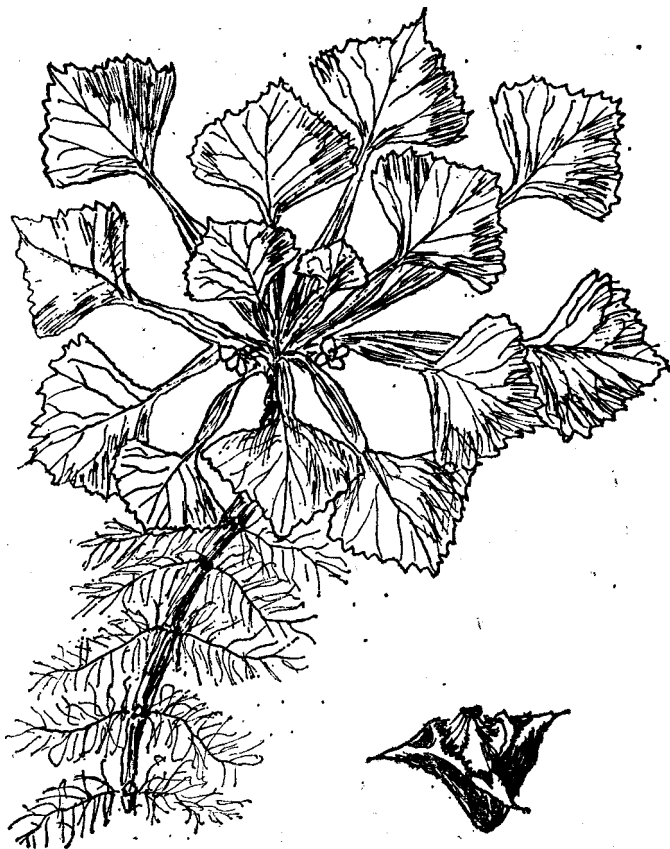
Cosițel (v. bolonică).

Crăpușnic (v. captalan (2)).

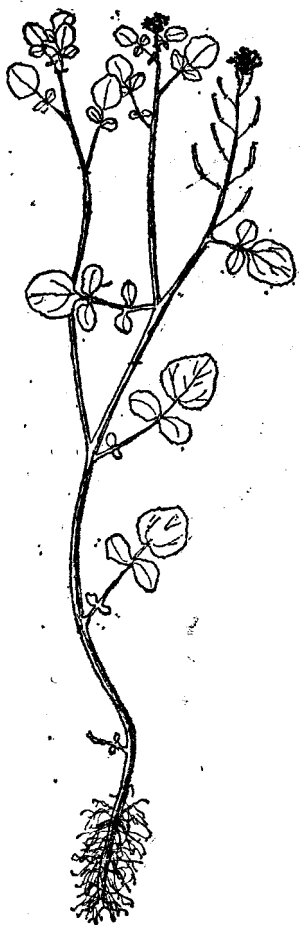
Crăstăval (v. captalan (2)).

Cresonul-izvoarelor (**Nasturtium officinale**)

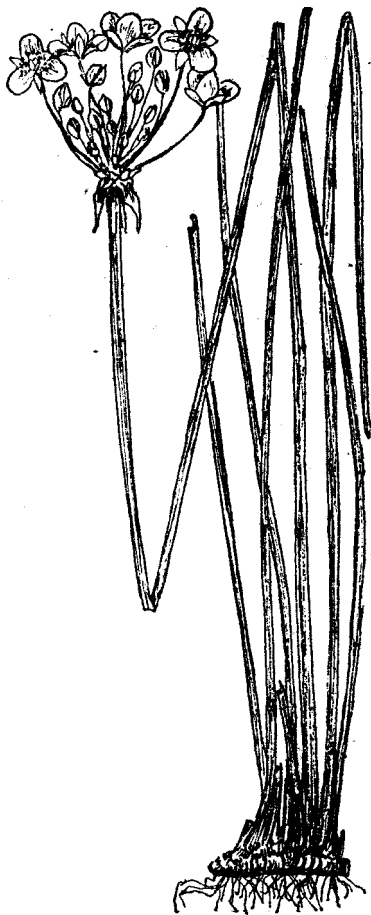
Specie înaltă de 25—80 cm, cu frunze penate, glabre și flori albe cu 4 petale. Se întîlnește sporadic pe lîngă izvoare și pîraie, prin canale (ex. Vișeu, Vatra Dornei, Prejmer, Sighișoara, Craiova, București, Delta Dunării). Tulpinile frunzoase, cu gust amărui și aromate, puțin



Cornaci (*Trapa natans*)



Cresonul izvoarelor (*Nasturtium officinale*)



Crin de baltă (*Butomus umbellatus*)

iuți se întrebuințează la salate. În Franța se folosește ca legumă la supe (ciorbe). Se poate usca pentru iarnă și consuma, avînd proprietăți antiscorbutice, febrifuge și antinevralgice. Din semințe se poate prepara pastă de muștar (v. muștar negru).

Crețușcă (v. aglică).

Crin-de-baltă (**Butomus umbellatus**)

Plantă înaltă pînă la 1,5 m, cu frunze dispuse bazal și flori grupate în vârful tulpinii, cu 6 petale roz (3 mai mari și 3 mai mici). Înflorește din iunie pînă în august prin bălți și ape lin curgătoare, mai frecvent fiind în Delta Dunării și în vestul țării. Rizomii groși de 1 cm sînt bogați în amidon, proteine, substanțe zaharate și grăsimi. Au fost și, pe alocuri, mai sînt consumați ca și cartofii, prăjiți ori copti (ex. Moldova, U.R.S.S.). Prin uscare și măcinare se obține o făină de panificație. Această făină a constituit în secolele trecute un aliment de bază pentru unele popoare asiatice, care consumau acești rizomi și copti (ex. calmucii, iacuții).

Crin-de-pădure (**Lilium martagon**)

Specie asemănătoare crinului de grădină, dar cu flori roșietice sau violacee, punctate purpuriu-închis. Înflorește în lunile mai-iunie prin păduri de foioase din etajele colinar și montan. Este relativ rară și de aceea, pe alocuri, ocrotită. Bulbul fiert ori copt se folosește ca legumă (ex. Siberia). Uscat și pisat poate înlocui arpașul.

Crucea-voinicului (v. brînca-ursului).

Crușătea (**Barbarea vulgaris**)

Plantă înaltă de 30—80 cm, cu frunze penat-sectate și flori mici, galbene, cu 4 petale. Crește prin semănături, lunci și finețe, din etajul campestru pînă în cel



Crușătea (*Barbarea vulgaris*)

montan. Frunzele tinere, glabre au proprietăți antiscorbutice și se pot folosi ca salată și ca adaos la mâncărurile de spanac. Semințele conțin un ulei comestibil.

Observație: Tot sub formă de salată se pot consuma și frunzele speciilor **B. lepuznica** și **B. stricta** care sînt însă foarte rare.

Cuișoriță (v. cerențel).

Cupa-vacii (**Calystegia sepium**)

Specie asemănătoare cu volbura sau rochița-rîndunicii, dar de dimensiuni mult mai mari, răspîndită în luncile râurilor, pe sălcii și tufișuri. Rizomii plantei, cărnoși și bogați în substanțe de rezervă, sînt consumați, pe alocuri, mai ales prăjiți, înlocuind cartofii.

Curpen (**Clematis vitalba**)

Plantă volubilă (liană) cu flori albe și fructe alb-murdar și lung-păroase. Crește prin păduri și zăvoaie în etajele campestru și colinar. Lujerii tineri se utilizează în unele zone drept condiment, conținînd un suc cu gust piperat.

Dîrmotin (v. osul-iepurelui).

Dost (v. solovîrv.)

Dracilă (**Berberis vulgaris**)

Arbust spinos cu frunze elipsoidale de 3–8 cm lungime și flori galbene, grupate în ciorchini. Fructele sînt elipsoidale, de un centimetru lungime, roșii (se coc în lunile iulie-august). Se dezvoltă sporadic prin zăvoaie și tufișuri, mai ales în centrul și sudul Transilvaniei, Banat, Muntenia, Dobrogea și Moldova centrală. Fructele acre, astringente (conțin acid malic, citric și tartric) sînt întrebuințate la prepararea duiceții și a unor băuturi răcoritoare.



Cupa vacii (*Calystegia sepium*)

Dragavei (v. măcriș).

Dribonic (v. dumbravnic)..

Drobiță (**Genista tinctoria**)

Plantă frecventă în pajiștile (pășunile) și tăieturile de păduri din etajul campestru pînă în cel montan superior. Are frunze mici, elipsoidale și flori galbene grupate la vârful tulpinii, înalte de 20–30 cm, cu baza lemnoasă. Din flori se dezvoltă păstăi de 2–4 cm lungime, care se pot culege în lunile iulie-august și consuma întocmai ca fasolea verde (după o prealabilă fierbere în apă sărată).

Drobșor (v. drobiță).

Dumbravnic (**Melittis melissophyllum**)

Plantă păroasă cu tulpină patru-unghiulară, înaltă de 25–80 cm, cu frunze ovate, opuse și flori mari, purpurii-roze, mai rar alburii. Înflorește în lunile mai-iunie prin păduri de foioase și la marginea lor. Avînd un miros aromat, caracteristic, planta se utilizează la aromatizarea vinurilor. O folosesc mai ales locuitorii din Transilvania la obținerea băuturii denumite „Maitrank“, de obicei împreună cu alte plante.

Fag (**Fagus silvatica**)

Arbore ușor de identificat după scoarța cenușie, netedă, frunzele ovat-elipsoidale, nedințate și fructele țepoase (jir). Din jir se extrăgea în trecut un ulei comestibil, care însă rîncezește repede. Era utilizat la prăjit și la prepararea aluatului de plăcintă (mai cu seamă în Transilvania subcarpatică). Țăranii noștri, consumau toamna jirul ca pe alune. Acesta este sățios, dar în cantitate mare produce dureri de cap (învelișul jirului are o oarecare toxicitate). Copiii îl mănîncă și azi, iar primăvara, cînd se duc cu animalele la păscut, consumă frunze fragede de fag (ex. Mărginimea Sibi-

ului). Jirul conține 23% lipide, 14,3% proteine și 32,3% substanțe extractive neazotoase.

Fasolică (Lathyrus tuberosus)

Plantă asemănătoare cu mazărea (i se mai spune și mazărice), cu flori roșii plăcut mirositoare, întâlnită destul de frecvent la marginea lanurilor. În pământ are rădăcini tuberizate ce conțin pînă la 17% amidon, precum și substanțe proteice, zaharuri și grăsimi. Acești tuberculi, numiți și măgerei, se consumau în trecut și, pe alocuri, se mai consumă încă fie cruzi (deși sînt cam tari), fie fierți în apă sărată (eventual decojiți). Au gust dulceag, asemănător castanelor comestibile, fiind mai gustoși prăjiți în unt (margarină), în cantitate mare produc constipație și flatuații (acțiune carminativă).

Observație: Bobul-de-țarină sau linte (măzăricea) sălbatică (**Lathyrus silvester**), cu flori galbene și păstăi de 6—12 cm, se poate utiliza și el ca hrană. Boabele de 4—5 mm în diametru conțin cca 35% proteine; se pot găti ca și boabele de linte, bob sau fasole. Se culeg în luna august, de la margini de păduri în etajele colinar și campestre.

Feregea (v. aglică).

Ferigă-de-cîmp (Pteridium aquilinum)

Această plantă este ușor de identificat, fiind singura ferigă ce crește în fînețele și poienile din etajele colinar și montan. Rizomul gros și lung, bogat în amidon, este amar, dar după fierbere devine comestibil. A fost consumat atît la noi, cît și în Europa centrală și occidentală. Uscat și măcinat, dă o făină alimentară. Frunzele tinere (cele bătrîne sînt toxice), culese în luna mai, se pot folosi ca surogat de spanac. Pețiolii



Fasolică (La-
thyrus tubero-
sus)

fragezi ai frunzelor, opăriți în apă sărată și ținuți apoi câteva ore în apă rece, sînt un înlocuitor al sparanghelului.

Feriguță (***Polypodium vulgare***)

Ferigă mică de 15—30 cm, cu frunze simplu penatsectate, întîlnită mai ales în făgete. În sol are un rizom foarte dulce, motiv pentru care planta se mai numește și iarbă dulce. Bogat în zaharuri, amidon și ulei gras, acest rizom este consumat crud mai ales de către copii. Poate fi folosit la îndulcirea unor băuturi.

Fetică (v. salata-mielului).

Floarea-miresii (***Gypsophila paniculata***)

Plantă înaltă de 60—90 cm, cu numeroase tulpini, cu frunze lanceolate, dispuse opus și flori mărunte cu 5 petale albe sau roșietice. Se dezvoltă în terenurile nisipoase și stîncioase din sudul Moldovei (Hanul Conachi. Tecuci, Bîrlad), Dobrogea (Hagieni, Hîrșova), Banat (partea răsăriteană) și Transilvania centrală (Deva, Dobra, Zam). Rădăcina aromată, cu proprietăți tonice, depurative, expectorante, sudorifice și antireumatice, este folosită în industria alimentară la fabricarea halvalei și halviței (planta fiind cultivată în acest sens).

Floarea-nopții (v. mirodenie).

Fluierătoare (v. untul-pămîntului).

Fragă tătarească (v. spanacul-ciobanului).

Fragi-de-cîmp (v. fragi-de-pădure).

Fragi-de-pădure (***Fragaria vesca***)

Cunoscută plantă cu stoloni, apreciată pentru fructele sale aromate ce conțin nu numai zaharuri, ci și săruri minerale (fier, calciu, sodiu, fosfor, magneziu, iod etc.) și vitamine (C,B,E,K). Se consumă crude

sau sub formă de dulceață, marmeladă, compot, spumă. Se folosesc într-o serie de preparate: sirop, cruşon, băuturi cu lapte, înghețată, sos, budinci (cu griș) etc. Fructele au proprietăți tonice, diuretice, anti-gutoase, bactericide, laxative, depurative.

Observație: Aceleași utilizări le au și speciile de *fragi-de-cîmp* (**Fragaria viridis** și **F. moschata**).

Frasin (**Fraxinus excelsior**)

Arbore cu frunze penat-compuse, răspîndit în pădurile de foioase. Semințele sale, ce se dezvoltă în niște fructe aripate, conțin pînă la 27% ulei și se pot întrebuința, după prăjire și măcinare, ca surogat de cafea.

Gălbenea (**Rorippa amphibia**)

Plantă cu tulpină fistuloasă, înaltă pînă la 80 cm, cu trei feluri de frunze: cele bazale întregi și elipsoidale, cele mijlocii ascuțit penat-sectate, iar cele superioare lanceolate, dințate. Are flori galbene din care se dezvoltă niște fructe elipsoidale de 3—4 mm, care se culeg în lunile iulie-august. Crește în ape stătătoare și în curgătoare și prin lunci, în etajele inferioare de vegetație. Semințele de 1 mm în diametru se pot întrebuința la prepararea pastei de muștar (v. muștar negru). Frunzele (și lujerii fragezi) sînt un condiment plăcut mai ales în salate.

Observație : În aceleași scopuri se pot utiliza și alte specii de gălbenea (**Rorippa** sp.)

Gherghinar (v. păducel).

Ghimpe (**Ruscus aculeatus**)

Specie rară (declarată monument al naturii), cu frunze elipsoidale cu vîrf spinos. Florile sînt mici, campanulate, verzui cu puncte violacee, iar fructele ca

niște cireșe. Crește în câteva păduri și poieni din Bihor, Banat, Oltenia, sudul Munteniei și Dobrogea. Lăstarii tineri pot fi consumați (se consumau încă din antichitate și evul mediu) ca legumă (asemănându-se cu cei de sparanghel).

Ghințură galbenă (**Gentiana lutea**)

Un alt monument al naturii, cu frunze lat-elipsoidale, opuse și cu flori galbene, tubulare, dispuse la baza frunzelor. Înflorește în lunile iulie-august prin pășuni și tufișuri subalpine și alpine. Planta a fost în trecut consumată pentru rizomul său cu proprietăți stomachice, tonice, colagoge, antihelmintice, antitermice etc. Tot rizomul (împreună cu rădăcinile) este folosit și în industria alimentară la aromatizarea lichiorurilor și vinurilor.

Observație: Ghințura galbenă fiind ocrotită, se apelează acum la *ochincea* (**Gentiana punctata**), specie ceva mai mică, cu flori galbene, purpuriu punctate. Are aceleași însușiri, dar și ea este o plantă relativ rară la noi, impunându-se de aceea ocrotirea ei.

Glojdani (v. măcriș).

Gorun (v. stejar).

Grașiță (v. iarbă grasă).

Grîușor (v. sălățică).

Grozamă (v. drobiță).

Gușa-porumbului (1) (**Conringia orientalis**)

Plantă înaltă de 20—50 cm, cu frunze elipsoidale îmbrățișînd cu baza lor tulpina și cu flori de 10—13 mm în diametru, cu petale gălbui sau albe-vcerzui. Se întâlnește, relativ rar, pe ogoare și locuri virane, în Transilvania și câteva localități din Dobrogea și

sudul Moldovei. În Caucaz, planta tânără se consumă în salată cu oțet, sare, ulei și ceapă. Semințele conțin ulei.

Gușa-porumbului (2) (v. plescagiță).

Gușa-porumbelului (**Behen vulgaris**)

Plantă glabră de 30—100 cm, cu frunze ovate sau elipsoidale, opuse. Florile albe, cu 5 petale despicate, apar în lunile iunie-august. Crește în livezi, pajiști, buruienișuri, mai ales în etajele montan și subalpin. În anumite zone, frunzele tinere se întrebuințează uneori ca legumă în loc de varză.

Gușnică (v. baraboi).

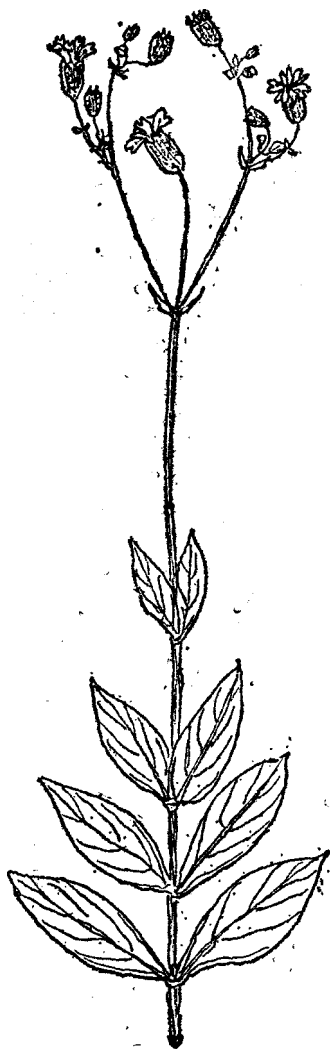
Hamei (**Humulus lupulus**)

Plantă volubilă (liană) cu frunze asemănătoare celor de viță-de-vie și cu flori (femele) adunate în „conuri” ovoidale. Este frecventă în zăvoaie și lunci, la margini de păduri, pînă la circa 900–1000 m altitudine. Conurile se utilizează în industria berii ca aromatizant. Ele au proprietăți sedative, antituberculoase și bacteriostatice. Vîrfurile tulpinilor tinere (cu proprietăți antiscorbutice) se culeg primăvara și se folosesc la ciorbe ca și la prepararea unei salate, în loc de sparanghel.

Hamei sălbatic (v. colțișor).

Hașmaciucă (**Anthriscus silvestris**)

Specie asemănătoare cu asmățuiul de grădină (**Anthriscus cerefolium**), de circa 1—1,5 m înălțime, avînd frunze dublu-triplu penat-sectate și flori mici, albe-verzui, adunate în umbele. Crește prin păduri umede, poieni, livezi, în văi din etajul montan. Frunzele tinere, aromate, se întrebuințează ca aromatizant al supelor și al altor preparate cu crudități.



Guşa porumbelului (*Behen vulgaris*)

Rădăcina pivotantă și îngroșată se poate consuma ca legumă (de toamna pînă primăvara), dar numai după fierbere în apă sărată (în caz contrar dă dureri de cap).

Hrean (Armoracia rusticana)

Binecunoscută plantă alimentară cultivată, dar care crește și spontan prin pajiști mai umede și locuri ruderale. Rădăcina albă și groasă, cu miros puternic și gust arzător, conține vitamina C și săruri de potasiu, magneziu, calciu și fier. Se întrebuințează la condimentarea murăturilor, salatelor, conservelor și a unor mîncăruri cu carne, pește și mezeluri. Se mai folosește la prepararea de sosuri și pastă de muștar. Consumată abuziv, poate provoca hemoragii renale. Are proprietăți antiscorbutice, expectorante, stomachice, diuretice, antispasmodice, colagoge și purgative.

Hrean-de-apă (v. stupitul-cucului).

Hreniță (Eruca sativa)

Plantă cu 20—60 cm înălțime, cu frunze penatsectate și cu flori de 2—3 cm în diametru, cu 4 petale la început galbene, apoi albe, cu nervuri negre-purpurii. Înflorește în lunile iunie-iulie pe cîmpii și pe lîngă drumuri, fiind răspîndită mai ales în sud-estul țării. Cultivată din timpuri străvechi în regiunea mediteraneană; ca plantă oleiferă, hrenița a fost utilizată și ca salată ori legumă. Are gust iute-amăru, dar în amestec cu alte verdețuri este picantă.

Hrenoasă (Lepidium latifolium)

Specie cu rădăcină tare, ramificată, cu gust arzător ca de hrean. Tulpina înaltă pînă la un metru poartă frunze lanceolate, pieloase, glabre, dințate și flori mici cu 4 petale albe. Planta este relativ rară, crescînd în locuri umede, puțin sărate, îndeosebi în Dobrogea

și sudul Moldovei. în Europa centrală este folosită la salate ca și cresonul (**Lepidium sativum**).

Observație: Ca salată pot fi utilizate și frunzele speciilor înrudite, **Lepidium graminifolium** și **L. virginicum**, care sînt, însă, foarte rare în România. Frecvent întîlnită este și o altă specie, *urda-vacii* (**Lepidium draba**), ale cărei semințe, cu gust pipărat se folosesc în unele țări drept condiment.

Iarba-faptului (v. iarbă grasă (2)).

Iarba-gîștei (v. coada-racului).

Iarba-șarpelui (**Echium vulgare**)

Plantă frecventă în flora țării, cu tulpini și frunze acoperite de peri înțepători și flori albastre din care ies staminele ca niște limbi de șarpe (de unde și numele), înfloarește din iunie pînă în septembrie prin pîrloage și locuri ruderaie. Frunzele și lăstarii tineri se pot pregăti primăvara ca și spanacul. Au proprietăți antidiareice.

Iarba (foaia)-tatii (v. tătăneasă).

Iarbă-de-lingoare (v. usturoiță).

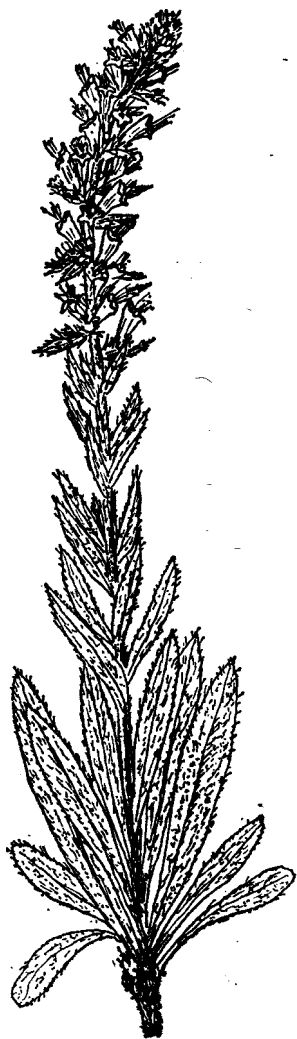
Iarbă-de-strănutat (v. coada-șoricelului).

Iarbă-de-șoaldină (v. iarbă grasă (2)).

Iarbă dulce (v. feriguță).

Iarbă grasă (1) (**Portulaca oleracea**)

Plantă mică, întinsă pe sol, cu tulpini și frunze cărnoase care au sugerat numele de iarbă grasă sau grașiță. Florile mici, galbene abia se văd între frunze. Crește frecvent prin culturi și locuri ruderaie (mai rară în nordul Moldovei). Tulpina, ca și frunzele au proprietăți antiscorbutice (și gust acrișor) și se consumă ca salată. În Oltenia și Muntenia este folosită și la ciorbe.



Iarba șarpelui (*Echium vulgare*)



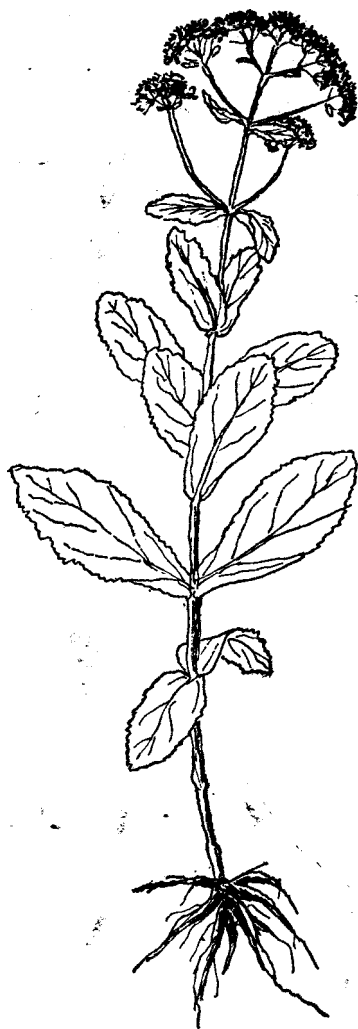
Iarbă grasă (*Portulaca oleracea*)

Unii dobrogeni o fierb și o introduc în compoziția plăcintei împreună cu ștevia și cu urzica grecească. Și în Europa centrală se consumă în supe de verdeturi și ca adaos la spanac. Are acțiuni emoliente, depurative și diuretice.

Iarbă grasă (2) (**Sedum maximum**)

Specie înaltă de 20—70 cm, cu tulpina și frunzele cărnoase. Forile cu 5 petale gălbui sînt grupate în inflorescențe terminale. Se întâlnește destul de frecvent pe terenurile pietroase, însoțite din etajul campestru pînă în cel montan. Frunzele se pot consuma în salată sau chiar și în supe și mîncăruri ca surogat de spanac ori varză (i se mai spune și verzișoară).

Observație: O salată condimentată (cu gust pipăraț) dă și *iarba-de-șoaldină* sau oloisa (**Sedum acre**). În centrul Europei se folosește ca ingredient la salate, ca și alte specii de iarbă grasă precum **Sedum album**



Iarbă grasă (*Sedum maximum*)

(numită și *iarba-faptului*) și **Sedum sexangulare**. Vîrfurile tulpinilor de **Sedum reflexum** neînfiorite intră atît în compoziția unor salate, cît și a unor supe și sosuri, fiind servite și ca garnitură la pește și carne, apreciate pentru gustul lor de caviar.

Iarbă neagră (**Calluna vulgaris**)

Subarbust de 20—100 cm, cu frunze solziforme (ce se acoperă unele pe altele), de culoare verde-închis și cu flori roz, mai rar alburii, mici (înflorește din iulie pînă în septembrie). Crește prin păduri cu sol acid și la marginea lor, în etajele colinar și montan, fiind sporadică în Transilvania și rară în Moldova. Planta are acțiune depurativă, diuretică și dezinfectantă și se utilizează (tulpinile cu frunze) în unele țări la fabricarea berii (ca surogat al hameiului).

Iarbă sărată (**Salicornia herbacea**)

Plantă de culoare verde-închis sau adesea roșcat-purpurie, cu tulpină formată din segmente subțiate la noduri și cu frunze reduse la niște teci. Crește prin locuri sărate, pe litoralul Mării Negre, în Delta Dunării și mai rar în jurul lacurilor sărate din Transilvania, Muntenia și sudul Moldovei. Tulpinile plantei, cu gust sărat-amărui, se mai pot consuma ca salată sau adaos la salate, după o prealabilă fierbere sau amestecare cu oțet. În lipsă de sare, alimentele se pot condimenta cu sucul acestei specii.

Ienupăr (**Juniperus communis**)

Arbust ce ajunge pînă la 6 m înălțime, cu frunze aciculare de 10—15 mm lungime, ce rămîn verzi și iarna. Semințele cărnoase sînt negre-albăstrui, brumării și se maturizează în anul al doilea sau al treilea de formare. Crește frecvent în etajul montan, sporadic în cel colinar, prin poieni și la margini de păduri. Semințele de 6—9 mm în diametru au proprietăți diu-

retice, carminative, stomahice și analgezice și se folosesc la aromatizarea băuturilor alcoolice (rachiuri și lichioruri). În Bucovina, semințele uscate se întrebuintează ca enibahar, la condimentarea unor preparate din carne. La fel în Europa centrală (ex. Elveția), unde se condimentează cu ele unele conserve de carne, preparatele din gîscă și murăturile.

Observație: Aceleași utilizări le au și fructele ienupărului pitic (**Juniperus communis** ssp. **nana**), de dimensiuni mai mici, care se găsește din abundență în etajul subalpin al Carpaților, adesea în amestec cu *jneapănul* (**Pinus mugo**). A nu se confunda semințele acestor două specii cu cele de *cetină-de-negi* (**Juniperus sabina**) care sînt toxice. Acestea din urmă sînt nutante, iar frunzele ienupărului pitic sînt solziforme, de numai un milimetru. Se întâlnește exclusiv în etajele montan și subalpin ale Carpaților Transilvaniei.

Ipcăriga (v. floarea-miresii).

Izmă (v. mentă).

Jale(ș), (Salvia pratensis)

Numită și salvie-de-cîmp, această plantă înalta de 30—80 cm are tulpina patru-unghiulară, frunzele ovate și flori albăstrui-violet de forma unei guri deschise. Specie frecventă prin pajiștile din etajele campestru și colinar, ale cărei frunze de 5—15 cm lungime se pot folosi, mărunțite fin, ca aromă la supe și la mîncarea de spanac.

Observație: Înrudită cu jaleșul, crescînd în aceleași locuri, este *urechea-porcului* (**Salvia austriaca**), ale cărei flori sînt alb-gălbui. În Cîmpia Transilvaniei copiii mănincă tulpinile tinere, decojite, cu gust dulceag-aromat. O altă specie, numită *șerlai* (**Salvia sciaraea**), rară în flora noastră spontană, este utilizată în industria alimentară la aromatizarea lichiorurilor, berii și vinurilor (fiind cultivată în acest scop).

Lămâiță (v. cimbrisor).

Lăptucă (1) (v. salată sălbatică).

Lăptucă (2) (v. susai).

Lemn dulce (**Glycyrrhiza glabra**)

Plantă înaltă pînă la 1,5 m, cu frunze și flori asemănătoare celor de salcîm, dar mai mici și de culoare violetă. A fost semnalată doar în județele Galați și Suceava. Rădăcina groasă și lemnoasă conține vitamina B și zaharuri pînă la 15%. Are acțiune laxativă, diuretică, antiinflamatoare, expectorantă și estrogenă. Se folosește la îndulcirea și aromatizarea unor băuturi răcoritoare și a berii. Utilizarea ei este contraindicată hipertensivilor. Din semințele prăjite se obține un surogat de cafea.

Observație : Aceleași întrebunțări le poate avea și **Glycyrrhiza echinata**, care este mai mult răspîndită la noi (în jud. Hunedoara, Bihor, Arad, Timiș, Mehedinți, Ilfov, Giurgiu, Buzău, Brăila, Galați, Bacău și Iași).

Leurdă (**Allium ursinum**)

Plantă cu bulb înrudită cu usturoiul (numită și ai-de-pădure), dar cu frunze late de 3—6 cm, în număr de 2—3. Crește frecvent în păduri mai mult sau mai puțin umede, îndeosebi în cele de fag și carpen. Frunzele cu miros de usturoi au proprietăți antiscorbutice, depurative și diuretice și se consumă primăvara ca salată, în loc de spanac (supă, ciorbă, piure etc.) și ca surogat de usturoi. În Germania se folosesc și la prepararea untului de verdețuri.

Observație: În loc de usturoi se pot consuma și bulbi și frunzele de *usturoi sălbatic* (**Allium vineale**) și de *ai sau ceapă-de-munte* (**Allium victorialis**). Aceasta din urmă crește numai în locuri stîlcoase sau turboase



Leurdă (*Allium ursinum*)

între 1 500 – 1 900 m altitudine. Era folosită încă din antichitate ca legumă. Bulbii de *pur* sau *ai sălbatic* (**Allium rotundum**) sînt consumați îndeosebi în Oltenia, Muntenia și Moldova.

Limba-boului (v. limba-mielului).

Limba-cîinelui (**Cynoglossum officinale**)

Plantă verde-cenușie cu frunze lanceolate și flori la început violete, apoi roșii-purpurii (asemănătoare celor de plumînnărică). Înflorește în lunile mai-iulie la margini de drumuri, pe răzoare și pîrloage, urcînd pînă în etajul montan. Cu toate că are miros de șoarece, planta (mai ales frunzele tinere) se consumă, în Elveția, ca salată și ca legumă.

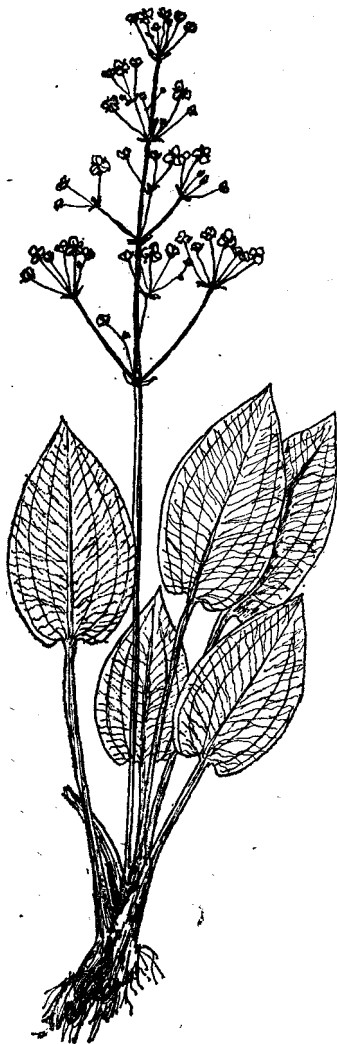
Limba-mielului (**Borago officinalis**)

Specie înrudită cu precedentă, însă cu frunze mai late și flori mai mari, în formă de stea, la început roșii, apoi albastre. Se cultivă ca plantă medicinală, ornamentală și meliferă, dar se întîlnește și sălbăticită, la Turda, Oradea, Arad, Brașov, Rîmnicu-Vîlcea, Turnu-Măgurele, București, Piatra-Neamț, Iași, Suceava. Frunzele bogate în proteine au gust de castraveți și se consumă în salate. Pot fi preparate și în loc de spanac sau la aromatizarea unor sosuri.

Limba-oii (v. pătlagină).

Limbariță (**Alisma plantago-aquatica**).

Plantă de apă frecventă în etajele campestru și colinar, prin bălți și șanțuri. Are frunze mari asemănătoare celor de pătlagină (i se mai spune și pătlagină-de-apă) și flori cu trei petale albe ori roz. Rizomii cărnoși conțin mult amidon și se pot consuma fie copti, fie prăjiți.



Limbariță (*Alisma plantago-aquatica*)

Linte (măzăriche) sălbatică (v. fasolică).

Lipitoare (v. turiță).

Lobodă (*Atriplex hortensis*)

Cunoscută plantă alimentară cu frunze verzi-roșcate cultivată în grădini, dar întâlnită și în stare sălbătică în câteva localități (în Transilvania, mai ales). Se consumă mult în Oltenia, Muntenia și Moldova, în ciorbe (borșuri) și ca umplutură la plăcinte (opărite, călite în ulei împreună cu ceapă, mărar și pătrunjel).

Observația O altă specie de lobodă, numită și *căpriță* (***Atriplex litoralis***), cu frunze înguste a fost folosită în China ca legumă, întocmai ca și loboda de grădină. Crește în locuri sărate pe litoralul Mării Negre și în jurul unor lacuri sărate din Transilvania, Muntenia și Moldova.

Lobodă, cîinească (v. spanacul-ciobanului).

Lubiț (*Camelina sativa*)

Specie asemănătoare cu traista-ciobanului (***Cap-sella bursa-pastoris***), care formează în lunile mai-iunie flori albe-gălbui, cu 4 petale. Plantă oleiferă, cultivată din cele mai vechi timpuri, dar și sălbătică prin locuri ruderaie, mai ales în Transilvania și nordul Dobrogei. Semințele sale conțin 27—31% ulei asemănător untdelemnului. Extras prin presare, acesta poate fi folosit la prepararea hranei și la iluminat.

Lucernă (*Medicago sativa*)

Cunoscută specie furajeră, cu frunze trifoliolate și flori albăstrui, răspândită în întreaga țară, atât cultivată cât și sălbătică. Frunzele sale se pot consuma la nevoie ca legumă (respectiv în loc de spanac) după fierbere. Conținând cca 4,5% celuloză, se recomandă trecerea lor prin sită, după opărire, pentru îndepărtarea părților tari. Uscate și sfărîmate (făcute pulbere)

se pot adăuga la făina de panificație (în procent de cel mult 10%), obținându-se o pâine neagră.

Luminiță (**Oenothera biennis**)

Frumoasă plantă cu rădăcină groasă, cărnoasă, cu tulpină înaltă pînă la un metru și frunze alungit-eliipsoidale, lungi de circa 10 cm. Florile sînt mari, cu diametrul de 2—3 cm, mirositoare, cu 4 petale galbene (apar în lunile iunie-septembrie). Crește sporadic pe terenuri nisipoase, pe malurile rîurilor și pe prundișuri, în etajele campestru și colinar. Rădăcinile roșietice (cele mai gustoase toamna) se scot din sol, se curăță, se taie rondele și se fac salată cu oțet și ulei. Se consumă și ca legumă, fierte în bulion de carne. Au gust de șuncă fiartă și, de aceea, rădăcinii i se mai spune și „salată de șuncă”. Semințele prăjite pot fi folosite ca surogat de cafea.

Lușcă (v. bălușcă).

Măcriș (**Rumex acetosa**)

Binecunoscută plantă, cu frunze acrișoare, care se consumă crude (ca și lujerii, numiți și glojdani) sau servesc la prepararea de supe, ciorbe (borșuri), sosuri, mîncăruri cu carne (ex. miel cu măcriș), cu ouă. Poate înlocui spanacul sau ștevia de grădină. În Europa centrală se folosește, împreună cu alte plante, în compoziția untului de verdețuri, precum și în crema de măcriș. Frunzele se pot conserva pentru iarnă, aburindu-se în apa rămasă pe ele de la spălat. După 15 minute se iau de pe foc și se pun fierbinți într-o sticlă cu gura largă sau borcan (curat și uscat), care se leagă bine la gură. Măcrișul conține vitamina C, fier, fosfor, avînd proprietăți depurative, diuretice, laxative.

Observație: Aceleași întrebunțări și moduri de pregătire le au și frunzele de *măcriș-de-munte* (**Rumex scutatus**), întîlnit numai în etajele montan și subalpin.



Luminiță (*Oenothera biennis*)

și de *măcriș mărunt* (**Rumex acetosella**). Frunzele de *ștevia-stînelor* (**Rumex alpinus**), ce crește pe lingă stînele de munte, se pot consuma ca salată, în ciorbe și mîncăruri scăzute (cu carne) sau prăjite în unt (margarină). Frunzele tinere de *măcrișul-calului* sau *dragavei* (**Rumex crispus**) se folosesc (mai ales în Oltenia) la prepararea unei ciorbe (cu apă sau cu zer) și ca salată. Din piureul frunzelor acestor specii de măcriș (ștevie) se poate face budincă, asemănătoare celei de spanac (cu ouă, brînză etc). Frunzele mai mari servesc la învelirea sarmalelor. Consumate în cantitate mare, frunzele de măcriș pot provoca hemoragii. Au un procent ridicat de acid oxalic (peste 5% din substanța uscată) fiind contraindicate reumaticilor și bolnavilor de rinichi.

Măcriș-de-munte (v. măcriș).

Măcriș mărunt (v. măcriș).

Măcrișul-calului (v. măcriș).

Măcrișul-iepurelui (**Oxalis acetosella**)

Plantă scundă (pînă la 15 cm înălțime) cu frunze ca trifoiul și floare albă-liliachie. Crește prin păduri de rășinoase și de amestec. Frunzele se culeg primăvara și se consumă crude, în salate sau în supe de verdeturi. Au proprietăți antiscorbutice și recomfortante, proprietăți pentru care sînt utilizate la prepararea unor băuturi răcoritoare. Conservate cu zahăr, frunzele se pot păstra pentru iarnă, întrebuițîndu-se la condimentarea unor preparate (ex. pîine cu unt). Consumul abuziv al acestei plante poate provoca moartea (doza mortală este de 4—5 g acid oxalic, respectiv 0,5 – 1 kg frunze).

Mălin (**Prunus padus**)

Arbore cu frunze la fel ru cele de cireș și flori asemănătoare celor de liliac, dar mici și albe. Se întîlnește sporadic prin păduri de foioase. Fructele, ca niște ci-

reșe sălbatice, se consumă proaspete sau se fac marmeladă. Unii le consumă crude, cu sare.

Mama-pădurii (v. vinariță).

Mana-apei (v. rourică).

Margaretă (v. ochiul-boului).

Măceș (*Rosa canina*)

Cunoscut arbust spinos cu fructe roșii bogate în vitaminele C, B₁, B₂, P, provitaminele A și D, săruri minerale și substanțe zaharoase. Măceșele au proprietăți coleretice și colagoge, tonice, diuretice, vasodilatatoare arteriale, antihelmintice etc. Copiii le mănâncă (după îndepărtarea semințelor și perilor) crude. Se utilizează pe scară largă la magiun, marmeladă, pastă, jeleu, vin și compot. Din marmelada de măceșe se poate face un sos care se servește la rasol de vită sau de pasăre. Uscate se pot păstra pentru iarnă.

Observației: Și fructele altor specii de măceș (***Rosa dumalis*, *R. pendulina*, *R. arvensis* și *R. tomentosa***) se pot utiliza în aceleași scopuri. Petalele unora dintre ele (ex. ***Rosa tomentosa***) dau o dulceăță asemănătoare celei de trandafiri.

Măcrișel (*Oxyria digyna*)

Plantă scundă de 6—20 cm cu frunze reniforme și inflorescență asemănătoare celei de măcriș. Crește pe grohotișurile din etajul alpin al munților: Bucegi, Făgăraș, Retezat și Godeanu. În unele țări se consumă ca legumă. La noi, vara, pe căldură o consumă ciobanii și turiștii pentru potolirea setei.

Mălaiul (griul)-cucului (*Luzula campestris*)

Specie de 10—50 cm înălțime, cu frunze liniare, ciliate pe margini și flori mici, grupate în spiculețe (3—8 la număr), de culoare brună. Se întâlnește destul de

frecvent în pășuni, poieni, la margini de păduri, din etajul campestru pînă în cel subalpin. Copiii mănîncă fructele crude, bogate în amidon.

Măndălaci (**Bunium bulbocastanum**)

Plantă asemănătoare chimenului, dar avînd în sol o rădăcină sferică, motiv pentru care pe alocuri i se spune și alunică, alună de pămînt. Rădăcinile tuberizate conțin substanțe nutritive și se consumă crude, în special în sudul Moldovei și al Munteniei. În Europa centrală li se mai spune castane sau nuci-de-pămînt și se consumă coapte, precum și ca legume fierte ori ca salată (cu ulei și oțet). Frunzele se pot folosi ca și cele de pătrunjel, iar fructele ca cele de chimen. Creștea pe ogoare, dar astăzi este considerată o specie dispărută din flora țării noastre.

Măr pădureț (**Malus silvestris**)

Arbore răspîndit în pădurile de foioase din etajele campestru, colinar și montan, ale cărui fructe se consumă crude (mai bune în primăvara următoare culegerii) sau preparate sub formă de gem, marmeladă, compot, cidru (vin) și mai ales oțet și rachiu. În unele zone ale țării se murează pentru iarnă.

Mărtăloagă (v. iarbă neagră).

Mărul-ciobanului (v. turtea).

Mătrează (**Peplis portula**)

Plantă mică de 3–25 cm, întinsă pe sol, cu frunze ovate, opuse și flori mici, albe sau roșietice, așezate la baza frunzelor. Crește în locuri umede din etajul campestru pînă în cel montan, fiind mai frecventă în Transilvania. Planta poate fi consumată ca salată, mai ales în amestec cu alte verdețuri.

Măzărică (v. fasolică).

Melisă (v. roiniță).

Mentă (***Mentha longifolia***)

Specia cu frunze lungi este una dintre cele mai frecvente în țara noastră. Atît aceasta, cît și ***Mentha arvensis*** și ***M. pulegium*** (ultima numită și busuiocul-cerbilor sau polei) se întrebuințează ca aromatizant al unor băuturi răcoritoare și spirtoase, al unor dulciuri, salate și supe. În Europa Centrala frunzele de *mentă sălbatică* (respectiv ***Mentha longifolia***) sînt un ingredient al „brînzei cu verdețuri“ servită la gustări. Frunzele de mentă conțin substanțe cu acțiune bacteriostatică, antispastică, colagogă, antidiareică, carminativă, diuretică, expectorantă, sudorifică, motiv pentru care este folosită ca plantă medicinală.

Merișor (v. coacăz-de-munte (2)).

Merișor ghimpos (v. ghimpe).

Mesteacăn (***Betula pendula***)

Arbore recunoscut după scoarța albă și frunzele triunghiular-rombice. Seva obținută prin incizarea trunchiului, primăvara, era băută de copii și bătrîni, pentru fortificare. Pe alocuri se mai bea și azi. Conține multă levuloză (o substanță dulce) și are acțiune depurativă și antiinflamatoare în reumatismul articular și în gută. Din ea se poate obține „vin de mestecăn“ (v. și *arțar*).

Migdal pitic (***Amygdalus nana***)

Arbust de 50–150 cm înălțime, cu stoloni. Frunzele, mai mult sau mai puțin pieltoase, sînt lanceolate, lungi de 3–7 cm, fin serate (dîntate). Florile seamănă cu cele de cais, dar sînt mai mici și roz. Crește la marginea stejărișurilor și tufișurilor de pe coastele înSORITE, fiind mai frecvent întîlnit în Transilvania și Dobrogea,

mai rar în Oltenia și Muntenia (lipsind în Moldova). Fructele ovoidale, de 15–22 mm în diametru, sînt păroase, cu o parte cărnoasă relativ redusă și un sîmbure mare, amar. În Siberia, pe alocuri și la noi, fructele se mănîncă mai ales de către copii. Din sîmburii unor soiuri se obține uleiul de migdale.

Mirodenie (**Hesperis tristis**)

Specie asemănătoare micșunelor din grădini, dar cu petalele gălbui, violet-nervate. Fructele, ca niște păstăi lungi de 8–14 cm, conțin 6–10 semințe închise la culoare, de 2,5–3 mm în diametru. Crește în locuri însorite din etajele campestru și colinar, fiind sporadic răspîdită în centrul și vestul Transilvaniei, sudul Munteniei, Dobrogea și Moldova. Din semințele culese în lunile iunie-iulie se poate obține, prin presare, un ulei de calitate superioară celui de rapiță.

Molotru (v. sulfină).

Morcov sălbatic (**Daucus carota**)

Plantă identică la aspect cu morcovul cultivat, rădăcina fiind însă mai puțin îngroșată și alburie. Se consumă în unele zone (ex. Oltenia) crudă sau ca legumă preparată în supe și ciorbe,

Mur (**Rubus caesius**)

Numit și mur-de-miriște, această specie se întîlnește cel mai adesea la marginea culturilor, pe ogoare. Fructele negre se mănîncă proaspete sau preparate sub formă de dulceață, gem, peltea, șerbet, băuturi răcoritoare, vin etc. Murele conțin zahăr, vitaminele A și C și sînt astringente, laxative și depurative.

Observație : La margini de păduri și tufișuri, prin poieni cresc și alte specii de mur cu fructe comestibile, precum **Rubus plicatus**, **R. fruticosus**, **R. suberectus**, **R. sulcatus** ș.a.

Mușeșel (**Matricaria chamomilla**)

Florile aromate ale acestei binecunoscute plante medicinale sînt întrebuițate și la fabricarea unor lichioruri. Au proprietăți antiseptice, antiinflamatoare, antispastice, anestezice, antidiareice, sudorifice etc.

Muștar alb (1) (v. muștar negru).

Muștar alb (2) (v. muștar-de-cîmp).

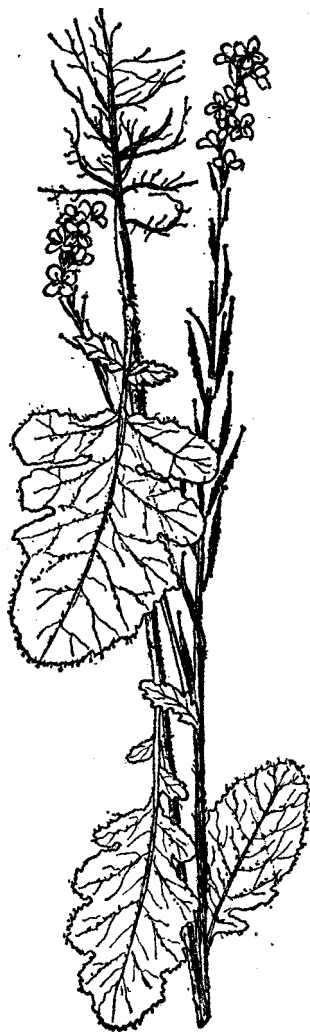
Muștar-de-cîmp (**Sinapis arvensis**)

Buruiană frecventă în semănături și pîrloage, cu frunze verzi-deschis, parțial penat-sectate. Florile așezate la vîrfurile tulpinii, înalte de 30–80 cm, au 4 petale galbene-sulfurii, lungi de 9–12 mm. Fructele, ca niște păstăi, lungi de 3–4,5 cm, conțin semințe maronii sau roșietice, care la umezeală devin mucilaginoase. Aceste semințe mici de 1 mm în diametru se utilizează la prepararea pastei de muștar. Frunzele tinere și vîrfurile fragede ale tulpinilor sînt folosite, în centrul Europei, ca legumă la supe și ca salată.

Observație: Aceleași proprietăți și utilizări le are și muștarul alb „**Sinapis alba**“, cultivat pentru semințele sale ce conțin 30–37% ulei alimentar. Este specia de bază pentru prepararea muștarului de masă și a unor conserve și murături. Esența de muștar intră în compoziția medicamentelor antireumatice. În țara noastră crește și sălbatic în Transilvania și Moldova, mai rar în celelalte regiuni.

Muștar negru (**Brassica nigra**)

Specie asemănătoare cu precedenta, dar mai înaltă (pînă la 1–2 m), cu flori și mai ales fructe mult mai mici. Crește tot prin semănături și locuri ruderale, fiind însă mai rară decît muștarul-de-cîmp. Făina obținută din semințe, fiartă cu must și vin, dă pasta de muștar. Uleiul din semințe se întrebuițează la prepararea unor conserve și a margarinei.



Muștar de câmp (*Sinapis arvensis*)

Observație: Sporadic, în etajele campestru și colinar se întâlnește și *muștarul alb* (***Brassica elongata***), ce conține în semințe 34% ulei, utilizat în alimentație și iluminat. În județul Tulcea crește spontan *muștarul sălbatic* (***Brassica juncea***), cu un conținut de ulei în semințe și mai ridicat (47%).

Muștar sălbatic (v. muștar negru).

Nalbă (***Malva silvestris***)

Plantă cu flori mari, roz-violacee, cunoscută mai ales datorită fructelor sale numite popular „colacii-babii” sau „cașul-popii”, consumate crude de către copii. Este o specie alimentară cunoscută din vechime de egipteni, greci și romani. În evul mediu a fost o legumă foarte prețioasă. Și astăzi este considerată în Caucaz o mîncare aleasă. Tulpinile tinere și frunzele au gust plăcut, dulceag și conțin vitamina C și zaharuri. Se pot pregăti ca spanacul (supă, ciorbă, piure, mîncăruri cu carne, respectiv cu miel ș.a.) și ca salată.

Observație: Și celelalte specii de nalbă cunoscute la noi, și anume *nalba mică* (***Malva pusilla***), *nalba rotundă* (***Malva neglecta***) și *nalba creată* (***Malva crispa***), se pot folosi în aceleași scopuri. Ultima se consumă îndeosebi în China.

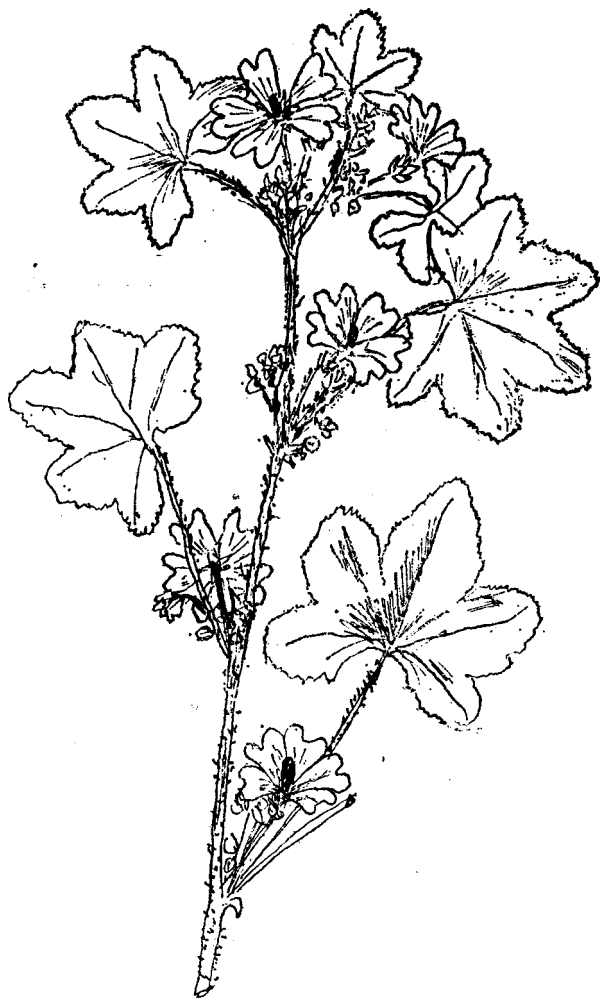
Nalbă creată (v. nalbă).

Nalbă mică (v. nalbă).

Nalbă rotundă (v. nalbă).

Nap porcesc (***Helianthus tuberosus***)

Plantă asemănătoare florii-soarelui, dar cu inflorescențe mai mici (de 4–8 cm în diametru), ce înfloresc în lunile septembrie-octombrie pe lângă râuri, tufișuri și garduri (sălbătică din cultură). Se întâlnește mai ales în zonele Clujului, Tîrnavelor, Văii Secașelor, Odorheiului. În pămînt are o rădăcină



Nalbă (*Malva silvestris*)



Nap porcesc (*Helianthus tuberosus*), rădăcină tuberizată și lăstar înflorit

puternic tuberizată, ca niște cartofi mari (este numită și cartof porcesc). Aceasta conține zaharuri, vitaminele A și C și seamănă la gust cu sfecla-de-zahăr. Copiii o mănâncă crudă, dar se poate folosi și ca înlocuitor al cartofilor. Ca plantă furajeră de cultură este cunoscută sub numele de topinambur și este o materie primă importantă pentru industria dulciurilor și a alcoolului.

Năsturel (v. cresonul-izvoarelor).

Nufăr alb (**Nymphaea alba**)

Frumoasă plantă de apă, frecventă în Delta Dunării, în vestul țării și rară în apele din interiorul țării (unde este ocrotită). Rizomii aflați în apă sînt utilizați în țările nordice în alimentație, consumîndu-se fie prăjiți în grăsimi, fie uscați și făcuți făină (conțin 20% amidon și 6% glucoză). La noi se consumă fructele crude, numite smochine-de-baltă. Din petalele florilor se prepară (îndeosebi în Moldova) dulceață (ca aceea de trandafiri), sirop și șerbet (v. *toporaș*).

Observație: Aceleași întrebuințări le are și *nufărul galben* „**Nuphar luteum**“. Semințele sale sînt foarte bogate în amidon (44%).

Obligeană (**Acorus calamus**)

Plantă de baltă (și ape lin curgătoare) asemănătoare papurii, dar cu inflorescența (măciulia) mai mică (4—11 cm), dispusă nu la vârful tulpinii, ci la baza unei frunze. Se întîlnește în Delta Dunării și Transilvania, mai rar în Moldova. Rizomul plantei, lung de 25—100 cm și gros de 1—3 cm, este alb, cărnos și (după uscare) aromat (de unde și numele de trestie mirositoare). Conține amidon și uleiuri eterice și este folosit ca aromatizant în cofetărie și la prepararea unor

lichioruri. În farmaceutică este apreciat pentru proprietățile sedative, antispastice, antiaritmice și stomahice.

Ochincea (v. ghințură galbenă).

Ochiul-boului (**Chrysanthemum leucanthemum**)

Numită și margaretă, această floare de finețe, răspândită în toată țara, este apreciată în Europa centrală ca specie culinară, tulpinile tinere cu frunze fiind utilizate pentru salate și la prepararea piureurilor, în amestec cu alte plante.

Oloisă (v. iarbă grasă (2)).

Oreșniță (v. fasolică).

Osul-iepurelui (**Ononis hircina**)

Plantă înrudită cu lucerna, cu flori mari liliachii sau roz, situate la vârful ramurilor, puternic păroase. Deși au miros neplăcut, în unele sate din Maramureș se consumă lujerii tineri murați sau fierți în apă sărată.

Observație: În Europa de vest se folosesc în scopuri culinare lujerii de **Ononis spinosa** (specie foarte rară la noi). În Franța, copiii mănâncă crude rădăcinile acestei specii, care are acțiune depurativă, diuretică și antispastică urinară.

Pala(n)jină (**Anthoxanthum odoratum**)

Iarbă frecventă în mai toate pajiștile țării, care are primăvara, când înspică, un plăcut miros de cumarină. Țăranii români o pun între haine pentru miros, dar în alte țări se întrebuințează la aromatizarea unor băuturi alcoolice (ex. vodcă).

Observație: Același miros, aceeași denumire și întrebuințare le au și speciile **Hierochloă odorata** și **H. australis**, plante mai rare în flora țării noastre.

Paltin-de-cîmp (v. arțar).

Paltin-de-munte (v. arțar).

Pana-zburătorului (**Matteuccia struthiopteris**)

Ferigă înaltă de 30–150 cm cu frunze mari, dublu-penat sectate cu pețiol lățit, scurt. Spre deosebire de alte ferigi, aceste frunze verzi-deschis (asimilatoare) nu fac spori. Aceștia apar pe niște frunze (sporofile) alăturate, mult mai înguste, de culoare brun-închisă (vizibile vara și toamna). Crește pe lângă ape (pîraie și râuri), locuri umede, în poienile și pădurile din etajele colinar și montan. Lujerii tineri sînt considerați o delicată în S.U.A., Canada, China, preparîndu-se, ca și sparanghelul, în aproape 20 de feluri culinare (se comercializează și conservați în cutii de metal). În Europa sînt mai puțin apreciați (Finlanda, Anglia).

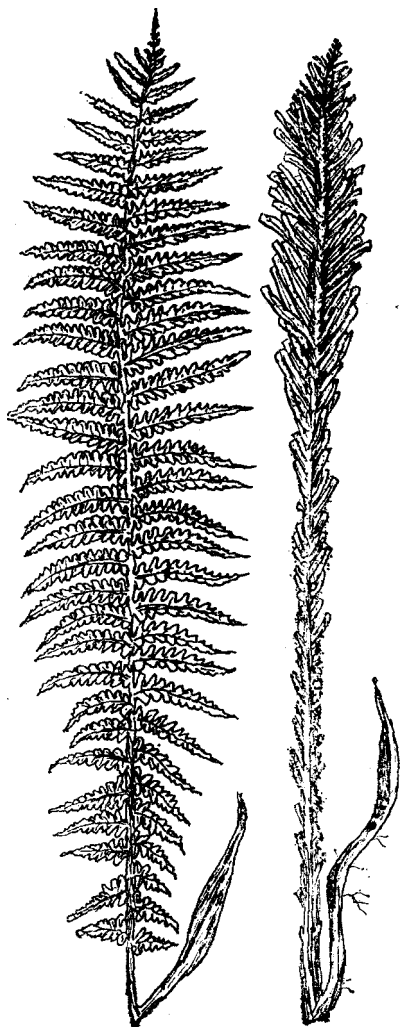
Papură (**Typha latifolia**)

Specie care se dezvoltă în apele stătătoare, cu rizomi groși și noduroși. Aceștia conțin 15–21 % amidon, 5–18 % proteine, 1 % grăsimi. În trecut, în anii de foamete, au constituit un aliment (fierți). Căci, spun cronicile, „au săpat oamenii papură și alte buruieni ce găseau prin păduri și ciulini, și cu acelea au trăit toată iarna“.

Observație: În același mod se pot consuma și rizomii de papură cu frunza îngustă (**Typha angustifolia**).

Păducel (**Crataegus monogyna**)

Arbust cunoscut datorită proprietăților medicinale (sedative și vasodilatatoare) atât ale frunzelor, florilor cît și ale fructelor. Fructele sale roșii, comestibile se mai numesc gherghine, perișoare, mălăiețe, mălaiul-păsărilor și mai ales păducele. Se consumă crude, în lunile august-septembru sau servesc la prepararea



Pana zburătorului (*Matieuccia struthiopteris*),
 exemplar (frunză) steril
 și exemplar (frunză)
 fertil

marmeladei. Din carnea uscată a fructelor se poate obține, prin măcinare, o făină de panificație. Sîmburii prăjiți au fost utilizați, în unele țări, ca surrogat de cafea.

Observației Aceleași întrebunițări le are și specia mai rară **Crataegus oxyacantha**.

Păltinei (v. coacăz-de-munte (1)).

Păpădie (**Taraxacum officinale**)

Binecunoscută plantă medicinală și alimentară, frecventă în întreaga țară. Frunzele conțin vitaminele B₁, B₂ și C și provitaminele A și D, precum și săruri minerale (fosfor, siliciu, sulf, mangan). Au proprietăți coleretice și colagoge, depurative, diuretice, laxative, hipoacidifiante. Se consumă primăvara ca salată și ca legumă, în supe și ciorbe. Mugurii floralii servesc în unele țări apusene la obținerea unui surrogat de capere (murați în oțet de tarhon). Florile (inflorescențele) se pot întrebuința la aromatizarea lichiorurilor sau la prepararea unui vin.

Păpălău (**Physalis alkekengi**)

Plantă cu frunze asemănătoare celor de pătlăgele vinete, flori albe-murdar și fructe roșii-portocalii ca niște cireșe (i se mai spune și cireașa-evreilor), învelite în caliciul roșu-stacojiu, umflat (veziculos). Crește sporadic la margini de păduri, iar pe alocuri este cultivat în grădini pentru frumusețea fructelor sale. Planta este toxică cu excepția fructelor care sînt comestibile. Conțin zaharuri și acid citric, au gust acru-amăru, puțin agreabil și servesc la prepararea de marmeladă și dulceață, singure sau în amestec cu alta fructe, dulceața rezultată semănînd cu cea de gogonele.

Păr pădureț (Pirus piraster)

Ruda sălbatică a părului cultivat, crește prin păduri de foioase, mai ales în etajul colinar. Fructele sînt tari, pietroase și verzi. Devin moi și de culoare cafenie dacă se păstrează pentru iarnă (în tărîțe). Se pot consuma fie crude, fie preparate ca marmeladă. Servesce și la obținerea de vin, rachiu, lichior, coniac.

Părăluțe (v. bănuței).

Păstîrnac, (Pastinaca sativa)

Specie alimentară cultivată, dar întîlnită și în flora spontană prin pajiști și locuri ruderaie. Rădăcinile cu miros caracteristic conțin zaharuri, proteine și o mare cantitate de vitamină B. Au gust dulceag și sînt întrebuintate ca legumă, la supe și ciorbe, servind și la obținerea unor salate. Frunzele tinere și vîrfurile tulpinilor fragede se folosesc (în centrul Europei, îndeosebi) în supele de verdețuri, drept condiment.

Pătlagină (Plantago media)

Cunoscută și sub numele de limba-oui, această plantă nu mai este astăzi utilizată în scopuri alimentare. În trecut, țărani din unele sate românești consumau frunzele tinere (primăvara) ca salată, alături de frunzele de **Plantago major** și **P. lanceolata**. În prezent aceste plante sînt apreciate doar pentru proprietățile emoliente, hemostatice, antidiareice și ușor hipotensive ale frunzelor lor.

Pătlagină de-apă (v. limbariță).

Pătrunjel-de-cîmp (Pimpinella saxifraga)

Specie înrudită cu pătrunjelul de grădină, întîlnită frecvent în pajiștile aride din etajele campestru, colinar și montan. Rădăcina groasă are un miros neplăcut. Tulpinile cu frunze se folosesc primăvara la prepararea unei supe tradiționale (v. *piciorul-caprei*) și a untului de verdețuri (v. *coada-șoricelului*).

Pelin (alb) (**Artemisia absinthium**)

Cunoscut pentru amărăciunea sa, pelinul este nu numai o plantă medicinală (cu proprietăți stimulatoare ale secrețiilor gastrice, laxative și diuretice), ci și o veche specie alimentară-aromatică. S-a folosit încă din antichitate la aromatizarea unor băuturi. Se utilizează și azi (mai ales în Franța) la prepararea „lichiorului de absint” și este de neînlocuit la obținerea vermului (numele băuturii venind tocmai de la denumirea plantei în limba germană, Wermut). Țăranii români îl pun în vinul roșu, preparând (mai cu seamă în Muntenia) așa-numitul „vin pelin”.

Observație: Adesea în locul pelinului alb se utilizează *pelinul negru* sau *pelinărița* (**Artemisia vulgaris**), care este mult mai frecvent întâlnită în țara noastră, precum și *pelinița* (**Artemisia pontica**), ce crește sporadic pe terenurile sărate. Ambele specii constituie un condiment la fripturile grase de porc și gâscă, fiind în același timp ingrediente la untul de verdețuri (v. *coada-șoricelului*).

Pelinărița (v. pelin alb).

Pelin negru (v. pelin alb).

Pelinița (v. pelin alb).

Peștișoară (v. trifoiș-de-baltă).

Picioci (v. napi porcești).

Piciorul-caprei (**Aegopodium podagraria**)

Plantă robustă (înaltă până la un metru), cu frunze simplu sau dublu ternate (segmentul terminal semănând cu o copită de capră – de unde și numele plantei) și flori mici, albe, grupate în inflorescențe umbeliforme. Specia este întâlnită frecvent în lunci, pajiști relativ umede și la margini de păduri, răspândită din etajul campestru până în cel montan superior. Frunzele tinere, pețiolii și tulpinile fragede cu miros de morcov se folosesc în vestul Europei ca legumă (înlocuind spanacul).



Piciorul caprei (*Aegopodium podagraria*)

Intră în compoziția supei de verdețuri împreună cu măcrișul, păpădia sau cicoarea, urzica moartă albă și sugelul ori urzica vie, cu pătrunjelul-de-cîmp ori cebarea sau sorbestreaua, cu bobornicul sau bănuțeei, cu iarba grasă, coada-șoricelului sau rotățelele, salata sălbatică și măcrișul iepurelui. Frunzele tinere de piciorul-caprei se pot utiliza și ca salată.

Piperul-bălții (broaștei) (Polygonum hydropiper)

Plantă cu tulpină roșietică și frunze verzi, lanceolate, cu gust iute, pronunțat (de unde și numele). Florile seamănă cu cele de troscot. Crește, relativ frecvent, prin bălți și șanțuri, pe terenuri umede din etajul campestru pînă în cel montan. Frunzele tinere pot fi întrebuințate (mărunțite fin) ca surogat de piper. Au proprietăți antiscorbutice și diuretice.

Pir (Agropyron repens)

Buruiană (iarbă) frecventă în culturi, ai cărei rizomi sînt utilizați în farmaceutică pentru acțiunea lor diuretică, sudorifică și antimicrobiană. În Boemia se foloseau la obținerea unui surogat de cafea (prăjiți și măcinați). Conțin săruri de potasiu, provitamina A, vitamina B și zaharuri. Pot fi întrebuințați la prepararea unui sirop (din care se poate face alcool).

Plescagiță (Cucubalus baccifer)

Plantă lungă de 60—150 cm, cu tulpini ramificate, răsfirate printre și pe tufișurile umede în care trăiește. Are frunze ovate, opuse, flori cu 5 petale albe-verzui, despicate la vîrf. În unele țări frunzele și lăstarii tineri se folosesc ca salată și ca legumă în supe (în amestec cu alte plante).

Podbal (Tussilago farfara)

Cunoscută plantă medicinală cu acțiune emolientă, expectorantă, antispastică și antiseptică a căilor respiratorii. Frunzele rotund-cordate se consumă

tinere în ciorbe (borșuri), supe, servind în același timp și la învelirea sarmalelor.

Podbal-de-munte (v. arnică).

Pojarniță (v. sunătoare).

Polei (v. mentă).

Poranic (v. poroinic).

Porcină (v. iarbă grasă (1)).

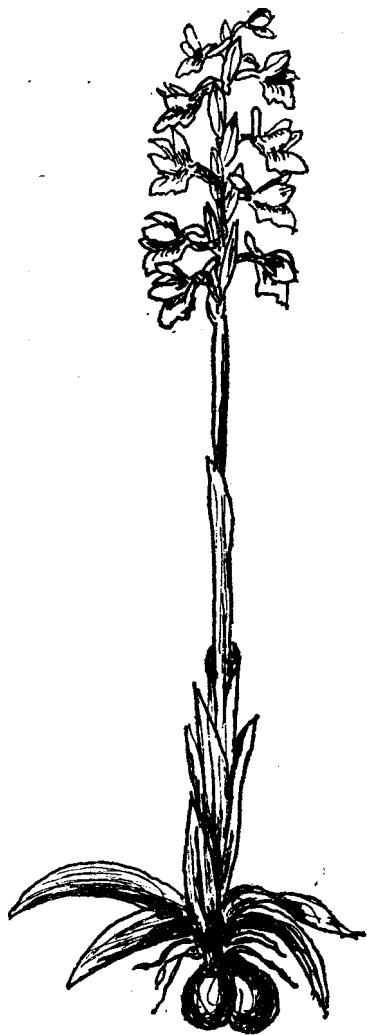
Poroinic (Orchis morio)

Una dintre cele mai frecvente orhidee de la noi, cunoscută și sub numele de bujorel (denumire reflectând culoarea florilor). Are în sol doi tuberculi mici din care se obține salepul, un aliment apreciat mai ales în vestul Europei. Pentru prepararea salepului se scot tuberculii din pământ, se spală, se fierb pentru a-și pierde gustul amărui și se usucă. Apoi se înmoaie din nou în apă, se zdrobesc și iar se usucă, obținându-se o pulbere. Prin amestecarea acestei făini cu apă caldă se formează o gelatină (piftie) ce constituie o mâncare în sine sau se poate consuma fie cu lapte, fie cu zeamă de carne sau suc de fructe.

Observație: Salepul se poate obține și din tuberculii speciilor **Orchis purpurea**, **O. militaris**, **O. mascula** ș.a. Mîncărurile cu salep se dau îndeosebi copiilor și convalescenților, pentru fortificare. Din salep, cu apă și miere, se obține o băutură orientală. Dată fiind raritatea unor specii de orhidee, nu e recomandată utilizarea tuberculilor acestora în scopuri alimentare.

Porumbar (Prunus spinosa)

Binecunoscut arbust spinos, întâlnit în pășuni, la margini de drumuri și păduri, ale cărui fructe negre-albăstrui, brumate se pot consuma proaspete (cu acțiune astringentă) sau preparate sub formă de marmeladă, vin, țuică, lichioruri, oțet, precum și sirop.



Poroinic (*Orchis morio*)

Conțin săruri de calciu, magneziu și vitamina C. În unele zone ale țării se usucă pentru iarnă. În stare uscată se fierb, iar zeama se consumă cu mămligă prăjită.

Prescuriță (v. urechelniță).

Punga-babei (v. turtea).

Pur (v. leurdă).

Puturoasă (***Diplotaxis tenuifolia***)

Specie înrudită cu ridichea (se și numește ridichioară), dar cu frunze mai puternic penat-sectate și flori cu 4 petale galbene. Înflorește din mai pînă în septembrie prin locuri pietroase, pîrloage, pe lîngă drumuri și ziduri, fiind relativ rară. Planta are proprietăți anti-scorbutice și astringente. În sudul Franței se consumă sub formă de salată denumită „rouquette“.

Rapiță (v. muștar-de-cîmp).

Rapiță-de-muștar (v. muștar-de-cîmp).

Răchițele (***Oxycoccus quadripetalus***)

Subarbust tîrîtor asemănător coacăzului-de-munte (merișorului), dar mult mai firav. Crește prin mlaștini de turbă și tufișuri umede, în etajele montan și sub-alpin, mai ales în Carpații Orientali. Fructele roșii, de 10—18 mm în diametru, conțin zaharuri, vitamina C, acid citric și malic. Se consumă proaspete, fiind mai bune după îngheț. În Finlanda și nordul Uniunii Sovietice se prepară din ele un cvas (răchițele cu făină de grîu sau hrișcă, zahăr ori fructe dulci precum zmeura sau merele).

Rădăcină dulce (v. lemn dulce).

Răscoage (v. zburătoare).

Ridiche sălbatică (***Raphanus raphanistrum***)

Plantă aproape identică ridichii cultivate (exceptînd rădăcina), frecvent întîlnită pe arături, pîrloage, mar-

gini de drumuri. Frunzele și vîrfurile tulpinale fragede se consumau atît la noi, cît și în alte țări ca legumă (fierte precum spanacul) în supe și ciorbe sau ca salată. Semințele conțin 25% ulei.

Ridichioară (1) (v. cereișel).

Ridichioară (2) (v. puturoasă).

Rîjnică (v. stupitul-cucului).

Rocoină (v. busuioc sălbatic 2)).

Roiniță (**Melissa officinalis**)

Apreciată plantă medicinală și meliferă din familia mentei, cu miros plăcut de lămîie. Frunzele au proprietăți antiseptice gastrointestinale, stomahice, carminative, antidiareice, sedative, coleretice etc. Se cultivă în grădini pentru valoarea sa terapeutică, ornamentală și alimentară-aromatică. Crește și sălbatică în etajele campestru și colinar, prin păduri de stejar, tufișuri și poieni. Roinița este folosită îndeosebi ca aromatizant al unor băuturi (lichioruri). În Europa centrală frunzele proaspete se utilizează și la aromatizarea unor salate (ex. de castraveți), a unor supe tradiționale de verdețuri și de fructe, precum și a unor mîncăruri cu lapte. Se pot întrebuința și la preparatele din vînat, pește ca și la untul de verdețuri.

Romanită (v. mușeșel).

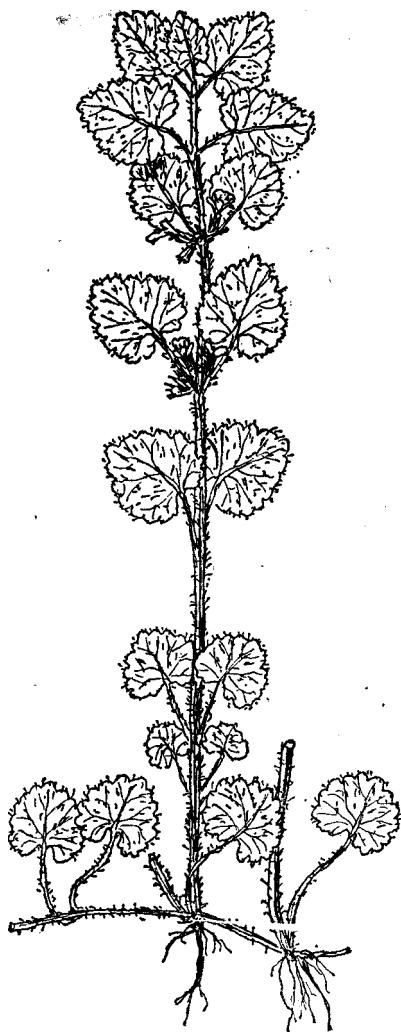
Rostogol (v. scaiul-vîntului).

Roșășea (v. crin-de-baltă).

Rotășele (v. coada-șoricelului).

Rotunjoară (**Glechoma hederacea**)

Plantă cu miros slab-aromat, cu frunze rotund-cordiforme (de unde și numele) dispuse opus și cu flori liliachii așezate la baza frunzelor. Înflorește din aprilie pînă în iunie prin păduri de foioase, tufișuri și livezi,



Rotunjoara (*Glecoma
hederacea*)

fiind frecventă în toată țara. Adunată primăvara, rotunjoara este folosită la prepararea băuturii denumită „Maitrank“ împreună cu vinarița și alte specii aromate. Se utilizează și ca legumă (în supe) și ingredient al chiftelelor de cartofi (v. urzică). În stare uscată își pierde în mare măsură aroma.

Rourică (Glyceria fluitans)

Iarbă înaltă pînă la un metru, cu frunze liniare și flori așezate în spiculețe, în treimea superioară a tulpinii. Crește în bălți, lacuri și șanțuri cu apă sau la marginea lor, în etajele campestru și colinar. Fructele brune, lungi de 3 mm, cunoscute sub numele de mană ori mana-apei, se coc în lunile august-septembrie. Se pot strînge și consuma ca surogat al orezului pentru supe și ciorbe.

Rozinchine (v. coacăz roșu).

Rută (Ruta graveolens)

Plantă de 30—60 cm, cu frunze dublu-triplu penat-compuse de culoare galben-verzuie și cu flori cu 4 petale gălbui, grupate în inflorescențe la vârful tulpinii. Se cultivă ca plantă ornamentală și medicinală (cu acțiune antispasmodică, calmantă, emenagogă, vermifugă, diuretică etc), dar crește și spontan pe coaste aride (ex. Sighișoara, Mediaș, București, Babadag, Piatra-Neamț, Iași). Frunzele sînt utilizate în unele țări din vestul Europei drept condiment la unele salate și mîncăruri cu carne (deși nu au un miros plăcut).

Salata-cîinelui (Lapsana communis)

Specie înaltă de 20—120 cm, cu frunze ovate și inflorescențe mici cu flori galben-lămîi, asemănătoare celor de salată de grădină. Se întîlnește frecvent prin păduri, tufișuri și la marginea acestora. Frunzele tinere se pot folosi ca legumă (înlocuitor al spanacului) sau ca salată.

Salata-mielului (**Valerianella locusta**)

Plantă scundă de 10—25 cm, cu frunze spatulate și flori mici, de 1,5 mm, albastre-cenușii, ce apar în lunile aprilie-iunie. Se întâlnește sporadic pe ogoare și pîrloage, în poieni și grădini. Frunzele tinere sînt foarte apreciate atît la noi, cît și în Europa centrală și occidentală, consumîndu-se ca salată (se și cultivă în acest scop), fie numai din frunze, fie în amestec cu sfeclă roșie. Este o veche plantă alimentară (folosită de greci și romani) căreia trebuie să i se dea mai multă atenție și importanță. Conține săruri minerale și vitamine (A,B,C), avînd proprietăți emoliente, laxative, diuretice și depurative.

Observație: Salate cu gust deosebit dau și speciile înrudite, numite și *cicoare-de-iarnă* sau *fetică* (**V. carinata** și **V. eriocarpa**), ceva mai rare în flora țării noastre.

Salata-porcului (**Hypochoeris rădicata**)

Specie foarte asemănătoare păpădiei, însă cu tulpina purtînd 1—3 inflorescențe puțin mai mici. Este foarte frecventă în pajiști în etajele campestru, colinar și montan. Frunzele fragede se consumă primăvara ca salată (în Elveția).

Salată-de-iarnă (**Scorzonera hispanica**)

Plantă înrudită cu susaiul, înaltă de 40—80 cm, cu frunze lanceolate de 20—30 cm lungime și pînă la 5,5 cm lățime. Florile galbene (de fapt inflorescențe) apar în lunile mai-iunie. Crește sporadic pe coline în-sorite, în văi și la marginea tufișurilor, fiind mai frecventă în centrul Transilvaniei. Rizomul gros, cărnos și brun este un aliment gustos și ușor digerabil. Se consumă mai ales în vestul Europei (unde planta este cunoscută sub numele de salsifi).



Salata-mielulul (*Valerianella locusta*)



Salată de iarnă
(*Scorzonera hispanica*)

Se folosește atît ca legumă, cît și ca salată. Din rizomul uscat, prăjit și măcinat rezultă un surogat de cafea.

Salată sălbatică (Lactuca perennis)

Specie cu inflorescențe asemănătoare celor de salată de grădină, (dar de culoare violet-albăstruie. Frunzele sînt puternic penat-sectate. Crește în cîteva stațiuni din centrul și vestul țării (Banat și Transilvania), pe coaste însoțite. Frunzele, cu gust amărui, se consumă ca salată și în supele de verdețuri. Salata (inclusiv de **Lactuca virosa**, mai activă dar toxică în doze mari, datorită latexului cu efecte asemănătoare opiumului) conține vitaminele A,B,C,D,E și săruri de fier, calciu, cupru, fosfor, iod, magneziu, zinc, sodiu, clor etc. și are proprietăți depurative, analgezice, antitusive, hipoglicemiente, laxative.

Salcîm (Robinia pseudaccacia)

Cunoscut arbore sălbăticit, din culturile de protecție ale terenurilor erodate. Florile cu proprietăți hipoacidifiante gastrice; și antispastice sînt mîncate proaspete de către copii, avînd un gust dulceag, parfumat. Ele servesc și la prepararea unor băuturi răcoritoare și a unor preparate de cofetărie, într-o serie de țări din Europa. Țăranii noștri le folosesc în aluatul de clătite (600—700 g flori la 125 g făină, un pahar de apă sau vin alb, 4 ouă și sare) ca și pe florile de soc. Sînt întrebuințate, de asemenea, la obținerea unui șerbet: se opărește 1 kg flori cu 1 litru apă și se continuă fierberea pînă cînd lichidul scade la jumătate. Apoi, decoctul (fieritura) strecurat și limpezit se amestecă cu zahăr (3 pahare lichid la 1 kg zahăr). După ce s-a dizolvat zahărul, se pune vasul pe foc iute pînă se leagă siropul, îndepărtîndu-se din cînd în cînd spuma. În continuare se procedează ca la oricare șerbet. În același mod se prepară și șerbetul de flori de tei sau de toporași.

Salep (v. poroinic).

Salsifi (v. salată-de-iarnă).

Salvie-de-cîmp (v. jaleș).

Săgeata-apei (**Sagittaria sagittifolia**)

Plantă de apă, cu frunze sagitate și flori de 1,5 cm în diametru, cu 3 petale albe. Se întâlnește frecvent în Delta Dunării, sporadic în restul țării. Toamna, la extremitatea stolonilor planta formează tuberculi (hibernaculi) care ierneză în nămol, în timp ce planta-mamă putrezește. Primăvara hibernaculii dau naștere unei noi plante. În Franța și alte țări acești hibernaculi sînt consumați fierți (conțin 35 % amidon și un procent apreciabil de proteine). În unele țări se folosesc și rizomii uscați și prăjiți ori măcinați în vederea obținerii unei făini alimentare.

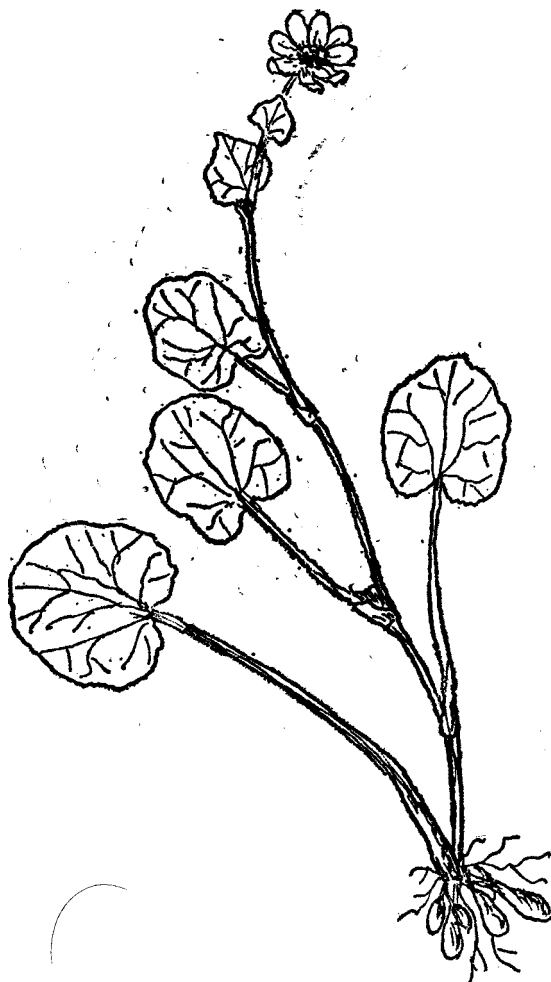
Sălățiță (**Ranunculus ficaria**)

Apreciată plantă alimentară cu frunze cordiforme și flori galbene-aurii, întâlnită în toată țara, în special la marginea pădurilor din etajele campestru și colinar. Frunzele sînt consumate mai ales ca salată (îndeosebi la friptură de miel), dar și în ciorbe și mîncăruri cu carne. Se culeg primăvara, înainte de apariția florilor, după aceea devenind toxice. În unele țări, mugurii (bulbii) ce apar în axila frunzelor sînt utilizați în locul caperelor (murați în oțet de tarhon după o prealabilă păstrare timp de o zi în apă sărată).

Sărpun(el) (v. cimbrisor).

Scai măgăresc (**Onopordon acanthium**)

Scaiete cu tulpină și frunze țepoase și flori roșietice grupate în inflorescențe globuloase, de asemenea cu țepi. Crește frecvent la margini de drumuri și în locuri



Sălățică (*Ranunculus ficaria*)

runderale. Rădăcina cu gust slab amărui formează în al doilea an lăstari care, primăvara, se pot consuma fierți, ca legumă.

Scaiul-vîntului (dracului) (Eryngium campestre)

Scai cu aspect de tufă globuloasă, de culoare verde-albăstrui, întîlnit adesea în pajiștile mai uscate. Cosit ori rupt, este rostogolit de vînt pe pămînt (de unde și numele de scaiul-vîntului și rostogol). În țările scandinave, rădăcina este consumată ca legumă. În Grecia sînt consumați lăstarii tineri, îndeosebi ca salată.

Observație: Pe malul Mării Negre crește *vitrigonul* (**Eryngium maritimum**), care este utilizat în aceleași scopuri.

Scălci (v. calcea-calului).

Schinduc (Conioselinum tataricum)

Plantă asemănătoare morcovului, cu flori albe-verzui, întîlnită numai pe terenul stîncos din munții Rodnei, Giurgeului, Bîrsei, Bucegi și Făgăraș. Fructele sale aromate, lungi de 4–5 cm și late de 2,5 mm, cu 8 aripioare, se dezvoltă în lunile august-septembrie și sînt folosite la prepararea unui lichior (ex. schitul Durău).

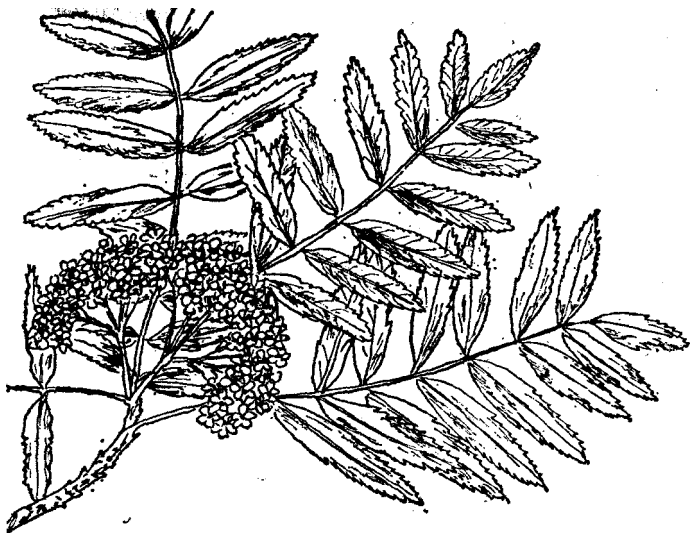
Scoruș (v. scoruș-de-munte).

Scoruș de munte (Sorbus aucuparia)

Arbore înalt pînă la 18 m cu coroana rotundă, frunze penat-compuse, flori albe și fructe roșii atîrnînd în mănunchiuri. Crește prin pădurile de rășinoase și de amestec. Fructele sale conțin 4,5—8% zaharuri și servesc la prepararea pastei sau marmeladei și a rachiului, în nordul Europei se folosesc la obținerea unei băuturi fermentate.



Scaiuul-vîntului (*Eryngium campestre*)



Scorș de munte (*Sorbus aucuparia*)

Observație: Asemănător cu scorșul de munte este scorșul cultivat (***Sorbus domestica***). Acesta are înșă fructele galbene ori brun-portocalii și este destul de răspândit la noi în țară. Scorșele se pot consuma crude sau conservate sub formă de magiun, pastă, jeleu, compot. În Europa de vest se obține din ele o băutură („sorbette“). Fructe comestibile au și alte specii de ***Sorbus***, precum ***Sorbus aria***, ***S. torminalis***, ***S. chamaemespilus*** și ***S. mougeotii***, cunoscute sub denumirea de *sorb*. Ele sîrvesc la prepararea magiunului, rachiului și oțetului. În trecut, în unele țări, fructele se uscau, se măcinau și, împreună cu făina de grîu, se făcea piine (cu gust dulceag). Fructele de ***Sorbus torminalis*** se consumă atît la noi, cît și în Franța (probabil și alte locuri) și crude, în special de către copii. Vergilius (în „Georgice“), descriind unele obiceiuri ale getodacilor, amintește printre altele că: „le face plăcere să prepare din orz fermentat și din fructe acre de sorb, o băutură ce seamănă cu vinul“

Silnic (v. rotunjoară).

Sînger (v. corn).

Sînzienne de pădure (v. vinariță).

Smochine de baltă (v. nufăr alb).

Soc (**Sambucus nigra**)

Arbust bine cunoscut ale cărui flori sînt căutate pentru proprietățile lor sudorifice, laxative, galactagoge, ușor diuretice. Servesc și la prepararea unor clătite (V. *salcîm*), a cvasului de soc (socatei) și a unui sirop. O cremă dulce, gustoasă se poate face din flori de soc, lapte proaspăt, fiert, zahăr și puțină sare. Acestea se amestecă, apoi se îngroașă cu zeamil presărat peste compoziția pusă la fiert. Fructele negre ale socului se folosesc la dulceață, gem și vin (mai ales în sudul Transilvaniei). Și în centrul Europei se face din ele marmeladă, jeleu, vin și supă. Mugurii floralii murați în oțet cu sare dau un surogat de capere.

Observație! Fructele de *soc de munte* sau *soc roșu* (**Sambucus racemosa**) se pot folosi la prepararea marmeladei, gemului etc.

Soc de munte (v. soc).

Soc roșu (v. soc).

So(lo)vîrf (**Origanum vulgare**)

Plantă medicinală aromată, înrudită cu cimbrisorul, dar mai viguroasă, cu tulpină dreaptă, întâlnită la margini de păduri de foioase. Pentru aroma sa caracteristică se întrebuintează la prepararea unor lichioruri. Are acțiune antispastică, sedativă, bronhodilatatoare, expectorantă.

Sorb (v. scoruș).

Sorbestrea (v. cebare).

Spanac sălbatic (v. spanacul-ciobanului).

Spanacul ciobanului (**Chenopodium bonus-henricus**)

Plantă aproape identică spanacului de grădină, întâlnită pe locuri ruderaie, în pășuni, pe lângă drumuri și stîne, în etajele montan și subalpin. În antichitate și evul mediu era apreciată pentru importanța ei alimentară. Și astăzi frunzele se consumă în loc de spanac, la ciorbe și supe, piureuri, budinci și mîncăruri cu carne.

Observație: Surogate ale spanacului sau lobodei sînt și frunzele de *spanac sălbatic* sau *lobodă ciînească* (**Chenopodium album**), specie frecventă în toată țara, de *spanac ori fragă tătarească* (**Chenopodium foliosum**) și de *talpa-gîștei* (**Chenopodium rubrum**).

Spanacul stînelor (v. spanacul-ciobanului).

Spanac tătareasc (v. spanacul-ciobanului).

Sparanghel (**Asparagus officinalis**)

Specie asemănătoare asparagusului din ghiveci, dar cu tulpină dreaptă, înaltă de 30—180 cm. Crește pe coaste însoarite, în poieni, finețe și tufișuri, mai ales în sudul țării și în Dobrogea. Plantă alimentară cultivată din antichitate, ai cărei lăstari tineri, cărnoși sînt apreciați în toată lumea. Conțin proteine, vitaminele B₁, B₂ și C, săruri de calciu, fosfor, mangan, potasiu, cupru, fluor și fier. Au proprietăți diuretice, lăstarii exemplarelor masculine fiind mai fragezi și mai gustoși decît cei ai plantelor femele. Se gătesc fierți în supe și ciorbe, soteuri, budinci, sosuri, apoi cu maioneză, cu pesmet și unt, cu brînză (la cuptor). Se pun și în chiftele și



Spanacul ciobanului (*Chenopodium bonus-henricus*)



Sparanghel
(*Asparagus
officinalis*),
lăstar cu
frunze, flori
și fructe și
rădăcină cu
lăstari co-
mestibili

conserve de legume și se folosesc și ca salată. Din semințele prăjite se poate obține surogat de cafea. Fructele roșii sînt comestibile.

Spetează (v. obligeană).

Spumeală (v. stupitul-cucului).

Stejar (*Quercus robur*)

Arbore caracteristic etajelor campestre și colinar, ale cărui fructe – ghindele – sînt utilizate pe alocuri la prepararea unui surogat de cafea. La nevoie, din ghindele uscate și măcinate se obține o făină care, cu adaos de făină de cerelae, se poate folosi în panificație.

Observație : În aceleași scopuri se pot utiliza și ghindele de *gorun* (***Quercus petraea***).

Strugurei (v. coacăz roșu).

Strugurii ursului (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Subarbust aproape identic la înfățișare cu coacăzul-de-munte (***Vaccinium vitis-idaea***). Crește însă în numai 6–7 localități din nordul Carpaților Orientali și din Apuseni. Fiind atît de rar, este ocrotit de lege și nu recomandăm valorificarea lui. Fructele sale făinoase, dulci au proprietăți diuretice și dezinfectante; se pot consuma proaspete din iulie pînă la sfîrșitul anului. Fierte în apă dau un sirop gustos. În Norvegia, unde planta este mai răspîndită, făina obținută din fructele uscate se folosește, în amestec cu cea de cereale, la prepararea unor produse de panificație.

Stuf (v. trestie).

Stupitul-cucului (*Cardamine amara*)

Plantă foarte asemănătoare cu cressonul-izvoarelor sau năsturelul, cu miros de hrean (i se spune și hrean-de-apă), întîlnită la marginea izvoarelor și pîraielor din etajele montan și subalpin, mai rar în cel colinar.



Stupitul-cucului
(*Cardamine amara*)

Frunzele și vîrfurile tulpinale fragede se utilizează (mai ales în U.R.S.S. și Europa centrală) drept condiment la salate.

Observație: Cu gust picant și proprietăți antiscorbutice mai sînt și alte specii de stupitul-cucului. Între ele menționăm pe **Cardamine pratensis** numită și *spumeală* (frecventă) și **Cardamine hirsuta** sau *rîjnica* (sporadică).

Sugătoare (Monotropa hypopitys)

Specie saprofită, fără clorofilă, de culoare brun-roșietică (la uscare brun-neagră), cu frunze solzoase și flori grupate în inflorescență. Florile au formă de clopoței de 12–16 mm și apar din iunie pînă în octombrie. Crește sporadic prin păduri între 300–1500 m altitudine. Planta, deși este considerată toxică, în unele țări se folosește ca aromă, avînd un puternic miros de vanilie ce se păstrează și după 1–2 ani de la culegere. Se poate întrebuința proaspătă ori uscată, dar în prealabil opărită.

Sugel (v. urzică moartă).

Sulfină (Melilotus officinalis)

Plantă asemănătoare lucernei galbene, dar mai înaltă și cu inflorescențe lungi. Se mai numește și molo-tru și crește frecvent în pajiștile din etajele campestu și colinar. Florile galbene, aromate, cu proprietăți vasodilatatoare periferice, hipotensive, diuretice, sedative, expectorante, astringente, pot fi folosite la aromatizarea unor băuturi și alimente. În Elveția, plantele tinere se consumă ca salată (cu oțet și sare). Este contraindicată hipotensivilor.

Sunătoare (Hypericum perforatum)

Apreciată și cunoscută plantă medicinală. În Norvegia este folosită la aromatizarea berii (i se spune acolo „regele berii“).



Sulfină (*Melilotus officinalis*)

Susai (**Sonchus oleraceus**)

Specie asemănătoare salatei sălbatice, cu suc lăptos (numită și lăptucă) și flori galbene grupate în inflorescențe. Crește prin grădini, pe lângă garduri, prin locuri ruderaie. În evul mediu a fost o plantă alimentară căutată. Azi se utilizează foarte rar atât ca legumă, cât și ca salată (ex. în județul Ialomița). Laponii o consumă și ei ca legumă.

Șerlai (v. jaleș).

Șerperiță (**Glaux maritima**)

Plantă scundă de 3–30 cm, cu frunze lanceolate, mici de 5–18 mm și late de 2–5 mm, succulente și cu flori de 4–5 mm alburii sau roșcate, dispuse la baza frunzelor de la mijlocul tulpinii. Specie de terenuri sărate și umede, observată la noi doar în câteva localități din centrul Transilvaniei. În vestul Europei planta este considerată o foarte bună legumă și o excepțională salată.

Șofran vărgat (**Crocus variegatus**)

Specie înrudită cu șofranul de grădină și cu brîndușele de primăvară. Florile, care apar în lunile februarie-martie, se deosebesc de cele de brîndușă prin dungile violaceu-închis ale petalelor. Crește în poieni și la margini de păduri de foioase în Crișana, Banat, Oltenia, Dobrogea și Moldova centrală și sudică, fiind relativ rară. Bulbii plantei sînt comestibili și se pot folosi ca legumă.

Ștevia stînelor (v. măcriș).

Ștevie (v. măcriș).

Știr (**Amaranthus angustifolius**)

Știrul este o buruiănă bine cunoscută, mai ales oamenilor de la sate. Această specie este de dimensiuni mai mici, motiv pentru care i se mai spune și știr mic.

Este folosită încă din antichitate, majoritatea popoarelor consumînd-o ca legumă. Etiopienii o cultivau pentru semințele sale ca să obțină o făina din care făceau pîine de mazăre“. Țăranii români o gătesc, ca și altădată, sub formă de ciorbă (borș) dreasă cu ou ori cu mîlai.

Observație: La ciorbe, borșuri și supe intră și alte specii de știr, precum *știrul de ogoare* (***Amaranthus hypocondriacus***), varietatea verde și roșie și *știrul prost* (***Amaranthus lividus***). Frunzele se culeg primăvara cînd sînt fragede, găsindu-se din abundență pe ogoare (în culturi de prășitoare), pîrloage și locuri ruderaie din etajele campestru și colinar.

Știr de ogoare (v. știr).

Știr mic (v. știr).

Știr prost (v. știr).

Talpa gîștii (v. spanacul-ciobanului).

Talpa stancei (***Coronopus procumbens***)

Plantă cu frunze sectate, asemănătoare celor de pătrunjel, cu vîrfurile în forma ghearelor de stăncuță (care a sugerat numele plantei), cu miros de hrean și gust amarui. Florile mici au 4 petale albe. Crește pe terenuri nisipoase și pietroase, mai mult sau mai puțin umede, fiind relativ rară. Organele plantei au proprietăți antiscorbutice și diuretice. Din frunze se prepară o salată (ca aceea de cresson). În unele țări se consumă și rădăcinile pivotante, fierte, ca legumă.

Tămîioară (v. toporaș).

Tătăneasă (***Symphytum officinale***)

Specie medicinală cu rădăcina neagră, frunze mari aspre și flori roșii-violacee sau palid-roz, tubuloase, frecventă în lunci și pajiști umede. Tulpinile fragede și frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fierte



Tătăneasă
(*Symphytum*
officinale)

ca legumă în supe și ciorbe (înlocuind spanacul). Lăstarii tineri se folosesc și ca surogat de sparanghel.

Tei (Tilia cordata)

Cunoscut arbore ale cărui flori, cu proprietăți sedative, antiinflamatoare, expectorante, sudorifice etc, sînt mult căutate. Tot din flori (250 g fără bractee) se prepară un șerbet.

Observație: Se pot utiliza și florile celorlalte specii de tei, respectiv *Tilia platyphyllos* și *T. tomentosa*.

Tîrtan (Crambe tataria)

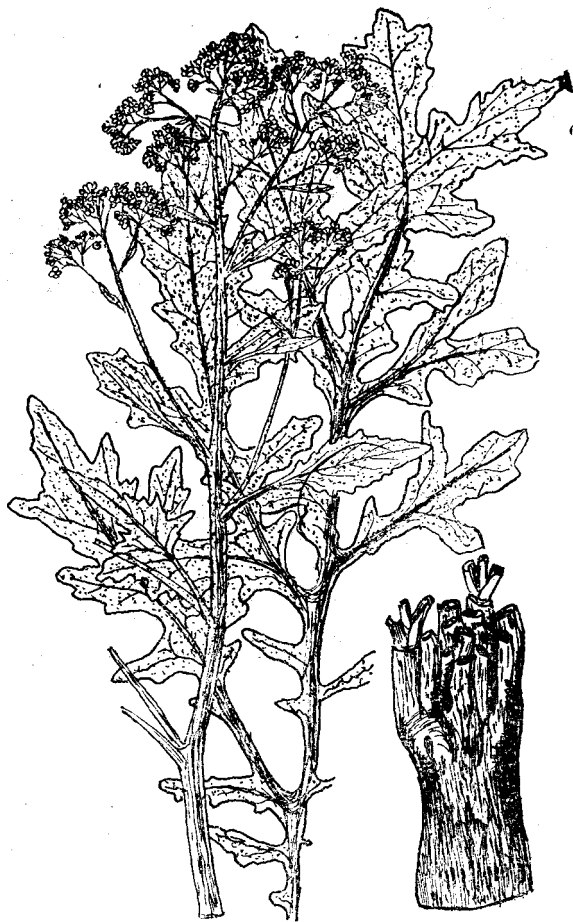
Plantă robustă cu rădăcină lungă pînă la un metru, groasă cît brațul, de culoare negru-brună, în interior albă, cărnosă și dulceagă. Frunzele sînt penat-sectate, iar florile cu 4 petale albe. Se întîlnește relativ rar, în pajiștile însorite din Transilvania și Moldova. Rădăcina bogată în amidon și substanțe dulci se consuma cîndva ca salată și legumă („pîine tătarească”). Tătarii o mănîncă și azi într-un preparat tradițional. Soldații romani o găteau cu lapte, obținînd „Chara Caesaris”. În Europa centrală lăstarii se consumă ca sparanghel, iar frunzele (mai rar) ca spanac.

Topinambur (v. nap porcesc).

Toporaș (Viola odorata)

Toporașii, numiți și violete (după morfologia și culoarea florilor) sau tămîioare (după mirosul lor), înfloresc în lunile martie-aprilie la marginea pădurilor și tufișurilor, prin poienile din etajele campestru și colinar. Florile lor (vînturate spre a pierde polenul) servesc la prepararea unui șerbet. În funcție de aroma pe care o dorim se folosesc 250–400 g fiori.

Observație: Aromă asemănătoare au și speciile **Viola suavis**, **V. alba**, **V. collina**, **V. mirabilis** și **V. jooi** (fiind deci indicate în același scop).



Tîrtan (*Crambe tataria*), lăstar înflorit, frunză bazală
și rădăcină carnoasă

Traista ciobanului (**Capsella bursa-pastoris**)

Cunoscută plantă medicinală (cu acțiune hemostatică, hipotensivă și analgezică) ale cărei frunze se pot consuma primăvara, în amestec cu alte verdețuri, la supe și salate.

Trepădătoare (v. brei).

Trestie (**Phragmites australis**)

Plantă frecventă (și abundentă) în Delta Dunării și pe malurile râurilor și bălților (lacurilor), formînd stu-fărișuri. Rizomul trestiei are un gust dulceag, dar neplăcut. După fierbere devine comestibil; prin uscare și măcinare se obține făină alimentară.

Trestie mirositoare (v. obligeană).

Trifoi alb (v. trifoi roșu).

Trifoi amar (v. trifoiște).

Trifoiș de baltă (**Marsilia quadrifolia**)

Plantă scundă ca un trifoi cu patru foi, fără flori, întîlnită în unele ape stătătoare din Bihor, Banat, Oltenia, Muntenia și Dobrogea. La baza pețiolilor frunzelor, planta prezintă formațiuni elipsoidale numite sporocarpî. Aceștia sînt bogați în amidon și, după uscare și măcinare, se întrebuintează la prepararea pîinii sau a altor produse de panificație.

Trifoi roșu (**Trifolium pratense**)

Cunoscută plantă furajeră și meliferă ce poate fi consumată în stadiul tînăr ca legumă. Se gătește ca și spanacul ori fasolea verde (cu care seamănă puțin la gust). În Austria înlocuia fasolea verde. În Scoția și Irlanda inflorescențele uscate și măcinate serveau (ca de altfel și la laponi) la prepararea unui sortiment de pîine.

Observație: În aceleași scopuri se pot utiliza și alte specii de trifoi și îndeosebi *trifoiul alb* (**Trifolium repens**), foarte răspîndit.

Trifoiște (**Menyanthes trifoliata**)

Specie cu frunze asemănătoare celor de trifoi, dar mult mai mari, cu gust amarui (i se spune și trifoi amar). Florile alb-roze au corola păroasă în interior. Crește sporadic în luncile și mlaștinile din etajele colinar și montan. Plantă medicinală (frunzele) cu proprietăți antiscorbutice, tonice și stomahice. În țările scandinave este întrebuințată la aromatizarea berii (în locul hameiului). În nord-vestul Uniunii Sovietice se consumă rizomul, lung și gros (de peste un centimetru), probabil pentru acțiunea sa antihelmintică.

Troscot de munte (**Polygonum undulatum**)

Plantă asemănătoare cu piperul-bălților, întâlnită numai în pășunile alpine, bogate în humus din munții Făgăraș, Cindrel, Retezat și Țarcu-Godeanu. Ciobanii folosesc frunzele lanceolate ca legumă pentru ciorbe, respectiv ca înlocuitor al spanacului.

Turbare (v. zîrnă).

Turiță (**Galium aparine**)

Specie înrudită cu sînzienele albe, frecventă pe lîngă garduri, tufișuri și la margini de culturi. Fructele sale sferice, mici se agață de îmbrăcămintea oamenilor și blana animalelor, motiv pentru care i se mai spune și lipitoare. Ele se pot aduna și prăji în vederea obținerii unui surogat de cafea.

Turtea (**Carlina acaulis**)

Scai fără tulpină, cu o inflorescență mare de 7—15 cm în diametru, așezată pe sol, între frunzele țepoase, înflorește în lunile august-septembrie în fînețele montane. Miezul inflorescenței (receptaculul) este mîncat proaspăt, de către copii și ciobani (i se mai spune și mărul-ciobanului).

Țelină (Apium graveolens)

Cunoscută, plantă de grădină, care crește sălbatică numai pe litoralul Mării Negre. Rădăcina și frunzele se folosesc (încă din antichitate) ca legumă și condiment (în supe, ciorbe, murături, sosuri etc).

Țița-caprei (v. barba-caprei).

Unguraș (Marrubium vulgare)

Plantă înrudită cu menta, înaltă de 30—80 cm, cu tulpină și frunze alb-păroase și flori mici, alburii, grupate la baza frunzelor. Specie meliferă și medicinală (cu acțiune astringentă, antiseptică, expectorantă, colagogă și stomahică), cu gust amăru și miros neplăcut. Uleiul volatil extras din plantă servește la aromatizarea berii, lichiorului și bomboanelor (medicinale).

Untișor (v. sălățică).

Untul Pământului (Tamus communis)

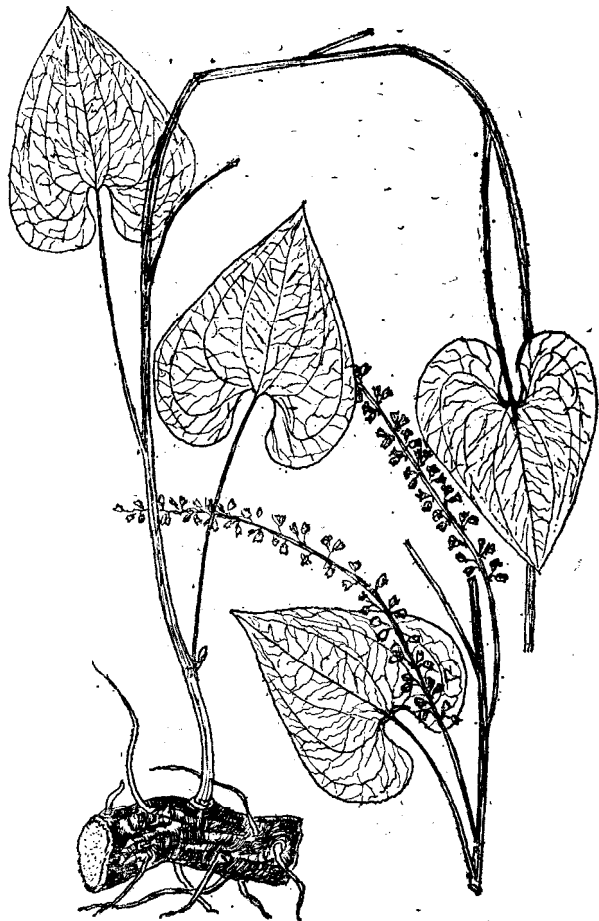
Liană lungă de 2—4 m cu frunze cordiforme, flori verzi-gălbui în inflorescențe spiciforme și fructe globuloase, roșii. Crește în păduri de foioase și la marginea lor, numai în jumătatea de sud a țării. Rădăcinile groase, cărnoase în interior, albe ca untul (de unde și numele) se consumă prăjite. În Dalmația tulpinile tinere se consumă în loc de sparanghel. În Bihor rădăcinile se folosesc ca remediu contra reumatismului.

Urda vacii (v. hrenoasă).

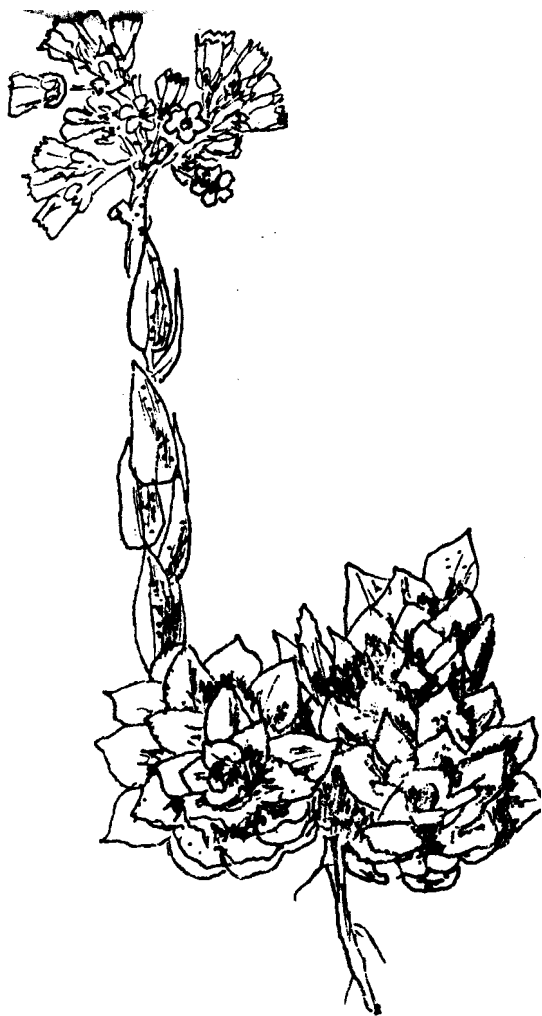
Urechea porcului (v. jaleș).

Urechelniță (Sempervivum heuffeii)

Plantă cu frunze cărnoase, acoperindu-se parțial unele pe altele ca și cele de varză (i se mai spune și varză de stîncă). Din rozeta de frunze se înalță tulpina cu flori gălbui. Se întînește pe stînci în etajul montan al Carpaților Meridionali (relativ frecvent)



Untul Pământului (*Tamus communis*), rădăcină cu
lăstar și fragment de lăstar înflorit



Urechelniță
(*Sempervi-
vum heuf-
felii*)

și Orientali (rar). Frunzele rozetelor („vârzutele”) se pot consuma ca salată, avînd gust acrișor-reconfortant. Ciobanii și unii turiști le mănîncă proaspete (crude), cînd sînt însetați și obosiți.

Observație: În aceleași scopuri se pot utiliza și frunzele de *prescuriță* (**Sempervivum soboliferum**) și de *verzișoară-de-munte* (**Sempervivum montanum**).

Urzică vie (**Urtica dioica**)

Binecunoscută plantă medicinală (cu proprietăți antimicrobiene, diuretice, antidiareice, hemostatice, hipoglicemiante, emoliente etc.) și alimentară, cu un apreciat conținut de săruri minerale (de fier, potasiu) și vitamine (C, B, K, A). Frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fie crude, ca salată (frecate cu sare ca să nu mai urzice), fie preparate: supă, ciorbă, mîncare cu carne, sos, chiftele cu cartofi, pilaf, piure, drob de urzici, omletă cu urzici, umplutură de plăcinte etc.

Observație: *Urzica grecească* sau *urzica mică* (**Urtica urens**) se poate prepara la fel. De altfel, subliniem că multe legume spontane de la care se consumă frunzele (precum ștevia, măcrișul, dragaveiul, loboda, spanacul-ciobanului, nalba, sălățița etc.) au aceleași moduri de preparare ca urzica sau spanacul.

Urzică grecească (v. urzică).

Urzică mică (v. urzică).

Urzică moartă (albă) (**Lamium album**)

Specie asemănătoare la frunze cu urzica vie (fără a fi însă vezicante), cu flori albe, bilabiate (ca o gură). Crește la margini de păduri și tufișuri, pe lîngă garduri pînă în etajul montan. Plantele tinere se consumă ca

legumă, intrînd în compoziția supelor de verdețuri (de primăvară). În sudul Transilvaniei copiii mănîncă florile, care au gust dulceag.

Observație: La supe se folosesc și frunzele de *sugel* (**Lamium purpureum**).

Usturoi sălbatic (v. leurdă).

Usturoiță (**Alliaria officinalis**)

Plantă înaltă de pînă la un metru, cu un pronunțat miros de usturoi, cu frunze mari, triunghilare și flori mici, albe, cu 4 petale. Crește frecvent la margini de tufișuri, prin locuri ruderală, în etajele campestru și colinar, mai rar în cel montan. Frunzele se folosesc (mai cu seamă în Caucaz) drept condiment, înlocuind usturoiul. În Franța se consumă ca salată. Din semințele dezvoltate în fructele de forma unor păstăi se poate obține o făină de muștar.

Varză-de-mare (v. tîrtan).

Varză-de-stîncă (v. urechelniță).

Verzișoară (v. iarbă grasă (2)).

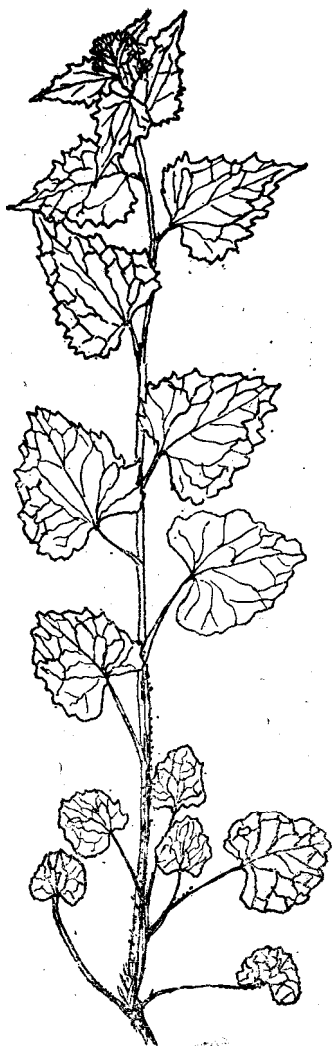
Verzișoară-de-munte (v. urechelniță).

Vetrice (**Tanacetum vulgare**)

Specie înrudită cu crizantema, avînd miros asemănător, cu frunze penat-sectate și inflorescențe mici, bătute, în genul celor de coada-șoricelului, dar galbene și ceva mai mari. Se întîlnește adesea la margini de ogoare, drumuri și tufișuri. Mugurii florală, culeși în iulie (august), puși în oțet (de tarhon) se pot întrebuința ca surogat de capere.

Vinariță (**Asperula odorata**)

Din aceeași familie cu sînziennele (de unde și numele de sînzienne-de-pădure, dat pe alocuri), vinarița are numai 15—25 cm înălțărie, frunze înguste dispuse



Usturoiță (*Alliaria* *offici-*
nalis)

cîte 6–9 în verticile la nodurile tulpinii și flori albe, grupate la vârful acestora. Crește în păduri, mai ales de fag, fiind destul de frecventă. Datorită mirosului de cumarină, planta se utilizează la aromatizarea unor băuturi alcoolice, îndeosebi a vinurilor (de aici numele de vinariță). Este foarte apreciată în Europa centrală.

Vindecuță (v. usturoiță).

Violetă (v. toporaș).

Viperică (v. iarba-șarpelui).

Virnanț (v. rută).

Vișin sălbatic (v. cireș pădureț).

Vișin turcesc (**Prunus mahaleb**)

Arbust sau arbore înalt pînă la 10 m, înrudit cu vișinul comun, cu un miros plăcut, caracteristic. Frunzele sînt mai mici (de 3–6 cm lungime), iar florile pe jumătatea diametriului celor de vișin. Crește prin păduri și tufișuri însoțite, fiind specific peisajului natural al coastelor din lungul Dunării, Banat și nordul Dobrogea. Fructele de 6–10 mm în diametru sînt închise la culoare, mai tîrziu negre, amare, dar comestibile. Frunzele servesc la aromatizarea cărnii de vînat.

Vitrigon (v. scaiul-vîntului).

Viță sălbatică (**Vitis silvestris**)

Plantă aproape identică viței-de-vie cultivate, dar cu ciorchini mici de 10–15 cm și boabe de 5–6 mm în diametru albastre-violacee, puțin suculente, acre, astringente. Crește pe aluviunile și ostroavele Dunării, în pădurile de luncă din Dobrogea, sudul Moldovei și Muntenia, în stejărișurile și făgetele din Transilvania,

Oltenia și Muntenia, pînă la 700–800 m altitudine, fiind destul de rară. Strugurii se folosesc la acrirea ciorbelor, iar în lunile octombrie-noiembrie pot fi utilizați și la fabricarea de oțet și chiar vin. Copiii îi mănîcă proaspeți (cruzi).

Vițelar (v. palanjină).

Voinicică (**Sisymbrium sophia**)

Specie înaltă de 20–50 cm cu frunze dublu-triplu penat-sectate, flori mici cu 4 petale albe-gălbui și fructe lungi de 2 cm, de forma unor păstăi. Se întîlnește frecvent în locuri ruderaie și la periferia localităților, pe lîngă drumuri. Semințele cu gust pipărat se întrebuintează (în Caucaz) la fabricarea muștarului de masă.

Volbură, mare (v. cupa-vacii).

Vuietoare (**Empetrum nigrum**)

Subarbust asemănător *ierbii negre* (**Calluna vulgaris**) și *coacăzului-de-munte* (**Bruckenthalia spiculifolia**). Frunzele sînt persistente, florile mici întunecat-purpuriu sau roz, iar fructele globuloase, negre, de 7–8 mm în diametru, cu 6–9 semințe. Se coc în lunile iunie-iulie în pășuni și locuri turboase din etajele montan superior, subalpin și alpin, planta fiind destul de rară la noi (munții Gutîi, Țibleș, Rarău, Rodna, Hășmaș, Ciucaș, Bucegi, Făgăraș, Bihor). Fructele sînt comestibile, dar le consumă în special popoarele nordice. În Groenlanda se consumă amestecate cu slănină de focă, în Islanda crude, simple ori cu lapte acru. Laponii le amestecă în timpul iernii cu lapte și mănîcă această compoziție după ce a înghețat, zdrobind-o cu lingura. Servesc, de asemenea, la prepararea unei mîncări specifice, în care se gătesc cu pastă de ficat de pește. În

Norvegia, Groenlanda și Siberia se utilizează și la obținerea unui vin.

Zburătoare (**Epilobium angustifolium**)

Cunoscută plantă meliferă ce își trage numele de la semințele pufoase purtate de vînt. Crește în mai toate tăieturile de păduri din etajele colinar.și montan. Frunzele mari, lanceolate se consumă (îndeosebi în Europa de vest) primăvara, ca salată. Ele conțin o mare cantitate de vitamina C (190 mg%), înlocuind varza în unele țări. Lăstarii tineri pot fi folosiți ca surogat de sparanghel.

Observație: Frunzele de *cîrligei* (**Epilobium roseum**) se consumă în Germania ca legumă.

Zîmbru (**Pinus cembra**)

Specie de pin întîlnită numai în căldările glaciare din munți și pe văile acestora, la limita superioară a pădurilor de molid. Semințele ce se scutură din conuri se mănîncă de către ciobani, copii și unii turiști, crude, avînd un gust și un miros între alună și brad. Sînt consumate și de iacuți și de alte popoare.

Zîrnă (**Solanum nigrum**)

Buruiană cu frunze triunghiulare, flori și fructe asemănătoare celor de cartof, dar mai mici, întîlnită în locuri ruderaie (gunoaie), la margini de drumuri și de culturi. Conform cercetărilor de la noi și semnificației unor sinonime ale plantei (turbare, turbarea-cîinelui, moartea-porcilor, bolînzele ș.a.), specia este toxică, în unele țări însă, frunzele se utilizează ca legumă, gătindu-se întocmai ca spanacul. În U.R.S.S. (Urali, Siberia) din fructe se face gem (crude au gust neplăcut).



Zburătoare (*Epilobium angustifolium*)



Zîrnă (*Solanum
nigrum*)

Zmeură (Rubus idaeus)

Plantă apreciată pentru fructele sale gustoase și parfumate. Conțin zaharuri, acizi liberi, vitamina C etc. Se consumă crude sau preparate sub formă de suc, sirop, dulceață, gem, marmeladă, jeleu, lichior (zmeurată), compot, peltea, șerbet, piure, cremă, sos, supă, tarte ș.a. Zmeura are efecte tonice, stomahice, depurative, diuretice, laxative și sudorifice.

REȚETE*

(prezentate în ordinea alfabetică a denumirilor românești ale plantelor)

Afine cu lapte

O jumătate de pahar cu afine se amestecă ușor cu 10 g zahăr și cu un pahar cu lapte. Se servește la pahar.

Compot de afine

Trei pahare cu afine proaspete se pun la fiert în apă (trei pahare) în care s-a dizolvat pe foc 100 g zahăr. Se servește rece.

Salată de angelică sălbatică

Se amestecă 60 g lăstari tineri și decojiți de angelică împreună cu 40 g măr și 40 g rădăcină de țelină (toate tăiate fișiuțe subțiri) cu 20 g maioneză, sare, oțet, piper (după gust). Apoi se presară puțin mărar tocat.

Angelică sălbatică în lapte

Se cojește fi se taie bucăți lungi de 2–3 cm o cantitate de 200 g lăstari tineri de angelică, care se fierb 10–15 minute în lapte. Se servește fierbinte.

Salată de barba-caprei

200 g de tulpini tinere și frunze de barba-caprei se bat cu un făcăleț de lemn și apoi se opăresc 2 minute cu

* Cantitățile amintite sînt pentru o persoană, măsura un pahar însemnînd 250 g sau 1/4 l.

apa în clocot. Se decojesc tulpinile și toată verdeața se taie, se sarează și se amestecă apoi cu praz (50 g) și smântână (40 g).

Pastă de barba-caprei și măcriș

Se bat tulpinile, se opăresc și se cojesc. Această cantitate (tulpini și frunze), ce cântărește 200 g, se dă prin mașina de tocat împreună cu 100 g măcriș foarte bine spălat. Se sarează și se pipărează după gust. Pasta rezultată se poate folosi ca aromă la supe ori garnitură la mâncăruri din carne.

Salată de bănuței și păpădie

50 g frunze de bănuței și aceeași cantitate de frunze foarte tinere de păpădie se amestecă într-un sos, preparat din 5 ml ulei, suc de lămâie, sare și piper. Se taie mărunt slănină mai cărnosă, se prăjește (eventual în unt sau ulei) și, înainte de servire, se toarnă fierbinte peste salată.

Salată de brînca-ursului

100 g frunze se fierb 3–5 minute, se taie și se amestecă apoi cu 50 g praz fin tocat și 100 g cartofi fierți, tăiați rondele. Se adaugă 10–15 ml ulei, sare și condimente.

Supă de brînca-ursului

100 g frunze de brînca-ursului se fierb 2–5 minute, împreună cu 25 g măcriș (și unele și altele mărunțite), cu 50 g cartofi și 10 g morcovi, fierți în prealabil în apă ori în bulion de carne (respectiv două pahare de lichid). Se adaugă ceapă prăjită în grăsime și condimente.

Tulpini de brînca-ursului prăjite

200 g tulpini tinere se cojesc și se taie bucăți de 2–3 cm lungime. Se pun într-o strecurătoare, după ce au fost opărite în apă sărată (400 ml apă cu 10 g sare) se presară cu făină albă și se prăjesc în 20 g grăsime.

Salată de busuioc-de-cîmp, asortată

Se spală frunzulițe tinere de busuioc-de-cîmp (40 g). Din ulei, suc de lămîie și apă, frunze de pădărie (40 g) și aceleași cantități de frunze de bănuței și de plesca-giță se face o marinată condimentată cu sare, piper, melisă și ceapă mărunță. Aceasta se răstoarnă peste salata de busuioc-de-cîmp.

Mîncare de busuioc-de-cîmp

120 g frunze se fierb 5 minute în apă sărată cu puțină ceapă, se scurg și se toacă. Separat se opăresc, tot în apă sărată, 100 g frunze de urzici, lobodă și – eventual – rocină (**Stellaria media**). Se lasă să se scurgă și să se răcească în strecurătoare, apoi se taie mărunț. Se rumenește ceapa în 10 g unt sau margarina și se adaugă verdeață mărunțită. Se lasă să clocotească cîteva minute, apoi se toarnă puțin lapte și 5 g făină pentru legat. Se condimentează cu sare, busuioc de grădină, frunze de țelină sau nucșoară (după gust).

Supă de busuioc sălbatic (*Galinsoga parviflora*)

Se curăță și se spală, apoi se fierb în apă sărată 100 g de plante spontane, între care busuioc sălbatic, lobodă, sălătică, podbal, eventual și cebare și iarbă grasă (**Sedum**). Pentru a da un gust mai deosebit se adaugă vîrfuri de hamei și rizomi de pir. Legumele fierte se pasează și apoi se fierb în bulion de carne de vită (250 ml zeamă). Se amestecă 50 g smîntînă cu 5 g făină și se drege supă. La sfîrșit se adaugă sare, asmățui, leuștean, frunză de țelină, isop, salvie sau levănțică (după gust) și un ou bătut.

Salată de busuioc sălbatic

100 g frunze se aleg, se spală și se lasă la scurs, apoi se taie mărunț. Un ou fiert (tare) se taie mărunț și se amestecă cu 5 măsline mărunțite, suc de lămîie, muștar, 20 ml vin alb sec, sare, piper, mărar, pătrunjel, ceapă

măruntă (turcească), tarhon, asmățui sau limba-mielului și 15 ml ulei. Sosul obținut se răstoarnă peste frunzele de busuioc sălbatic.

Piure de calcea-calulul

Se dau prin mașina de tocat 100 g boboci de calcea-calulului și se amestecă pasta cu o lingură de usturoi pisat și două linguri de sos tomat. Piureul obținut se consumă întins pe pâine.

Salată de cereșel

Se spală 50 g frunze tinere de cereșel, se zvîntă și se taie mărunt împreună cu 50 g praz. O jumătate de ou fiert se taie rondele, se adaugă la salată, se sarează și se toarnă peste compoziție 20 ml smîntînă.

Praf aromat din cereșel

Se spală rizomi de cereșel și se usucă la temperatura camerei. Eventual se poate face o primă uscare, ținînd rizomii o jumătate de oră într-un cuptor încins. După uscare se pisează și se păstrează în sticle de culoare închisă. Se poate utiliza ca aromă la supe și sosuri.

Salată de chimen cu varză acră

20–30 de lăstari tineri și frunze de chimen se spală și se taie mărunt cu cuțitul. Se amestecă verdeța cu 150 g varză acră tocată și se servește după ce se adaugă 15 ml ulei.

Sos de chimen

Se pisează bine două linguri de semințe de chimen și se amestecă pulberea cu două linguri de zahăr, două de oțet de vin și patru linguri de apă. Se lasă 10 minute apoi se poate servi ca adaos la diferite mîncăruri sau fripturi.

Cvas din chimen

Se usucă 1 kg pâine neagră tăiată cubulețe, apoi se pune în 10 l apă și se lasă 3–4 ore. Se strecoară, se

adaugă 25 g drojdie, 500 g zahăr și 40 g semințe de chimen și se lasă la fermentat. După 2—3 zile se strecoară din nou și se ține la rece.

Băutura cu cimbrisor

20 g cimbrisor uscat și 25 g sunătoare uscată se fierb 10 minute într-un litru apă. Se lasă să se răcească și să se extragă aromele 2—3 ore, apoi se strecoară, se amestecă lichidul cu 50 g miere și se pune la loc răcoros.

Băătură din coacăze-de-munte (*Vaccinium vitis-idaea*) cu miere

150 g coacăze se spală și se zdrobesc cu o lingură sau zdrobitor din lemn. Sucul rezultat se separă într-un vas. Pulpă fructelor stoarse se opărește cu apă, continuându-se fierberea 5 minute (se folosește un litru de apă). Lichidul se strecoară și se amestecă bine cu 150 g miere sau 120 g zahăr, apoi se toarnă peste suc obținut prin presarea fructelor. După 1—2 zile se poate consuma.

Coacăze-de-munte în sirop

Se alege 1 kg coacăze sănătoase și bine coapte și se pun într-o sticlă. Peste ele se toarnă un sirop rece de zahăr obținut din 250 g zahăr și 1/2 pahar apă. Se închide sticla bine și se ține la rece.

Supă de coada calului

800 g cartofi tăiați felii se pun la fiert și, când încep să se înmoaie, se adaugă 300 g tulpini fertile de coada-calului. (Acestea apar în lunile martie-aprilie, sînt succulente, au o culoare brun-roșiatică și poartă în vîrf o măciulie cu sporangi.) Tulpinile se spală în prealabil, se cojesc și se taie mărunt. Se continuă fierberea cîteva minute și se sarează. Înainte de servire se adaugă supei 40 g smîntînă.

Piroște (colțunași) cu coada-calului

Se curăță de coajă și se spală 200 g tulpini fertile de coada-calului și împreună cu un ou fiert, tăiat mărunt, se pun în vasul în care s-au călit 50 g ceapă. Se sarează după gust, se adaugă 4 linguri de smântină și cu amestecul respectiv se umplu colțunașii.

Coadă-calului cu ciuperci

250 g de tulpini fertile de coada-calului se coajesc și se spală, apoi se amestecă ușor cu 200 g ciuperci fierte. Se prăjesc în 20 g unt și se sarează după gust.

Salată de coada-calului și măcriș

150 g coada-calului, 50 g măcriș și 25 g praz; se spală, se mărunțesc și se amestecă cu sare, oțet și 20 g smântină. După gust se poate adăuga și puțin mărar.

Rizomi de coada-racului prăjiți

Se spală bine 200 g rizomi și se fierb 20 minute în apă sărată. Se scurg și apoi se pun la prăjit în 120 g grăsimi, apoi se amestecă cu 500 g cartofi fierți tăiați, într-un vas în care s-a călit puțină ceapă. Se sarează și se condimentează cu mărar.

Piure din frunze și rizomi de coada-racului

Frunzele și rizomii (sau numai frunzele) se spală foarte bine și se trec prin mașina de tocat carne. Pasta se amestecă (condimentează) cu sare, piper și oțet. Se păstrează într-o sticlă bine închisă și se întrebuințează la nevoie ca adaos la mâncăruri de carne, pește, preparate din cereale și ca aromă la supe.

Salată cu coada-șoricelului

Se taie mărunt 150 g varză acră și 25 g praz, la care se adaugă 5 g coada-șoricelului opărită un minut, în apă clocotită, și apoi tocată. Se sarează, se amestecă și se toarnă peste plante 10 ml ulei,

Băutură din coada-șoricelului

20 g coada-șoricelului se lasă 5–10 minute în apă (3 litri) clocotită. Se ia de pe foc și se lasă să se așeze 2–3 ore. Se strecoară, se adaugă 2 ml suc de afine și un pahar de miere, se amestecă bine și se toarnă în sticle care se astupă bine.

Piure din crin-de-baltă

Se spală 200 g rizomi de crin-de-baltă, se fierb 15–20 minute și se dau prin mașina de tocat carne. Pasta obținută se amestecă apoi cu 50 g măcriș bine mărunțit, 50 g ceapă călită, sare și piper. Se poate consuma ca atare sau ca garnitură la fripturi.

Pastă din crușătea

Se curăță și se spală 100 g crușătea, se mărunțește bine și se amestecă apoi cu un ou fiert tare și tăiat mărunt și cu o ceapă tăiată cubulețe. Se toarnă peste amestec 30 g maioneză, se sarează, se piperează și se mai adaugă 2–3 frunze de leurdă foarte fin tăiată. Se servește pe pâine.

Rădăcini de hamei fierțe

Se spală, se taie bucăți și se fierb 200 g rădăcini în 800 ml apă cu sare. Se consumă ca garnitură la mâncăruri din pește.

Rădăcini de hamei prăjite

200 g rădăcini se fierb în apă sărată și apoi se prăjesc cu o ceapă călită în 40 g grăsime, timp de 3–5 minute. Se sarează și se servesc ca garnitură la diverse preparate.

Cașa din rădăcini de hamei

100 g rădăcini spălate și tăiate se fierb, 20–30 minute, în 100 ml apă cu sare, apoi se adaugă 200 ml lapte și se continuă fierberea încă 10 minute.

Salată de iarba-șarpelui

200 g frunze tinere se taie mărunț și se amestecă ușor cu 60 ml ulei, 10 ml suc de lămâie, sare și piper.

Salată de iarbă grasă (Portulaca oleracea)

200 g frunze de iarbă grasă se opăresc câteva secunde. După răcire se amestecă cu oțet, sare, 10 g de ceapă mărunță (turcească) tăiată fin, un cățel de usturoi pisat și se condimentează cu vîrfuri tinere de anason, pătrunjel sau coriandru.

Mîncare de iarbă grasă

Se spală și se opăresc (un clocot) 200 g de iarbă grasă și apoi se taie bucăți mai mari. Se călește în 15 g unt o ceapă mică și un cățel de usturoi, se adaugă 10 g pastă de tomate, 3 g făină albă și 20 ml vin alb. În acest sos se pune iarba opărită, se mai dă un clocot, se sarează după gust și se consumă.

Sirop de iarbă neagră

20 g flori proaspete de iarbă neagră se pun în apă clocotită (două pahare de apă). Se lasă 24 ore să se răcească și să se extragă aroma, apoi se strecoară. Lichidul rezultat se amestecă a doua zi cu 500 g zahăr dizolvat în 500 ml apă, se fierbe, apoi se toarnă în sticle și se astupă bine.

Brînză de oi cu leurdă

Se dă pe râzătoare 100 g brînză uscata de oaie (sau cașcaval) și se amestecă cu 50 g unt (sau margarină), cu un bulb și 2–3 frunze de leurdă fin tăiate, cu 10 g cimbrușor, paprică și piper după gust. Această pastă este foarte bună și hrănitoare, consumîndu-se pe pîine, în loc de brînză uscată se poate folosi și brînză proaspătă.

Ruladă cu leurdă

Se toacă 100 g carne de vită și se amestecă tocătura cu un ou și cu condimente (sare, piper, paprică, nuc-

șoară). Se așază două frunze opărite de leurdă în formă de cruce, se ung cu puțin muștar și apoi se așază în mijlocul lor puțină tocătură, 1–2 cubulețe de slănină și 1–2 cubulețe de castravete acru. Se împachetează cu capetele frunzei de deasupra și se rulează în frunza de sub ea. Se fac astfel 4–5 rulade mici care se bagă la cuptor; cînd sînt gata se stropesc cu 100 ml sos.

Leurdă conservată

Se spală leurda (frunzele cu bulbi cu tot) și se taie bucăți- 1 kg de leurdă se amestecă cu 350 g sare și se pune compoziția în sticle mici cu gura largă sau în borcane care se pot închide bine. Leurda se poate păstra pentru iarnă și uscată la umbră sau la cuptor (la 40°C). După uscare se macină fin și se păstrează în vase închise. Pulberea este un plăcut condiment la diverse preparate.

Sos cu luminiță

300 g rădăcină de luminiță se spală, se cojește și se taie bucăți. Se opăresc aceste bucăți în apă cu sare și nucșoară. Se face un rîtaș din 10 g unt (margarină) și 5 g făină, care se stinge și se leagă cu puțin lapte și un gălbenuș de ou. Se adaugă sare după gust și se toarnă peste rădăcinile de luminiță.

Salată de luminiță

300 g rădăcini de luminiță se spală, se cojesc și se opăresc în apă cu sare. Apoi se taie rondele și se amestecă cu 5 ml ulei, oțet, sare și piper. Se servesc ca garnitură la sardele și salată de cartofi.

Supă de măcriș

Se călește o ceapă în 10 g unt (margarină), se adaugă apoi 100 g măcriș tăiat mărunt și 250 ml bulion de carne. Se fierbe 10 minute și la sfîrșit se aromatizează cu pătrunjel, mărar sau asmățui.

Colțunași cu măcriș

Se amestecă 200 g măcriș tăiat, 120 g ceapa prăjită și două ouă fierte tari și mărunțite. Cu această compoziție se umple aluatul colțunașilor.

Măcriș cu unt

500 g măcriș se spală și se opăresc în apă cu sare. Se scurg și se toacă (nu prea mărunț), apoi se prăjesc în 15 g unt. Se servește fierbinte, ca garnitură la fripturi.

Piure de măcrișul-iepurelui

Frunze de măcrișul-iepurelui se dau prin mașina de tocat, se sarează și se piperează. Acest piure se folosește ca adaos la supe și salate.

Compot de măline și măceșe

Un pahar de măline și un pahar de măceșe (care, după ce li s-au scos sîmburii, au fost bine spălate într-o sită să piardă perișorii din interior) se fierb în apă (patru pahare) îndulcită cu 50 g zahăr.

Cvas din măline

Trei pahare de măline proaspete se spală, se presară cu 300 g zahăr și se lasă 10–12 ore, apoi se amestecă bine și se opăresc cu 3 litri apă. Se adaugă 200 g zahăr și 5 g drojdie și se lasă alte 10–12 ore, la fermentat. Se strecoară, se toarnă în sticle; după 1–2 zile se poate consuma.

Băutură răcoritoare cu mentă-de-cîmp

20 g mentă se opăresc într-un litru de apă și după 5 minute se strecoară. În lichidul obținut se adaugă 50 g zahăr și o lingură suc de afine. Se servește rece.

Castraveți murați cu mentă-de-cîmp

La conservarea castraveților (cu sare, nu cu oțet!) se poate pune în borcan, alături de mărar și frunze de vișin, și o tulpină de mentă, precum și cîteva frunze

de stejar. De asemenea, la varza murată, se pot pune pentru fiecare căpășină 3 tulpini de mentă-de-câmp.

Supă de muștar-de-câmp cu cartofi

100 g frunze de muștar se spală și se fierb 30 minute în apă cu sare, o ceapă și puțin oțet pentru a tăia iuțea și amăreala muștarului. Separat se fierb 200 g cartofi tăiați, în 250 ml bulion de carne. Când aceștia s-au fiert, se adaugă frunzele de muștar fierte și tăiate mărunt. Se sarează și se aromatizează supa cu măgheran, leuștean, țelină sau tarhon, apoi se drege cu 20 g smântână. Eventual se poate pune și puțin zahăr.

Mîncare de legume cu muștar-de-câmp

200 g frunze de muștar-de-câmp, ridiche sălbatică, lobodă, bănuței și tătăneasă se spală și se fierb 20 minute în apă cu sare, apoi se scurg și se taie. O ceapă tăiată mărunt se înăbușă în 20 g unt și se adaugă la plantele fierte. După ce s-au prăjit puțin, se toarnă peste compoziție 50 ml lapte amestecat cu 5 g făină și se lasă să fiarbă. Se adaugă sare după gust.

Pastă de pește cu muștar-de-câmp

100 g pulbere de muștar-de-câmp uscat se amestecă cu 200 g pește (pastă), 200 g unt (margarină) și 50 g usturoi pisat. Se servește pe pîine.

Pastă de muștar-de-câmp

100 g semințe de muștar (sau muștar negru) se pisează și se opăresc cu puțină apă, obținîndu-se o masă consistentă, care se lasă la temperatura camerei 24 ore. Apoi se adaugă 4 linguri oțet din vin, 2 linguri de zahăr pudră, 2 linguri ulei, 1/2 linguriță de sare, o linguriță de cuișoare, o linguriță și jumătate de scorțișoară și 1/4 linguriță de nucșoară. Se amestecă bine compoziția și se lasă 3 ore.

Salată de nalbă

100 g frunze de nalbă se spală și se opăresc un minut în apă clocotită. Apoi se taie și se amestecă ușor cu 25 g ceapă tocată, 25 g hrean ras și sare; peste salată se toarnă 20 g smântână.

Caviar din nalbă

100 g frunze de nalbă, 40 g urzici, 10 g măcriș se dau prin mașina de tocat carne. În 5 g ulei se călesc 10 g ceapă, care se amestecă apoi cu compoziția tocată. Se înăbușă 10–15 minute, după ce în prealabil s-au pus și 10 g pastă de roșii. Se adaugă la sfârșit 5 g usturoi, sare și piper. Se lasă la rece.

Supă de cartofi cu nalbă

200 g frunze de nalbă se dau prin mașina de tocat, iar pasta obținută se pune în supă (800 ml apă) de cartofi (80 g cartofi) cu 5–10 minute înainte ca aceștia să fie fierți. Apoi se adaugă 20 g ceapă și 20 g morcovi înăbușiți în prealabil în 10 g grăsime.

Marmeladă de păducele și boabe de soc

Se zdrobesc 1 1/4 kg păducele și se storc. 750 g boabe de soc, se spală, se curăță de codițe și se zdrobesc, apoi se opăresc 15 minute în 1/4 litru de apă, după care se pasează. În alt sfert de litru de apă se opăresc, 5 minute, 125 g fructe de dracilă, care apoi se pasează și ele. Cele trei sucuri obținute se amestecă, se adaugă 750 g zahăr și se fierbe compoziția pînă ajunge la consistența marmeladei.

Salată de păpădie

100 g frunze de păpădie se țin 30 minute în apă rece cu sare, apoi se mărunțesc și se amestecă cu pătrunjel și praz tocat (25 g și respectiv 50 g), la care se adaugă 15 ml ulei, sare, piper, oțet și mărar.

Piure de pădăie

Se țin frunzele în apă rece, apoi se lasă să se zvînte, se trec prin mașina de tocat și se amestecă pasta cu sare, piper, oțet, mărar după gust. Se folosește la supe și la diverse preparate din carne și pește.

Salată de pătlagină cu ceapă

120 g frunze tinere de pătlagină și 50 g urzici se spală și se opăresc un minut în apă fierbinte, apoi se toacă mărunt. Se adaugă 80 g ceapă tăiată mărunt, 50 g hrean ras sare și oțet. Se presară salata apoi cu bucăți fine dintr-un ou fiert tare și se acoperă cu 40 g smîntînă.

Salată de piciorul-caprei

150 g frunze tinere se spală și se opăresc 10 minute, după care se taie și se amestecă cu 25 g hrean ras, sare și 20 g smîntînă.

Supă de verdețuri cu piciorul-caprei

Se fierb 40 g de arpacaș și apoi se adaugă 160 g verdețuri tocate (piciorul-caprei, nalbă, pătlagină, troscotel și brînca-ursului, în părți egale) și 10 g morcovi. Se lasă la fiert încă 20 minute după care se mai adaugă 10 g ceapă (prăjită în 10 g grăsime) și sare. Se servește dreasă cu smîntînă (40 g).

Salată din rizomi de pir

200 g rizomi de pir se spală bine și se taie bucăți lungi de 2–3 cm, după care se opăresc în apă sărată. Se scurg și se amestecă bucățile cu sfeclă roșie (100 g) fiartă și tăiată fișii și cu pastă (piure) de măcriș (50 g frunze trecute prin mașina de tocat). Se sarează după gust și se toarnă smîntînă (40 g) sau ulei.

Mîncare de podbal

200 g frunze tinere de podbal se spală, se rulează, se taie fișii foarte subțiri și se pun la foc într-un

vas cu puțină apă, acoperit. În timp ce se înăbușă, se adaugă un buchețel de cimbru sau de mărar (circa 1 minut). După scoaterea buchețelului, răsturnăm verdeța într-o cratiță cu sos alb făcut din 5 g făină și 10 g unt. La sfârșit se adaugă sare și puțin oțet de vin.

Salată de podbal

100 g frunze de podbal se opăresc timp de 5 minute într-un vas cu apă sărată, în care s-a pus și o frunză de dafin. Se lasă să se răcorească, după care se toacă frunzele și se amestecă cu suc de lămâie, 20 ml vin alb sec, zahăr, 5 ml ulei, pătrunjel și tarhon. Se lasă un timp să se pătrundă înainte de a se consuma.

Sirop de porumbe

500 g fructe se spală și se fierb 10 minute cu 250 g zahăr, un pachet de zahăr vanilat și două cuișoare. Se lasă 24 ore, se strecoară și apoi se fierbe siropul.

Salată de ridiche sălbatică și ceapă

200 g frunze și lăstari tineri de ridiche sălbatică se opăresc 10 minute împreună cu o ceapă. Se scot apoi legumele și se taie mărunt. Din puțină apă, oțet, zahăr și sare se face o marinată picantă care se condimentează cu o ceapă tăiată mărunt, piper, coriandru, leurdă sau mărar. Se amestecă acest sos cu frunzele opărite și se servește în salatiere mici de sticlă, salata ornându-se cu roșete de ridichi.

Salată de rotunjoară cu brânză

100 g frunze de rotunjoară, bănuței, tătăneasă, limba-mielului și puțin cimbrușor se spală și se taie sub formă de tăiței. Se rad 100 g brânză și se amestecă bine cu 50 g smântână, cu sare, paprică (dulce), ienibahar, piper, mărar, tarhon sau isop. Se încorporează apoi verdeța în acest sos.

Chefir cu rotunjoară și alte verdețuri

1/4 l chefir se amestecă cu frunze fin tocate de rotunjoară, mărar, asmățui, melisă, cimbrisor sau levănțică. Se lasă 10 minute apoi se adaugă puțină sare, paprică dulce, chimen măcinat sau hrean ras și suc de lămâie.

Salată de sălățică și cartofi

200 g cartofi fierți și tăiați rondele se presară cu 100 g frunze de sălățică mărunț tăiată și cu sare și se stropește cu oțet și 20 ml ulei. În loc de oțet se poate pune pastă de muștar.

Pastă din sălățică

100 g frunze de sălățică se opăresc în apă cu sare și apoi se dau prin mașina de tocat. Se amestecă pasta cu sare, muștar (pastă) și 100 g unt ori margarina. Se consumă ca aperitiv, pe pâine.

Salată de scai măgăresc

100 g frunze tinere se opăresc, 5–10 minute, apoi se dau prin mașina de tocat carne. Se amestecă cu 2 linguri de hrean ras, 5 căței de usturoi, sare și oțet și se lasă 1–2 ore la rece.

Băutură cu sovîrv

În 8 litri apă se clocotesc 50 g sovîrv uscat, apoi se ia vasul de pe foc și se lasă 2–3 ore, după care se strecoară. Lichidul obținut se amestecă cu 150 g miere și se îmbuteliază în sticle.

Stupitul-cucului cu ciuperci

100 g frunze se spală și se toacă. Se opăresc 20 g ciuperci uscate și se dau prin mașina de tocat, apoi se amestecă cu verdeața. Se adaugă 7 ml ulei și sare după gust.

Salară de cartofi cu sulfină

200 g cartofi fierți se taie rondele sau bețigașe și se amestecă ușor cu 25 g frunze de sulfină și aceeași cantitate de praz, ambele mărunțite. Se adaugă 20 ml ulei sau smântână.

Piure de susai

Se spală frunzele de susai și se dau prin mașina de tocat carne; apoi se amestecă cu sare, piper și ulei (o lingură ulei la un pahar de piure). Se servește la preparate din carne și pește.

Salată de tătăneasă

200 g frunze de tătăneasă se taie fin și se condimentează cu ceapă, sare, piper, ienibahar, coriandru, chimen, mărar, tarhon, cimbru, isop, leuștean, melisă sau pătrunjel, amestecându-se și cu puțin ulei.

Tătăneasă prăjită

100 g frunze (sau 100 g lăstari) de tătăneasă se spală, apoi se cufundă într-un aluat făcut din 40 g făină, 10 ml lapte și un ou bătut care se sarează după gust. Se prăjesc în 30 ml ulei încins până devin aurii.

Tătăneasă cu brânză la cuptor

150 g frunze de tătăneasă se opăresc, se scurg și se taie fișii mai mari. În 10 ml ulei se înăbușă o ceapă mică și un cățel de usturoi, apoi se toarnă peste verdeață și se condimentează cu sare, nucșoară sau busuioc. Se amestecă 50 ml lapte cu două ouă bătute, se răstoarnă peste compoziție și apoi se bagă la cuptor, nu înainte însă de a fi presărată cu 10 g brânză rasă și, eventual, cu puțin unt.

Supă de traista-ciobanului

200 g cartofi se taie bucăți și se fierb în 600 ml apă sau bulion de carne. Se adaugă 100 g frunze tinere

de traista-ciobanului prăjite cu 20 g ceapă în 20 g grăsime și se continuă fierberea. La sfârșit se drege supă cu 20 g smântână.

Rizomi de trestie fierți

300 g rizomi se spală și se taie în bucăți lungi de 2–3 cm, apoi se opăresc în apă cu sare. Se scurg, se presară cu măcriș tocat mărunt (40 g), se sarează și se stropesc cu puțin ulei.

Salată de rizomi de trestie

800 g rizomi se spală și se fierb în apă sărată. Se taie bucăți de 2 cm și se amestecă cu 60 g hrean ras și aceeași cantitate de măcriș tocat mărunt. Se sarează și se îmbunătățește gustul cu 40 g smântână.

Piure din rizomi de trestie

200 g rizomi se fierb și se dau prin mașina de tocat carne. Pasta obținută se amestecă apoi cu 60 g ceapă prăjită cu 60 g urzici (se folosesc 10–20 ml ulei). Se sarează și se acrește cu oțet, după gust.

Băutură din trifoi roșu

200 g inflorescențe de trifoi se fierb 20 minute în apă (un litru). După ce lichidul s-a răcit (2–3 ore) se strecoară, se adaugă 50 g zahăr, se amestecă bine și se lasă 2 ore. Se servește rece.

Praf din frunze de trifoi roșu

Frunzele se usucă la umbră sau în cuptor, apoi se pisează. Pulberea obținută este un bun condiment pentru supe (o lingură la o farfurie de supă), dar poate fi utilizată și la sosuri și alte preparate.

Salată de urzici cu ou

150 g urzici (frunze) se spală, se opăresc 5 minute, se scurg și se taie, apoi se amestecă cu sare și oțet,

eventual și cu 20 g smântână, și se ornează cu rondele dintr-un ou fiert tare.

Sirop de urzici

1 kg urzici se dau prin mașina de tocat, iar pasta obținută se pune la fiert cu 3 pahare de apă. Se strecoară sucul prin tifon, se amestecă cu 500 g miere, se mai adaugă un pahar de apă și se fierbe din nou până se îngroașă. Se ține în sticle la rece.

INDEXUL ALFABETIC AL DENUMIRILOR ȘTIINȚIFICI CU SINONIMELE ROMÂNEȘTI

- Acer platanoides* — arțar, paltin-de-câmp
Acer pseudoplatanus — paltin, paltin-de-munte
Achillea millefolium — coada-șoricelului
Achillea ptarmica — iarbă-de-strănutat, rotatele
Acorus calamus — obligeană, spetează, trestie mirositoare
Aegopodium podagraria — buruiană de orbalț, piciorul-caprei
Agropyron repens — pir
Alisma plantago-aquatica — limbariță, pătlagină-de-apă
Alliaria officinalis — iarbă de lingoare, usturoiță, vindecuță
Allium rotundum — ai sălbatic, pur, usturoi sălbatic
Allium ursinum — ai-de-pădure, leurdă
Allium victorialis — ai-de-munte, ceapă-de-munte
Allium vineale — usturoi sălbatic
Amaranthus angustifolius — știr, știr mic
Amaranthus hypocondriacus — știr-de-ogoare
Amaranthus lividus — știr prost
Amygdalus nana — migdal pitic
Angelica archangelica — angelică, bucinș
Angelica silvestris — angelică sălbatică, antonică
Anthoxanthum odoratum — pala(n)jină, vițelar
Anthriscus silvestris — hașmaciucă
Apium graveolens — țelină
Arctostaphylos uva-ursi — strugurii-ursului

Armoracia rusticana — hrean
Amica montana — amică, carul-pădurilor (zînelor), podbal-de-munte
Artemisia absinthium — pelin, pelin alb
Artemisia pontica — peliniță
Artemisia vulgaris — pelinariță, pelin negru
Asparagus officinalis — sparanghel
Asperula adorata — mama-pădurii, sînzienne-de-pădure, vina-riță
Atriplex hortensis — lobodă, lobodă de grădină
Atriplex litoralis — căpriță, lobodă

Barbarea hpuznica — bărbușoară, crușătea
Barbarea stricta — bărbușoară, crușătea
Barbarea vulgaris — bărbușoară, crușătea
Behen vulgaris — gușa-porumbelului
Bellis perennis — bănuței, bumbișori, părăluțe
Berberis vulgaris — dracilă
Betula pendula — mestecăn
Borago officinalis — arășiel, boranță, limba-boului, limba-mielului
Brassica elongata — muștar alb
Brassica juncea — muștar sălbatic
Brassica nigra — muștar negru, rapiță-de-muștar
Bruckenthalia spiculifolia — coacăz-de-munte, păltinei
Bunias orientalis — brăbin
Bunium bulbocastanum — alunele, mândălaci
Butomus umbellatus — crin -de-baltă, roșătea

Calluna vulgaris — iarbă neagră, mărțăloagă
Caltha palustris ssp. *laeta* — calcea-calului, scălci
Calystegia sepium — cupa-vacii, volbură mare
Camelina sativa — lubiț
Campanula ranunculus — clopoței
Gapsella bursa-pastoris — traista-ciobanului

Cardamine amara — hrean-de-apă, stupitul-cucului
Cardamine bulbifera — colțișor, hamei sălbatic
Cardamine hirsuta — rîjnică
Cardamine pratensis — spumeală, stupitul-cucului
Carlina acaulis — ceapă ciorască, ciurul-zînelor (zorilor),
 punga-babei, mărul-ciobanului, turtea
Carum carvi — chim, chimen, chimion, secărică
Castanea sativa — castan comestibil
Cerinth glabra — cerețică-de-munte
Chaerophyllum bulbosum — baraboi, gușnică
Chenopodium album — lobodă, lobodă cîinească, spanac săl-
 batic
Chenopodium bonus-henricus — spanacul-ciobanului, spana-
 cul-stînelor
Chenopodium foliosum — fragă tătarească, spanac tătăreso
Chenopodium rubrum — talpa-gîștei, laba-gîștei
Chrysanthemum leucanthemum — margaretă, ochiul-boului
Ciehorium iniybus — cicoare
Cirsium oleraceum — crăpușnic, crăstăval
Cirsium rivulare — captalan
Clematis vitalba — curpen
Conioselinum tataricum — schinduc
Conringia orientalis — gușa-porumbului
Cornus mas — corn
Cornus sanguinea — sînger
Coronopus procumbens — talpa-stancei
Corylus avellana — alun
Corylus colurna — alun turcesc
Crambe maritima — tîrtan, varză-de-mare
Crambe tataria — tîrtan
Crataegus monogyna — păducel, ghergbinar
Crataegus oxyacantha — păducel, gherghinar
Crocus variegatus — șofran vărgat
Cucubalus baccifer — gușa-porumbului, p'iescagița, plescăită
Cynoglossum officinale — arăriel, limba-cîinelui

Daucus carota — morcov sălbatic
Diploxaxis tenuifolia — puturoasă, ridichioară
Echium vulgare — iarba-șarpelui, viperică
Empetrum tiigrum — bobită, vuietoare
Epilobium angustifolium — răskoage, zburătoare
Epilobium roseum — cârligei
Equisetum arvense — barba-ursului (sasului), bradișor, coada-calului
Eruca sativa — hreniță
Eryngium campestre — scaiul-dracului, scaiul-vîntului, rostogol
Eryngium maritimum — vitrigon

Fagus silvatica — fag
Filipendula ulmaria — crețușcă
Filipendula vulgaris — aglică, coada-mielului, feregea (albă)
Fragaria moschata — fragi, căpșuni-de-cîmp
Fragaria vesca — fragi-de-pădure
Fragaria viridis — fragi-de-cîmp
Fraxinus excelsior — frasin

Galega officinalis — ciumărea
Galinsoga parviflora — busuioc sălbatic, rocoină
Galium aparine — lipitoare, turiță
Genista tinctoria — drobiță, drobșor, grozamă
Gentiana lutea — ghințură, ghințură galbenă
Gentiana punctata — ghințură, ochincea
Geum urbanum — cerențel, cuișorița, ridichioara
Glaux maritima — șerperiță
Glechoma hederacea — rotunjoară, silnic
Glyceria fluitans — mana-apei, rourică
Glycyrrhiza echinata — lemn dulce, rădăcină dulce
Glycyrrhiza glabra — lemn dulce, rădăcină dulce
Gypsophila paniculata — floarea-miresei, ipcărige

Helianthus tuberosus — cartof porcesc, nap porcesc topi-nambur

Heracleum sphondylium — brînca-ursului, crucea-voinicului

Hesperis tristis — floarea-noptii, mirodenie

Hierochloe australis — pala(n)jină

Hierochloë odorata — pala(n)jină

Hippophae rhamnoides — cătină albă, cătină-de-riu

Humulus lupulus — hamei

Hypericum perforatum — pojarniță, sunătoare

Hypochoeris radicata — buruiană porcescă, salata-porcului

Juniperus communis — ienupăr

Juniperus communis ssp. *nana* — ienupăr pitic

Lactuca perennis — lăptuci, salată sălbatică

Lamium album — urzică moartă (albă)

Lamium purpureum — sugel

Lapsana communis — salata-cîinelul, zgrăbunțică

Lathyrus silvester — bob-de-țarină, linte sălbatică, mază-
riche sălbatică

Lathyrus tuberosus — fasolică, mazărică, oreșniță

Leontodon hispidus — capul-călugărului

Lepidium draba — urda-vacii

Lepidium graminifolium — hrenoasă

Lepidium latifolium — hrenoasă

Lepidium virginicum — hrenoasă

Ligustieum muielina — brioală, chimenul-ursului, mărarul-
ursului

Lilium martagon — crin-de-pădure

Luzula campestris — grîul-cucului, mălaiul-cucului

Malus silvestris — măr pădureț

Malva crispa — nalbă creață

Malva neglecta — nalbă rotundă

Malva pusilla — nalbă mică

Malva silvestris — nalbă

Marrubium vulgare — unguraș
Marsilia quadrifolia — peștișoară, trifoiăș-de-baltă
Matricaria chamomilla — mușetel, romanită
Matteuccia struthiopteris — pana-zburătorului
Medicago sativa — lucernă
Melilotus officinalis — molotru, sulfină (galbenă)
Melissa officinalis — melisă, roiniță
Melittis melissophyllum — dribonic, dumbravnic
Mentha arvensis — izmă, mentă
Mentha longifolia — izmă, merită
Mentha pulegium — busuiocul-cerbilor, polei
Menyanthes trifoliata — trifoi amar, trifoiște
Mercurialis annua — brei, trepădătoare
Monotropa hypopitys — sugătoare
Myricaria germanica — cătină mică

Nasturtium officinale — cresonul-izvoarelor (apelor), năsturel
Nuphar luteum — nufăr galben
Nymphaea alba — nufăr alb

Oenothera biennis — luminiță
Ononis hircina — dîrmotin, osul-iepurelui
Onopordon acanthium — scai măgăresc
Orchis mascula — poroinic, poranic, salep
Orchis militaris — poroinic, poranic, salep
Orchis morio — bujorei, poroinic, poranic, salep
Orchis purpurea — poroinic, salep
Origanum vulgare — dost, solovîrv, șovîrv
Ornithogalum flavescens — bălușcă, lușcă
Oxalis acetosella — măcrișul-iepurelui
Oxycoccus quadripetalus — răchitele
Oxyria digyna — măcrișel

Pastinaca sativa — păstîrnac
Peplis porlula — mătreață
Potasites hybridus —brustur dulce, captalan

Phragmites eommanis — stuf, trestie
Pkysalis alkekengi — cireaşa-evreilor, păpălău
Phyteuma spicatum — cărbunari
Pimpinella saxifraga — pătrunjel-de-câmp
Pinus cembra — zîmbbru
Pirus piraster — păr pădureţ
Plantago lanceollata — pătlagină (îngustă)
Plantago major — pătlagină
Plantago media — pătlagină (moale)
Polygonum hydropiper — piperul-bălţii, piperul-broaştel
Polygonum undulatum — troscot-de-munte
Polypodium vulgare — feriguţă, iarbă dulce
Portulaca oleracea — graşiţă, iarbă grasă, porcină
Potentilla anserina — coada-racului, iarba-gîştei
Primula officinalis — anglicei, ciubotica-cucului
Prunella grandiflora — busuioc negru
Prunella vulgaris — busuioc-de-câmp, busuioc salbatio
Prunus avium — cireş pădureţ, cireş sălbatic
Prunus cerasus — cireş amar, vişin sălbatic
Prunus mahaleb — vişin turcesc
Prunus fruticosa — vişinei
Prunus padus — mălin
Prunus spinosa — porumbar
Pteridium aquilinum — ferigă-de-câmp

Quercus petraea — gorun

Quercus robur — stejar

Ranunculus ficaria — grîușor, sălățiică, unișor

Raphanus raphanistrum — ridiche sălbatică

Rhododendron kotschyi — bujor-de-munte

Ribes grossularia — agriș

Ribes nigrum — coacăz negru, strugurei negri

Ribes rubrum — coacăz roșu, rozinchin(e), strugurei

Robinia pseudaccacia — acăț, salcîm

Rorippa amphibia — brîncuță, gălbenea

Rosa arvensis — măceș
Rosa canina — măceș
Rosa dumalis — măceș
Rosa pendulina — măceș-de-munte
Rosa tomentosa — măceș
Rubus caesius — mur, mur-de-miriște
Rubus fruticosus — mur, rug
Rubus idaeus — zmeur
Rubus plicatus — mur
Rubus suberectus — mur
Rubus sulcatus — mur, rug de mure
Rumex acetosa — măcriș, glojdani
Rumex acetosella — măcriș mărunț
Rumex alpinus — ștevia-stînelor
Rumex crispus — dragavei, măcrișul-calului
Rumex patientia — ștevie, ștevie de grădină
Rumex scutatus — măcriș-de-munte
Ruseus aculeatus — ghimpe, merișor ghimpos
Ruta graveolens — rută, vîrnanț

Sagittaria sagittifolia — săgeata-apei
Salicornia herbacea — brîncă, iarbă sărată
Salvia austriaca — urechea-porcului
Salvia pratensis — jale, jaleș, salvie-de-cîmp
Salvia sclarea — șerlai
Sambucus ebulus — boz
Sambucus nigra — soc
Sambucus racemosa — soc-de-munte, soc roșu
Sanguisorba minor — cebare
Sanguisorba officinalis — sorbestrea
Seandix pecten-veneris — acul-doamnei
Scolymus hispanicus — anghinare sălbatică
Seorzonera hispanica — salată-de-iarnă, salsifi(s)
Sedum acre — iarbă-de-șoaldină, oloisă
Sedum album — iarba-faptului, iarbă grasă

Sedum maximum — iarbă grasă, verzișoară
Sedum reflexum — iarbă grasă
Sedum sexangulare — iarbă grasă
Sempervivum heuffelii — urechelniță, varză-de-stîncă
Sempervivum montanum — verzișoară-de-munte
Sempervivum soboliferum — prescuriță
Sinapis alba — muștar alb
Sinapis arvensis — muștar-de-cîmp, rapiță
Sisymbrium sophia — voinică
Sium erectum — bolonică, costiței
Solanum nigrum — turbare, zîrnă
Sonchus oleraceus — lăptucă, susai
Sorbus aria — sorb
Sorbus aucuparia — scoruș-de-munte
Sorbus chamaemespilus — sorb
Sorbus domestica — scoruș
Sorbus mougeotii — sorb
Sorbus torminalis — sorb
Stachys palustris — bălbisă
Staphyllea pinnata — clocotiș
Symphytum officinale — foaia-tatii, iarba-tatii, tătăneasă

Tamus communis — fluierătoare, untul-pămîntului
Tanacetum vulgare — vetrice
Taraxacum officinale — păpădie
Thymus comosus — cimbrîșor, sărpun, sărpunel
Thymus dacicus — cimbrîșor, sărpunel
Thymus pulegioides — lămîiță, lămîioară
Tilia cordata — tei
Tilia platyphylos — tei
Tilia tomentosa — tei argintiu
Tragopogon porrifolius — barba-caprei, țîța-caprei
Tragopogon pratensis — barba-caprei, țîța-caprei
Trapa natans — castane-de-baltă, cornaci
Trifolium pratense — trifoi roșu

Trifolium repens — trifoi alb
Triglochin maritima — broscăriță
Tussilago farfara — podbal
Typha angustifolia — papură (îngustă)
Typha latifolia — papură

Urtica dioica — urzică, urzică vie
Urtica urens — urzică grecească, urzică mică

Vaccinium gaultherioides — afin, afin ciorăso
Vaccinium myrtillus — afin
Vaccinium vitis-idaea — coacăz-de-munte, merișor
Valerianella carinata — fetică, salata-mielului
Valerianella eriocarpa — fetică
Valerianella locusta — clcoare-de-larnă, fetică, salata-mielului
Veronica beccabunga — bobornic
Viburnum opulus — călin
Viola alba — toporaș, viorea
Viola eollina — toporaș
Viola mirabilis — toporaș, tămîioară, viorea
Viola odorata — toporaș, tămîioară, viorea
Viola suavis — toporaș, viorea
Vitis silvestris — viță sălbatică

Analgetic (analgezic) — care suprimă (temporar) durerea

Anorexie — lipsa poftei de mâncare

Antihelminthic — contra viermilor intestinali

Antiseptic — contra infecțiilor microbiene

Antispastic — contra convulsiilor musculare

Astringent — care strânge țesuturile (închide rănilor)

Axila (*a frunzelor*) — locul de prindere de tulpină (sub-suoară)

Bactericid — care distruge microbii

Bractee — frunzuliță la baza florilor (inflorescenței)

Campanulate (flori) — în formă de clopoțel

Carminativ — care ajută la eliminarea gazelor

Cicatrizant — care închide (vindecă) rănilor

Colagog — care stimulează contracția vezicii biliare

Coleretic — care mărește secreția de bilă

Cordiforme (frunze) — în formă de inimă

Decoct — fiertură de plante (medicinale)

Depurativ — care elimină toxinele din sânge

Diuretic — care mărește volumul de urină eliminată

Emenagog — care reglează menstruația

Emolient — care înmoaie pielea (epiteliile)

Expectorant — care facilitează eliminarea flegmei

Fistuloasă (tulpină) — goală la interior

Galactogog — care stimulează secreția laptelui

Glabre (frunze) — nepăroase

Hemostatic — care oprește hemoragia

Hipoacidifiant — care reduce aciditatea stomacală

Hipotensiv — care scade tensiunea arterială

Laxativ — care facilitează evacuarea fecalelor

Nutante (flori, tulpini) — aplecate (de vîrf)

Opuse (frunze) — așezate cîte două, față în față

Ovat — de formă triunghiular-ovală (cu lățimea maximă sub mijloc)

Penate (frunze) — în formă de pană

Persistente (frunze) — care nu cad (peste iarnă)

Pivotantă (rădăcină) — în formă de țăruiș

Pîrloagă — Teren arabil lăsat necultivat 1—3 ani

Purgativ — laxativ mai puternic

Racem (inflorescență) — în formă de ciorchine (erect)

Reniforme (frunze) — în formă de rinichi

Rizom — tulpină subterană asemănătoare rădăcinii

Rozetă — dispunere în cerc a frunzelor de la baza tulpinii

Ruderal — (de) terenuri virane, maidane, margini de culturi

Sedativ — calmant

Spatulate (frunze) — în formă de spatulă

Spontane (plante) — care cresc sălbatic

Sporangi — organe în care se formează sporii

Stolon — tulpină culcată ce formează rădăcini

Stomahic — care favorizează digestia

Ternate (frunze) — împărțite în trei segmente

Umbele (inflorescențe) — în formă de umbrelă sau de tipsie

Vasodilatator — care dilată (lărgeste) vasele de sînge

Volubilă (tulpină) — care se urcă pe un suport

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- BECSEK, GABY — *Bucate alese de prin țară culese*, Rev. Transilvania, Sibiu, 1984.
- BELDIE, AL. — *Flora României. Determinator ilustrat al plantelor vasculare, I, II*, Edit. Academiei R.S.R., București, 1977, 1979.
- BONNIER, G. — *Les noms des fleurs*, Paris (fără an).
- BOROS, G. — *Unsere Kilchen - und Gewürzkräuter*, Stuttgart, 1960.
- BUTURĂ, V. — *Enciclopedie de etnobotanică românească*, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 1979.
- CRĂCIUN, F.; BOJOR, O.; ALEXAN, M. - *Farmacia naturii, I, II*, Edit. Ceres, București, 1976, 1977.
- CRĂINICEANU, G. — *Igiena țaranului român*, București, 1895.
- * * * — *Flora Republicii Socialiste România, I—XIII*, Edit. Academiei R.S.R., București, 1952 — 1976.
- GRAMBERG, E. — *Wildgemüse, Wildfrüchte, Haustee*, 5. Aufl. (bearbeitet von W.J. Fischer), Heidelberg, 1954.
- HAGI, F. — *Illustrierte Flora von Mittel-Europa, I—VII*, München, 1906-1931.
- KOSCHTSCHJEJEW, A.K. - *Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung*, Leipzig, 1986.

- IORDACHE, GH.. — *Ocupații tradiționale pe teritoriul României, II*, Edit. Scrisul Românesc, Craiova, 1986.
- LACRITEANU, C. — *Plante sălbatice alimentare din România*, București, (fără an).
- MARIN, SANDA - *Carte de bucate*, Edit. Tehnică, București, 1966.
- NICOLAE, RADA; ILIESCU, MĂRIA; BALTAG, ELENA — *Carte de bucate*, ed. a III-a, Edit. Tehnică, București, 1970.
- OPREAN, LUCREȚIA — *Preparate lactate, făinoase și vegetale*, Edit. Tehnică, București, 1984.
- PANȚU, Z. — *Plantele cunoscute de poporul român*, București, 1906.
- POP, I. — *Plantele spontane și subspontane cu valoare economică din flora R.S.R., Contr. bot.*, Cluj-Napoca, 1982, pag. 131-142.
- POTLOG, A.S.; VINȚAN A. GH. — *Plante aromatice*, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, 1985.
- RUSU, ELENA — *Din bucătăria țărănească tradițională*, Edit. Ceres, București, 1983.
- SCHINDLMAYR, A. - *Welche Nutzpflanze ist das?* (Landwirtschaftliche und gärtnerische Kulturgewächse), Kosmos, Stuttgart, 1954.
- SCHOENICHEN, W. ~ *Aus Wald und Feld den Tisch bestellt*, Berlin und Bielefeld, 1947.
- SCHÖNFELDER-FISCHER - *Welche Heilpflanze ist das? Heilpflanzen — Giftpflanzen — Waldgemüse*, Kosmos, Stuttgart, 1965.
- SIMIONESCU, I. - *Flora României*, ed. a III-a, Edit. Tineretului, București, 1961,

- TARNAVSGHI, V.I.; ANDREI M. — *Determinator de Plante superioare*, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1971.
- TODOR, I. — *Mic atlas de plante din flora R.S.R.*, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1968.
- VALNET, J. — *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, Edit. Ceres, București, 1987.
- WINCKEL, R. — *Unsere Wildpflanzen in der Küche*, Flugschriften zur Volksernährung, Berlin, 1916.
- ANOSCHI, V.; TURENSCHI, E.; TOMA, M. - *Plante toxice din România*, Edit. Ceres, București, 1981.

Redactor : CASANDRA ENESCU
Tehnoredactor : ECATERINA ALBICI

Bun de tipar : 27.08.1990

Coli de tipar : 6

Lucrare executată sub comanda nr. 61 la
Combinatul Poligrafic București,
Piața Presei Libere nr. 1
România



Lei 150



ISBN 973-41-0145-5