

Plante salbatice ce pot fi consumate fara probleme

După apă, hrana constituie nevoia cea mai stringentă, așa că trebuie avut în vedere să singura sursă de hrana în condiții de izolare este natura și trebuie cunoscut modul în care hrana poate fi obținută.

Recunoașterea plantelor cultivate și a celor sălbatice constituie un lucru esențial într-o situație de supraviețuire. Există aspecte care trebuie avute întotdeauna în vedere atunci când se adună plantele comestibile: plantele cultivate sau plantele sălbatice comestibile care cresc în apropierea celor cultivate pot fi stropite cu pesticide; plantele care cresc în apropierea unor surse de apă contaminate sau sunt irigate cu astfel de apă pot fi și ele contaminate; unele plante pot avea toxine pe bază de ciuperci, care sunt extrem de otrăvitoare (de aceea este bine ca semințele și fructele să fie consumate atunci când sunt proaspete).

Înainte de a fi consumate, plantele sălbatice trebuie supuse unor teste de comestibilitate. Valoarea alimentară a plantelor din flora spontană constă în conținutul lor bogat în substanțe nutritive, zaharuri, proteine, grăsimi, prin efectele terapeutice determinate de compoziția lor în săruri minerale, vitamine și enzime. Posibilitățile de valorificare a plantelor alimentare se face, în funcție de anotimp, fie ca fructe fie poame. Toamna este anotimpul fructelor, atunci când se pot recolta peste 25 de specii spontane, dar și alte plante de la care se folosesc organele subpământene. Iarna flora spontană oferă puține surse alimentare, acestea fiind reprezentate prin rizomii, tuberculii și bulbii unor plante și câteva fructe care se maturează după căderea gerului.



Testul de comestibilitate universală:

1. se testează numai o porțiune din planta presupusă comestibilă;
2. se secționează planta în părțile componente: frunze, tulpini, rădăcini, muguri și flori;
3. se miroase planta, ca să se constate prezența mirosurilor puternice sau acide (nu uita că doar mirosul, nu indică faptul că o plantă nu este comestibilă);
4. nu se mănâcă timp de opt ore înainte de începerea testului (în acest timp se testează dacă te-ai intoxicat așezând o porțiune din planta pe partea interioară a cotului sau a încheieturii mâinii de obicei, 15min reprezintă un interval de timp suficient pentru a observa reacția);
5. în timpul perioadei de testare nu se băgănimic în gură exceptând apa epurată și porțiunea de plantă care se testează;
6. se alege o porțiune mică a unei singure componente și se pregătește în felul în care se dorește să se consume (întâi se pune porțiunea de plantă care a fost gătită în gură, se atinge o porțiune mică din suprafața exterioară a buzei pentru a vedea dacă produce arsuri sau mâncărimi);
7. dacă după trei minute nu apare nicio reacție pe buze, se așează porțiunea de plantă pe limbă, ținând-o acolo timp de 15 minute;
8. dacă nu apare nicio reacție, se mestecă foarte bine, se fărâmă din ea și se ține în gură timp de 15min. **NU SE ÎNGHITE!**
9. dacă nu apar arsuri, mâncărimi, amorțeală, înțepături sau alte iritații, timp de 15 minute, se înghite alimentul;
10. se așteaptă timp de opt ore și dacă apare vreun efect în acest interval trebuie să se provoace vomă și să se bea multă apă;
11. dacă nu apare niciun efect nedorit, se mănâncă o jumătate din aceeași parte a plantei, pregătită în același fel și așteaptă încă opt ore (dacă nu apare niciun efect, partea de plantă care a fost pregătită în acest fel poate fi mâncată fără probleme).

Nu se recomandă consumul ciupercilor deoarece pot fi adesea confundate cele comestibile cu cele necomestibile sau pot exista diverse încrucișări ale acestora, iar valoare energetică a acestora oricum nu este semnificativă. Ciupercile necomestibile conțin adesea otrăvuri puternice care pot cauza moartea, sunt bureți pestriți, cu pălărie roșie și pete albe sau au gust și miros neplăcute.

Ciupercile

Ciupercile sunt foarte gustoase și pot fi preparate în numeroase feluri. Înainte de a începe să culegi ciuperci identifică speciile otrăvitoare care cresc în zona ta. Deși cele mai multe tipuri sunt comestibile, este bine să te asiguri că ai ales speciile care nu-ți vor face rău. Nu le consuma crude și stai departe de cele care sunt mâncate de insecte.

Macrisul de balta

Această plantă crește în apropierea bălților, așa că asigură-te că sursa de apă este curată înainte de consumare. Poate fi mâncat crud, tot ce trebuie să faci este să îi tai rădăcina și să îl clătești cu apă rece.

Orez salbatic

Orezul salbatic crește în colonii mari în râuri și parauri. Seamănă foarte mult cu stuful. Orezul salbatic este o sursă mare de proteină și tulpinile, rădăcinile și boabele sale sunt comestibile.

Yucca

Yucca este o plantă întâlnită în climatul uscat. Petalele sale pot fi consumate crude. Fructele ce se găsesc în tulpina ei pot fi consumate proaspete, doar dacă interiorul este alb.

Curmal Japonez

Considerat "fructul zeilor", curmalul japonez crește mai mult în zonele cu climă temperată. Acest fruct poate fi consumat crud, iar semințele sale pot fi prajite și folosite pentru a se prepara cafea.

Papura

Papura crește de obicei pe lângă mlaștini. Rădăcinile, tulpinile și semințele papurei sunt comestibile și pot fi consumate proaspete sau fierte.

Morcovul salbatic

Morcovul salbatic crește în zone uscate, iar rădăcinile sale sunt comestibile. Atenție foarte mare să nu-l confunzi cu speciile asemănătoare otrăvitoare, precum cucuta de balta.

Ceapa salbatică

Ceapa salbatică se găsește pe stânci și în păduri. Are miros și gust similar cu ceapa

normala. Pentru consumare, coaja de pe straturile exterioare se fierbe într-o oală cu apă sărată.

Papadia



Despre faptul că papadia este o plantă comestibilă am auzit cu toții, dar poate nu toată lumea știe exact ce părți ale acestei plante invazive pot fi consumate. Ei bine, toate părțile papadii sunt comestibile și pot fi folosite atât în stare crudă, cât și opărite sau trase la tigaie, pe foc iute. Frunzele și tulpina proaspăt culese sunt cel mai des folosite în salatele de sezon sau pot fi adăugate în diverse supe. Florile de papadie sunt dulci și pot fi consumate atât crude cât și prajite. Iar rădăcina de papadie poate fi prajită și apoi macinată și folosită pentru condimentarea saladelor. Am aflat că rădăcina uscată, prajită și macinată poate înlocui cafeaua. În caz că nu știați, gustul amarui al papadiilor este cu atât mai pronunțat cu cât planta este mai matură, de aceea e bine să culegi plante cât mai tinere, mai ales atunci când vrei să le consumi în stare crudă.

Trifoiul



Semintele sale sunt comestibile, iar florile uscate pot fi folosite la ceai. Pentru o digestie bună poți mânca frunzele crude, însă nu uita să le treci puțin prin apă sărată. Pe lângă faptul că nu este cea mai inestetică dintre buruienile care ne invadează curtea, trifoiul este o excelentă sursă de proteine, putând fi folosit atât în stare crudă, în prepararea saladelor și a sucurilor, cât și sotate în sos de soia, în prepararea mâncărilor orientale și asiatice. Florile uscate de trifoi, atât roșu cât și alb, sunt folosite în prepararea ceaiurilor. Bogat în vitaminele A, C și D, trifoiul roșu este și un puternic aliat în lupta împotriva cancerului de colon, de prostată și de sân.

Iarba grasa



O alta buruiana care ne invadeaza gradinile, stricand aspectul gazonului si al rondurilor cu flori, iarba grasa este o excelenta sursa de acizi grasi esentiali Omega 3 si nu numai. Suculente si crocante, tulpinile si frunzele de iarba grasa pot fi folosite in salate, in stare cruda sau in prepararea tocanelor si a supelor. Daca iti place [bucataria](#) libaneza, sa stii ca grasita este unul dintre ingredientele renumitei salate fattoush.

Patlagina



Mai stii cum ne tratam toate juliturile, zgarieturile si vanataile din copilarie cu frunze de patlagina proaspat culese? Dar nu stiam ca acesta buruiana poate fi folosita si in bucatarie, in prepararea salatelor, tocanelor si chiar ciorbelor. Si nu doar frunzele de patlagina sunt comestibile, ci si inflorescenta si chiar semintele, ce pot fi culese toamna. Semintele uscate si macinate sunt o excelenta sursa de fibre, fiind extrem de eficiente in tratarea constipatiei

Spanacul salbatic sau Caprita



O buruiana deseori intalnita atat in curtile si gradinile amenajate, cat si in salbaticie, spanacul salbatic este o planta comestibila, folosita in bucatarie inca din antichitate. Confundata adesea cu loboda si cu stirul, cu care se inrudeste, caprita poate fi

consumata mai ales sub forma de placinta, dar si in toate retetele ce contin spanac, pe care il poate inlocui cu brio: omlete, supe, ciorbe, tarte etc. Spre deosebire de alte buruieni comestibile, spanacul ciobanului trebuie consumat cu moderatie, fiind o planta bogata in acid oxalic, despre care se spune ca ar favoriza dezvoltarea pietrelor la rinichi

Usturoita



Poate nu stiai, dar usturoita este unul dintre cele mai vechi condimente folosite in condimentarea mancarurilor pe teritoriul Europei. Atat frunzele cat si florile, fructele cat si radacinile acestei buruiene pot fi consumate. Cateva frunzulite tocate de usturoita ii vor adauga oricarei salate proaspete o aroma discreta de mustar si usturoi. Aceasta aroma face din usturoita un ingredient excelent in prepararea sosurilor verzi, cum ar fi sosul pesto. Radacina alba a usturoitei are un gust asemanator hreanului, iar semintele sale sunt folosite in multe bucatarii ale lumii in calitate de condiment.

Cresonul sau Nasturelul



Aceasta buruiana comestibila, cunoscuta in tara noastra si drept macris-de-balta, adora terenurile mlastinoase, unde se dezvolta sub forma unor tufe intinse. Despre frunzele cresonului se stie ca imbunatatesc digestia si ajuta la eliminarea toxinelor din organism. De altfel, anumite studii efectuate arata ca sucul de nasturel este un aliat in lupta impotriva dependentei de nicotina, contribuind totodata la scaderea glicemiei. Cresonul se poate consuma doar proaspat cules, atat in salate cat si in supe reci sau in sucuri, avand un gust acrisor si putin picant. Dupa inflorire nasturelul devine amarui.

Urzicile

Urzica este o planta foarte puternică! Ea supraviețuiește atât in soarele fierbinte, cat și la temperaturi scăzute.

Sucul de urzica are un gust surprinzător de bun și știți că are minerale chiar mai mult decât iarbă

de grâu?

Puteți mânca frunzele foarte mici în salată, dar cele mai bătrâne înțepă, astfel încât nu le puteți mânca crude. Dacă le faceți suc, nu mai înțepă. Frunzele proaspete sau uscate de urzică pot fi folosite pentru a face un ceai (nu încălziti apa peste 70°C).

Dacă v-a înțepat, frecați frunze de patlagină în locul respectiv pentru ameliorarea durerii.

Cele mai cunoscute buruieni comestibile sunt:



larba-grasa (*Portulaca*). Semintele de la această plantă sunt dintre cele mai bogate surse de acizi grași omega 3. Frunzele și tulpinile sunt succulente și au gust de lămâie.



Nalba (*Malva*) are o aromă plăcută, moale și este delicios în salate și sucuri.



Patlagina (*Plantago*) este nu numai un aliment dar, actioneaza ca trusa de prim ajutor in cazuri de infectii, muscaturi de paianjeni, tantari, vindecand rapid orice rana.



Trifoiul (*Trifolium*) re-mineralizeaza corpurile noastre cu un spectru complet de minerale, oferindu-se sanatate pe termen lung.



Stevia (*Rumex*) frunzele sunt folosite pentru salata, atunci cand sunt tinere iar din semintele macinate fin se face faina pentru a fi adaugata la faina de cereale pentru facerea painilor. Radacina actioneaza ca un antibiotic si constructor imunitar fantastic.



Spanacul salbatic (*Chenopodium*) are mult mai mare valoare nutritiva decat spanacul cultivat iar semintele sale se transforma in cereale extrem de hranitoare, numita quinoa.



Talpa gastei (*Amaranthus*), este un aliment salbatic de alegere. Frunzele sunt delicioase crude, si sub forma de chips-uri verzi iar semintele negre si frunzele sunt pline de proteine.



Orzul salbatic (*Poaceae*) creste peste tot si este o adevarata binecuvântare printre toate ierburi salbatice comestibile. Este un fantastic aliment in caz de supraviețuire, deoarece contine toti cei 8 aminoacizi esentiali, facand din ea o proteina completa. Se consuma sucul iar lamele care se descompun greu se elimina.



Rocoina (*Stellaria*) este o planta delicata, cu petale albe. Are un gust usor. Primavara cand este verde poate fi folosit în salate, sucuri verzi elimina excesele alimentare si creste rezistenta organismului.



Ciulinul (*Carduus*) este o planta din care se face un suc fantastic. Recolta verde cu manusi se pune într-un blender cu apa din abundență, ci un mar si o lamaie. Se amesteca și se strecoara pulpa, care se elimina. Se obtine o limonada delicioasa de ciulini ce ne vindec de aciditate si ne ofera o buna energie pentru restul zilei.



Troscotul (*Polygonum*) o planta taratoare este adesea trecute cu vederea. Este o hrisca salbatic foarte hranitoare si delicioasa.



Papadia (*Taraxacum*) este comestibila in intregime si extrem de benefica pentru un trai bun. Radacinile sunt consumate crude sau preparate ca si cartof salbatic. Verzii sunt delicioase cu un gust usor amar, iar florile au gust de miere.



Mustarul salbatic (*Brasica*) are un gust picant si incurajeaza o bună circulație in organism. Plantele verzi aduc un plus in diferite mancaruri iar semintele se folosesc ca si un condimet (*rack*).

Apeland la buruienile din jurul nostru pentru a ne mentine o stare de sanatate optima, cu un cost si un efort minim, avea intelegciunea sa privim cu alti ochi plantele salbatice comestibile si medicinale.

Top... 10 plante comestibile din flora spontana

[Anne Tharesse](#) / [18/08/2016](#)

Din toate articolele scrise pe această temă, am realizat o selecție de 10 plante pe care le-am considerat cele mai nimerite pentru acest top. După cum bine se observă, ele nu sunt numerotate, întrucât nu am considerat că unele ar fi mai importante ori mai valoroase decât altele; în fapt, criteriile pe care m-am bazat pentru această clasare se referă exclusiv la aspecte precum răspândirea lor în climatul nostru (evident, le-am ales pe cele mai răspândite) și ușurința cu care pot fi identificate. Cu speranța că veți găsi interesante și utile informațiile prezentate în această „culegere”, vă urez spor la citit (și la gătit)!



Pădăria
(*Taraxacum officinale*)

Pădăria ([pt mai multe informații, click aici](#)) este o plantă ierboasă din familia Asteraceae-lor, nativă din zonele temperate ale globului, acoperind majoritatea formelor de relief, de la câmpie până în zonele submontane. O întâlnim la tot pasul, prin locuri necultivate, pe marginile drumurilor, pe cursul apelor etc, întotdeauna în plin soare și aproape niciodată în locurile umbroase.

Pădăria a fost folosită ca **remediu natural** în Europa, America de Nord și China, pentru a trata afecțiunile digestive, infecțiile, afecțiunile bilei și ficatului, ca laxativ mediu și diuretic. Primele mențiuni despre pădărie, ca plantă medicinală, apar în scrierile medicilor arabi din secolele X – XI, care o prezintă ca fiind un fel de andivă sălbatică, sub denumirea de Taraxacon. Ca aliment era cunoscută și romanilor, grecilor, triburilor anglo-saxone și normande. În prezent ea este intens cultivată în India, ca adjuvant în tratamentele hepatice. Plantă ignorată aproape complet de omul modern, care adesea râde la auzul unora dintre denumirile ei populare, ușor impudice, pădăria este o prețioasă plantă medicinală și chiar o savuroasă legumă.

Frunzele pot fi folosite (și chiar au fost folosite, în mod tradițional, de-a lungul secolelor, de locuitorii zonelor temperate) în salate, supe, sosuri sau preparate asemeni spanacului: fierte, scurse și apoi condimentate cu sare, piper, ulei și suc de lămâie, usturoi pisat și ceapă înăbușită, garnisite cu câteva cubulețe de unt, pentru un plus de savoare și servite fierbinți. Dacă gustul vi se pare prea amar, o puteți găti chiar în combinație cu spanacul – în acest caz puneți la fiert mai întâi frunzele de pădărie, întrucât fierb mai greu. **Frunzele** foarte tinere și fragede, chiar și **mugurii**, pot fi amestecați în salate, alături de alte legume verzi; în mod tradițional, salata din frunze de pădărie este "acompanată" de ouă fierte, tăiate felii ori cubulețe și presărate în salată.

Florile pot fi transformate, prin fermentare, într-o băutură alcoolică asemănătoare vinului, iar rădăcinile, coapte și pisate, pot fi folosite ca substitut de cafea (asemeni rădăcinilor de cicoare). **Bobocii** de pădărie pot fi recoltați și conservați similar caperelor (la fel ca în cazul margaretelor). **Frunzele uscate** de pădărie sunt folosite pentru prepararea unui sortiment de bere – berea de pădărie fiind o băutură rustică specifică multor regiuni ale lumii, precum SUA și Canada.



Dulceata de Papadie



Bere de Papadie



Vin de Papadie



Capere de Papadie



Pesto din Frunze de Papadie



*Frunze proaspete
de Papadie*



*Stevia
(Rumex patientia)*

Ștevia: dragomir, măcrișul-cucului ([pt mai multe informații, click aici](#)). Plantă erbacee și perenă din familia Polygonaceae, înrudită cu măcrișul și rubarba, originară de pe continentul european și răspândită în prezent în toate regiunile cu climă temperată ale Globului. Ea răsare primăvara, foarte devreme, de îndată ce temperaturile au sărit de 0 °C, pe tot cuprinsul zonelor de luncă, câmpie și deal, până în etajul subalpin, pe terenuri cultivate sau necultivate, pe marginea drumurilor, pe malul apelor curgătoare etc. Ștevia este o legumă populară în sudul Europei, în țări precum Bulgaria, Serbia, Macedonia și, desigur, România.

Frunzele ei, dulci-acrișoare, cu o aromă specifică, asemănătoare cumva (totuși net diferită) spanacului, se consumă fie crude în salate, fie gătite în ciorbe acre (borșuri), mâncăruri scăzute cu sau fără carne (asemeni spanacului), sarmale, de „dulce” sau de post, plăcinte – unde se utilizează în compoziție, singură sau alături de alte ingrediente (brânză, cartofi), papare, pupuri etc. Prin diferite zone ale țării, un preparat foarte popular este mâncarea de post din ștevie cu orez, la care, după preferințe, se poate adăuga, sau nu, suc de roșii. În orice caz, combinațiile sunt multe și variate, ștevia putând fi gătită laolaltă cu frunze de spanac, de leurdă, de măcriș, de hrean, de unișor.

Printre beneficiile consumului de ștevie se numără, în primul rând, proprietățile **diuretice** și **detoxifiante** (ștevia fiind o legumă excelentă în curele de slăbire, când se poate consuma sub

formă de cură), **remineralizante** și **revitalizante**, „lăudându-se” cu un conținut ridicat de **vitamine** (C, A, E, K), de **săruri minerale** (potasiu, fosfor, magneziu, calciu, fier, zinc), de **proteine** și de **fibre**. Datorită concentrației de vitamina C (care îi și conferă acel gust acrișor) *ștevia* a fost cunoscută în vechime ca unul dintre cele mai eficiente și „la îndemână” remedii antiscorbutice.



*Mancare de Stevie
cu Usturoi*



Mancare de Stevie



Ciorba de Stevie



*Sarmale în Frunze
de Stevie*



*Cupe de Orez
cu Stevie*



Placinta cu Stevie



*Stirul
(Amaranthus retroflexus)*

Știrul. Popular cunoscut mai degrabă sub denumirea de "știr porcesc" ([pt mai multe informații, click aici](#)), este o plantă erbacee anuală, ruderală, din familia Amaranthaceae-lor, care invadează toate zonele cultivate și necultivate, din zonele de luncă, de câmpie și de deal, până în regiunile submontane. Este originar din America de Sud, răspândit în prezent pe toate continentele, în regiunile cu climă temperată și cladă, mai puțin în cele reci, fiind sensibil la îngheț.

Știrul este o plantă erbacee anuală, cu tulpini erecte, ușor ramificate, ce pot ajunge până la 1 m înălțime. Este asemănător, ca aspect, șteviei, și a fost cultivat, încă din vremuri imemorabile, de o sumedenie de popoare și civilizații străvechi, ca legumă, grână și plantă medicinală. Se pot consuma atât frunzele proaspete, care au gust asemănător spanacului, cât și tulpinile tinere și

semințele uscate sub diferite forme. Știrul comun cuprinde numeroase specii, dintre care unele au fost consumate de către oameni (în special în America de Sud, Mexic) încă de acum 7000 ani, datorită faptului că această plantă este mai hrănitoare chiar decât porumbul, grâul sau alte cereale.

Frunzele tinere și proaspete au un gust asemănător cu cel al spanacului, cu o ușoară aromă de nucă. De aceea, pot fi folosite ca substitut al spanacului, în mâncăruri scăzute sau în ciorbe, ori ca adaos în tocănițe sau alte mâncăruri pe bază de legume sau carne. Pot fi înăbușite, sotate cu unt, călite, tocate mărunt și adăugate în compozițiile pentru plăcinte (de exemplu, plăcintă cu brânză sărată și știr), pupuri, droburi, omlete etc. Pot fi consumate și crude, în salate, situație în care aroma sa va fi mai pregnantă decât în varianta preparării termice. În moduri similare pot fi folosite și **tulpinile** tinere, o variantă fiind salata din tulpini de știr, care se prepară la fel ca cea din cozi de spanac (tulpinile opărite, apoi asezonate cu ulei, sare, piper, suc de lămâie sau oțet) – acest tip de salată are o savoare aparte, dată atât de gustul plantei, cât și de textura tulpinilor, simultan moi și crocante.

Semințele pot fi consumate ca atare sau prăjite; adăugate în mâncare, îi vor conferi acesteia un gust puțin piperat. Aroma semințelor poate fi potențată prin prăjire. Semințele întregi pot fi adăugate în diferite preparate de brutărie sau patiserie, direct în compoziție sau presărate pe deasupra, în mod similar semințelor de susan sau de mac. De asemenea, prin presare sau prin măcinare, din semințele de știr se pot obține ulei și făină – aceasta, de o calitate superioară altor sortimente, deoarece nu conține gluten.



Pizza cu Știr



Mancare de Știr



Bruschete cu Stir



*Ciorba Apa
de Stir*



*Frunze Proaspete
de Stir*



*Ciorba de Stir cu Suc
de Concoduse Verzi*



Urzica
(*Urtica dioica*)

Urzica ([pt mai multe informații, click aici](#)). Este o plantă erbacee, perenă, fiind cea mai cunoscută specie a genului *Urtica*, din familia *Urticaceae*-lor. Este originară din Europa, nordul Africii, Asia și America de Nord, răspândită în locurile necultivate de la câmpie, deal sau munte, prin grădini, izlazuri, pe lângă șanțuri, drumuri, pe marginea apelor, prin păduri și pajiști, având, după cum se remarcă, un amplu areal de distribuție.

Urzica are o lungă istorie ca **plantă medicinală, alimentară și textilă**, foarte cunoscută în spațiul balcanic, unde se folosește și astăzi frecvent în alimentație. În flora spontană a Europei Centrale se găsesc circa 45 de specii sau subspecii de urzici.

În spațiul balcanic este folosită de secole ca plantă medicinală și alimentară, dar și pentru extragerea fibrelor, din care se prelucrau pânze rezistente, folosite atât pentru confecționarea hainelor, cât și pentru obținerea sacilor. De asemenea, sucul de urzică a fost multă vreme întrebuințat pentru colorarea materialelor textile.

Urzicile gătite au un gust similar spanacului și sunt bogate în vitaminele A și C, în fier, potasiu, magneziu și calciu. Modalitățile de preparare sunt foarte variate – piureuri, supe, ciorbe, pesto, budinci, plăcinte etc. La noi în țară, foarte populare sunt „Ciorba de urzici”, „Mâncarea de urzici cu usturoi” și „Piureul de urzici”. În Muntenia, în timpul Postului cel Mare, urzicile se mănâncă sub formă de “Ciorbă de urzici cu orez” și ca “Urzici sleite”, cu hrean dat pe răzătoare. **Urzicile foarte tinere**, culese primăvara devreme și frecate în prealabil cu sare (pentru îndepărtarea proprietăților iritative) pot fi mâncate **crude**, în salate. De asemenea pot fi consumate sub formă de infuzie (din frunzele crude sau uscate) sau de sucuri naturale, simple ori în combinație cu alte legume sau fructe.

Urzicile au numeroase proprietăți medicinale, printre care: ca **diuretic, hemostatic** (oprește sângerările), **antiseptic, emolient, depurativ**, combate **reumatismul** și **anemia**, vindecă **rănile** și **ulcerul**, stimulează **creșterea părului**, reglează tensiunea arterială și nivelul de zahăr în sânge, stimulează apetitul.



Pesto de Urzici



Paste cu Urzici



*Supa de Urzici,
Leurda si Praz*



Prajitura cu Urzici



Supa de Urzici



Risotto cu Urzici



Leurda
(*Allium Ursinum*)

Leurda ([pt mai multe informații, click aici](#)). Este o plantă cu bulb, erbacee și perenă, din fam. Aliaceae, făcând parte din flora spontană a climatului temperat, unde invadează pădurile de foioase, atât în zonele de câmpie și deal, cât și în cele de munte. Se dezvoltă la poalele arborilor, fiind o plantă iubitoare de umbră și umiditate, care preferă solurile revene, afânate, ușor acide. Dacă întâlnește condițiile optime, se dezvoltă din abundență, acoperind solul ca un “covor”, pe suprafețe extrem de extinse.

Leurda este o plantă prin excelență europeană, regăsindu-se pe toată suprafața continentului, precum și în regiunile temperate ale Asiei. Deși face parte din flora spontană a pădurilor și desișurilor, ea poate fi introdusă și în grădini. Planta se poate cultiva din semințe, primăvara, în lunile martie – aprilie, sau toamna în octombrie – noiembrie. Ulterior, dacă nu scoatem bulbii din pământ, ea se va îndeși singură. La noi în țară crește cu preponderență în Muntenia, Transilvania și Moldova.

Leurda poate fi privită atât ca legumă, cât și ca condiment. Datorită frunzelor sale fragede, cu o plăcută aromă de usturoi (sensibil mai scăzută decât cea a usturoiului autentic și deloc iute, dar cu proprietăți fito-terapeutice crescute față de cele ale usturoiului) este ideală ca ingredient pentru salatele de crudități (alături de unișor, salata verde, ridichi, ceapa și usturoiul verde, etc).

La fel de bine se poate adăuga în diverse preparate gătite, care se “asortează” bine cu usturoiul – urzici, spanac, stufat, etc. Se poate pune în supe, ciorbe, mâncăruri, sosuri. Eu am folosit-o atât în salate (merge foarte bine cu ridichile), cât și în ciorbe – alături de salata verde, ștevia sau loboda, cât și în mâncăruri – urzici, spanac. Se folosește și la plăcinte (am adăugat-o într-un gen de ștrudele cu brânză și în plăcinta cu cartofi), smoothie-uri, pesto, clătite (unde se amestecă, tocată, alături de alte ingrediente – ou, brânză, etc în aluat), pupuri și multe altele. În plus, fructele tinere, abia formate (culese înainte de a se matura și a se usca) pot fi folosite, prin conservare, asemeni caperelor.



Pesto de Leurda



*Supa de Leurda
si Urzici*



Gnocchi cu Leurda



*Bulbi si Frunze
de Leurda*



*Chiftele din Zucchini,
Conopida si Leurda*



*Leurda Recoltata din Padure
(Allium Ursinum)*

Brusturele ([pt mai multe informatii, click aici](#)). Este o plantă erbacee bienală din familia Asteraceae, astăzi fiind considerat mai degrabă o plantă ruderală – buruiană care invadează câmpurile, culturile și grădinile de legume. Cu toate acestea, brusturele este o plantă medicinală reputată, dar, mai puțin cunoscut sub această întrebuințare, și o savuroasă legumă. Folosit în alimentație în timpurile străvechi, din păcate, în epoca modernă, consumul lui în preparate culinare tinde să fie privită ca o curiozitate, ca un specific regional, rezervat în special asiaticilor (Japonia, Coreea).

Specia este nativă tuturor regiunilor temperate ale lumii vechi. În prezent a fost naturalizată aproape pretutindeni și poate fi găsită mai ales în zonele cu soluri bogate în azot. Crește de la

câmpie până în zona montană, rezistă la secetă și temperaturi extreme, fiind caracteristică zonelor necultivate – malurile apelor, în desișuri, pe marginea drumurilor, în șanțuri etc.

Tulpinile (și ramurile) tinere, culese înainte de înflorire, au un gust asemănător anghinarei și sparanghelului. Se pot consuma crude, sau preparate prin fierbere, ca garnituri, adăugate în salate, supe, sosuri. Pot fi gătită cu tot cu coajă, sau pot fi curățate, păstrându-se astfel doar măduva, care este succulentă și are un gust deosebit. Din tulpinile de brusture se poate face o salată similară celei din cozi de spanac – tulpinile opărite – doar atât cât să se înmoaie un pic, apoi aseasonate cu sare, piper, ulei, oțet/lămâie, verdețuri după preferințe.

Rădăcinile se curăță asemeni morcovului, apoi se lasă un pic în apă rece – rădăcina este foarte crocantă și are o aromă dulce, slabă, dar puțin pământoasă, care poate fi redusă prin menținerea bucăților tăiate în apă pentru circa 10 minute. Ele se pot consuma crude, opărite, fierte, sotate. Se pot folosi ca garnitură, alături de alte legume, sau singure, cu sosuri, alături de preparate din carne.

Mugurii florali pot fi de asemenea recoltați primăvara, înaintea înfloririi și preparați similar anghinarei, cu care se și aseamnă la gust. **Semințele** de brusture se recoltează la sfârșitul verii și se pun la uscat.



Untisorul
(*Ranunculus ficaria*)

„Untișor”, „Sălăciță”, „Grăușor”, „Salata mielului”, „Untulvacii” ([pt mai multe informații, click aici](#)). O „buruiană” comestibilă, erbacee și perenă, din familia Ranunculaceae-lor, nativă de pe întreg teritoriul Europei și al Asiei de Vest, unde apare în flora spontană, în regiunile de luncă, deal, câmpie și în etajul sub-alpin, prosperând în semi-umbra pădurilor, pe solurile îngrășate și revene. Se dezvoltă sub forma unui covor vegetal scund și des, extinzându-se cu repeziciune pe suprafețe extinse.

Frunzele sunt foarte bogate în vitamina C și potasiu, fiind folosite ca legumă verde în salatele de primăvară și în curele de detoxifiere a organismului.

De la unișor se pot consuma, în stare crudă sau gătită, toate părțile plantei – frunzele, florile, tulpinile, tuberculii. Frunzele au o aromă ierboasă, totuși delicată, untoasă (de unde provine denumirea de „unișor”), vag dulceagă, cu tentă amăruie. Cel mai des, frunzele sunt folosite crude, în salatele de primăvară, alături de alte legume de sezon – ridichi, ceapă verde, leurdă etc. Se potrivesc mai degrabă cu sucul de lămâie decât cu oțetul și combinate cu uleiul de rapiță devin un adjuvant energic în afecțiunile cardio-vasculare (întrucât atât unișorul, cât și uleiul de rapiță au proprietatea de a scădea nivelul colesterolului în sânge și de a preveni infarctul miocardic); în plus, ambele sunt bogate în conținutul de vitamina E.

Salatele de unișor sunt o garnitură excelentă pentru ouăle fierte și pentru brânza de capră sau oaie și sunt recomandate ca „partener” pentru mâncărurile grase, în special pentru carnea de oaie sau porc, întrucât favorizează digestia și limitează absorbția grăsimilor în organism. În afară de folosirea în stare crudă, care este cea mai indicată, unișorul mai poate fi utilizat și în supe, ciorbe acre (alături de măcris, de exemplu), tocănițe de legume ori ca surogat de spanac. Datorită faptului că unișorul conține substanțe mucilaginoase, poate fi întrebuințat ca agent de îngroșare în supe sau sosuri. Bobocii pot fi conservați ca substitut de capere.



*Salata de unișor cu leurdă
și roșiile cherry*



*Salata de unișor,
papadie și măcris*



*Salata de unișor cu fasole,
porumb, ou și ridiche*



*Salata de leucarda si untisor,
cu rosii si branza*



*Ciorba de untisor
si loboda*



*Untisorul
(Ranunculus ficaria)*



*Salata-Minerului
(Claytonia perfoliata)*

Salata-minerului, cunoscută și sub denumirea de grășița de iarnă [\(pt mai multe informații, click aici\)](#) este o plantă erbacee anuală, din familia Montiaceae-lor, nativă de pe coastele muntoase din vestul Americii de Nord și din sudul Alaskăi, acum naturalizată

în cea mai mare parte a Europei, unde apare primăvara, în flora spontană, pe solurile umede și însorite.

Salata-minerului este o plantă erbacee târâtoare, ce atinge o înălțime de maxim 40 de cm, cu **tulpini** subțiri, erecte și succulente, de culoare verde, arareori cu irizații purpurii. Aceste apar, în număr mare, din centrul unei rozete de **frunze** bazale și au un pețiol lung, de până la 20 de cm lungime. **Florile** sunt mici, de culoare albă sau roz și apar primăvara devreme, când temperaturile încep să crească (februarie – martie), în grupuri de până la 40, deasupra câte unei perechi de frunze unite în jurul tulpinii; adesea, aceste frunze sunt confundate cu florile. Acestea sunt foarte mici, au câte 5 petale, de până la 6 mm lungime, iar înflorirea durează până la începutul verii.

De la salata-minerului se consumă frunzele, tulpinile și florile, fie crude, în salate, fie gătite, în diverse preparate, în mod similar spanacului, cu care se aseamănă la gust. De preferat sunt frunzele tinere, care sunt destul de mici, dar care cresc în buchete și sunt ușor de recoltat; cu cât sunt mai bătrâne, cu atât devin mai aspre și mai amare.

Importanța acestei plante constă în faptul că ea reprezintă o bogată sursă de vitamina C, vitamina A, fier și de fibre, într-o perioadă a anului în care sursele de legume crude și proaspete sunt puține. Salata-minerului mai are proprietăți diuretice și laxative, putând fi utilizată ca tonic de iarnă și de primăvară, pentru întărirea sistemului imunitar. În plus, grășița de iarnă mai are și proprietăți anti-reumatice.



Salata-Minerului



*Pâlă de Salata-Minerului
în Flora Spontană*



*Salata-Minerului alături
de alte Buruieni Comestibile*



*Salata-minerului
(Claytonia perfoliata)*



*Salata-minerului,
cu Rosii uscate si Piersici*



*Iarba Grasa
(Portulaca oleracea)*

Iarba grasă ([pt. mai multe informații, click aici](#)) este o plantă anuală, comestibilă și medicinală, din familia Portulacaceae-lor, originară din cea mai mare parte a Lumii Vechi, dinspre Africa de Nord, spre Orientul Mijlociu și India, Europa de Sud și

Bazinul Mediteranean, unde crește atât cultivată, cât și sălbatică, în apropierea râurilor, în zonele cu nisip și pietriș, dar și pe marginea drumurilor, prin curți și grădini, pe soluri mai grase ori mai sărace, pe pământ mai afânat ori mai bătătorit. În România, iarba grasă este supranumită și grășiță, iarba porcului, buruiană grasă sau pita porcului.

Deși, cel mai adesea, grășița este considerată o buruiană care invadează grădinile sau straturile de legume, ea este o plantă comestibilă, gustoasă și sănătoasă, potrivită ca adăos în nenumărate preparate, atât crudă, cât și gătită. Cunoscută mult mai bine și cultivată ca mirodenie în Bazinul Mediteranean și pe însoritele meleaguri asiatice, la noi, iarba-grasă a căzut în uitare, deși strămoșii noștri o cunoșteau bine (dacii numind-o „lax”) iar bătrânii, cu doar o generație – două în urmă, o recomandau ca plantă de leac.

De la grășiță se pot consuma atât tulpinile cu frunze, cât și bobocii și florile. Gustul este unul proaspăt, un pic sărat și acrișor, datorat conținutului de acid malic; acesta este semnificativ mai accentuat la începutul zilei (de până la 10 ori mai mare decât în restul timpului). Se pot consuma crude, în salate, combinate cu alte legume sau cu brânză, în special cu cea de oaie sau capră, sotate cu unt, sare și zeamă de lămâie, opărite și asezonate cu smântână, maioneză sau sosuri pe bază de iaurt și mirodenii, frecate cu unt, sub formă de pastă, adăugate în omlete, plăcinte sau alte produse de patiserie, gătite laolaltă cu spanacul, ștevia, unișorul, urzicile, adăugate în ciorbe acre etc.

Iarba-grasă are proprietăți mucilaginoase (asemenea bamelor), motiv pentru care este folosită în supe și tocănițe, pentru a le da consistență. În Orientul Mijlociu, grășița, combinată cu alte legume verzi și cu iaurt, este servită ca garnitură pentru carnea friptă; în Turcia este folosită la prepararea tocănițelor de miel și a produselor de patiserie, în Mexic este adăugată în preparatele din carne de porc, iar în zona Mediteranei este utilizată la prepararea supelor.



*Salata de Iarba Grasa
cu Feta si Piersici*



*Salata de Iarba Grasa cu
Rosii, Castraveti, Menta...*



*Omeleta
cu Iarba Grasa*



*Iarba Grasa
Proaspata Culeasa*



*Salata de Iarba Grasa
cu Castraveti si Menta*



Iarba Grasa



Loboda Salbatica
(*Chenopodium album*)

Loboda câinească, lobodă porcească, lobodă sălbatică, spanac sălbatic ([pt. mai multe informatii, click aici](#)). Plantă erbacee anuală, din familia *Amaranthaceae*-lor, cu creștere rapidă și tulpină erectă, de până la 150 cm la maturitate, ramificată de la bază, cu o largă distribuție în flora spontană a Europei, în zonele de deal și câmpie, la marginea apelor și drumurilor, prin șanțuri, prin grădini etc.

În zilele noastre, considerată mai degrabă buruiiană care invadează culturile de cartofi sau alte legume, cunoscută totuși din Antichitate și Evul Mediu ca plantă alimentară, loboda sălbatică mai este cultivată în prezent doar în câteva părți ale lumii, ca legumă verde sau pseudo-cereală.

În Asia și Africa ea este cultivată mai ales ca plantă furajeră, dar, pe alocuri și ca legumă, folosită în alimentație ca substitut de spanac sau ca pseudo-cereală, pentru semințele care pot fi măcinate și transformate în făină. Aceste semințe sunt foarte bogate în substanțe nutritive (proteine, vitamina A, calciu, fosfor, potasiu), loboda sălbatică înrudindu-se îndeaproape cu quinoa (*Chenopodium quinoa*), cultivată tocmai pentru semințele sale. Cunoscută sub numele de „bathua”, loboda porcească este o legumă populară în India, unde se prepară sub formă de supe, currie ori ca umplutură pentru un tip anume de lipii, numite „paratha” (care se umplu fie cu un terci condimentat de cartofi sau linte, fie cu o mixtură de legume verzi). Semințele se folosesc și ele în diferite preparate și în băuturi alcoolice fermentate.

În bucătăria noastră putem folosi mănunchiurile de loboda porcească după bunul plac al imaginației – crude în salate (deși loboda sălbatică are o textură nu neapărat fragedă, care nu e pe gustul tuturor), în ciorbe sau borșuri, sotate cu unt și servite ca garnitură lângă alte legume ori lângă carne, gătită asemeni spanacului, sub formă de pesto cu usturoi, în omlete, fritata (o combinație de oua, legume proaspete, ierburi aromatice și brânză), plăcinte cu brânză, cartofi sau alte legume.

Adăugată în preparatele pe bază de linte, fasole uscată sau năut se spune că are proprietatea de a îndepărta sau ameliora efectul de balonare și crampele stomacale. În plus, inflorescențele tinere sunt un savuros substitut de broccoli.



Loboda Salbatica
(*Chenopodium album*)



Fritata cu Loboda
Salbatica



Supa de Linte cu Loboda
Salbatica



Pesto de Loboda
Salbatica



Risotto cu Loboda
Salbatica



*Salata de loboda salbatică,
creson de apă și ridichi*

1. Pătlagina. Această plantă poate fi folosită însă și în bucătărie, la prepararea salatelor, tocanelor și ciorbelor. Însă, pe lângă frunze, sunt comestibile și florile, și semințele. Semințele, uscate și măcinate, sunt o bogată sursă de fibre și sunt eficiente în tratarea constipației.
2. Păpădia. Toate părțile păpădiei sunt comestibile și pot fi folosite atât în stare crudă, cât și opărite. Frunzele și tulpina proaspăt culese pot fi folosite în salatele de sezon sau în supe. Florile galbene ale plantei sunt dulci și pot fi consumate chiar și crude, dar și în diverse preparate prăjite. Cu rădăcina uscată și măcinată a plantei se poate condimenta salata. De asemenea, rădăcina uscată, prăjită și măcinată poate înlocui cafeaua.
3. Măcrișul de baltă. Plantă care adoră terenurile mlăștinoase, pe care se dezvoltă sub forma unor tufe întinse, măcrișul de baltă (cunoscut și ca năsturel sau cresson) are frunze ce îmbunătățesc digestia și ajută la detoxifiere. Sucul de năsturel este excelent în lupta împotriva dependenței de nicotină și ajută la scăderea glicemiei. Planta are un gust acrișor și puțin picant și trebuie consumată imediat după ce a fost culeasă.
4. Spanacul sălbatic. Această plantă, confundată adesea cu loboda, poate înlocui cu brio spanacul în omlete, supe, ciorbe sau tarte. Totuși, spanacul sălbatic trebuie consumat cu moderație, deoarece este bogat în acid oxalic, substanță care ar favoriza dezvoltarea pietrelor la rinichi.
5. Trifoiul roșu, o importantă sursă de proteine vegetale, poate fi consumat în stare proaspătă (în salate și sucuri), dar și în sosuri și diverse preparate orientale. Mai mult, florile uscate de trifoi pot fi folosite pentru prepararea ceaiurilor. Studiile arată că trifoiul roșu, bogat în vitaminele A, C și D, este un puternic aliat în prevenirea cancerului de colon, prostată și sân.
6. Semințele de usturoiță reprezintă unul dintre cele mai vechi condimente folosite în Europa. Frunzulițele tocate pot fi adăugate în salate, oferind amestecului un interesant gust de muștar și usturoi. Aroma plantei este ideală și pentru câteva sosuri verzi, cum este sosul pesto, de pildă. Rădăcina plantei are un gust asemănător hreanului.