

## URZICA (*Urtica dioica*) – rolul și importanța ei în viața poporului român și în tradițiile populare

Corina Cace, L.Libardea, A.Stroia, C.Costea

Nu este om din România, de la copil de vârstă fragedă, la bătrân octogenar care, întreb:

- „Ce este urzica ?”, sau
- „La ce se utilizează prin tradiție urzica în România ?

să nu dea un răspuns perfect documentat.

Dar, ce ați spune dacă, interlocutorul căruia îi adresați aceste întrebări v-ar răspunde: „Când aud cuvântul urzică gândul mă duce la copilărie, la renumita „Ciorbă de urzici”, la renumitele preparate „Pireu de urzici”, „Urzici cu usturoi”, la „gustul rafinat, plăcut și special la preparatelor culinare tradiționale românești pe care le-am cunoscut în copilărie !”

Urzica este o plantă foarte cunoscută în România fiindcă se folosește des în alimentație. De aceea puțini se gândesc la proprietățile ei vindecatoare, la faptul că poate contribui la întărirea sănătății.

Denumirea ei în limba engleză, “*nettle*”, provine din cuvântul olandez “*netel*”, care înseamnă “ac”, deoarece, la atingere, când planta este tânără, înțeapă usturător. Cu toate acestea, urzicile preparate ca mâncare, sau ca infuzie, nu mai înțeapă și au gust plăcut.

În România, ca de altfel și în toată Europa, în nordul Africii, în Asia și în America de Nord, urzica (*Urtica dioica*) este răspândită prin locurile necultivate de la câmpie, deal, sau munte, pe la marginea pădurilor, drumurilor, la baza arbuștilor etc. fiind una dintre numeroasele specii ale “*florei spontane*”.

După cum remarcă Simion Florea Marian, în volumul I al lucrării sale “*Sărbătorile la români*” publicată de Editura Fundației Culturale Române în anul 1994, *primăvara, când încep urzicile a crește, fiecare român, cu deosebire însă sărăcimea, căreia i s-au sfârșit mai toate bucatele de sec, și nu știe ce să mai înceapă și să facă ca să poată ieși teafără din Postul mare, care e cel mai lung și mai greu post, se simte foarte fericită când află și poate mânca urzici.*

În Muntenia, urzica, în timpul rigoarei Postului mare, se mănâncă sub forma de “Ciorbă de urzici” cu câteva fire de orez și ca “*Urzici sleite*” cu hrean ras pe răzătoare.

Bucatele de post, în România, dincolo de cele rituale - coliva, colacii, turtele, măcinicii, etc. - sunt deja clasice - urzici, lobodă, măcriș, ștevie, prune fierte, varză, ghivezi călugăresc, fasole scăzută, sarmale și ardei umpluți de post etc.

Sunt ușor de făcut prin combinații îndrăznețe și mai ales prin omisiuni ferme. Uitând cu ură aprigă de existența cărnii și a lactatelor, se pot construi — cum fac românii de o mie de ani — sute de rețete furând și extrăgând din zona necurată a „de dulcelui” numai un sinopsis de legume și zarzavaturi.

### 1. Câteva cuvinte despre “Urzică”:

Există peste 20000 de specii de plante comestibile în lume. Dintre ele, doar mai puțin de 20 de specii folosesc la producerea a 90 % din alimente. Cu toate acestea, există sute de plante comestibile, foarte puțin cunoscute care însă sunt foarte delicioase și hrănitoare. Una dintre aceste plante este și urzica (*Urtica dioica*).

Din punct de vedere botanic urzica reprezintă un gen de plante erbacee din familia „*Urticaceelor*”, cu tulpina și frunzele acoperite cu peri urticanti, care cresc în flora spontană, folosite în industria textilă, în medicină și în alimentație. În flora spontană a Europei Centrale se găsesc circa 45 de tipuri de urzici.

În punctul de vedere tradițional românesc urzica este:

- O trufanda, o delicatose de primăvară, cu care se obțin renumite preparate culinare tradiționale românești, ca de exemplu: ciorba de urzici,
- Binecunoscută “*buruiană de leac*”, este o plantă medicinală cu utilizare într-o paletă foarte mare de boli și suferințe;
- O plantă care, la maturitatea biologică, datorită conținutului mare de fibre vegetale și a rezistenței lor se folosește la producerea de țesături rezistente (preponderent panză de saci);

- o plantă care, la maturitate biologică și în stare uscată, se poate folosi ca “pat” de protecție pe care se așează stogurilor de fân;
- o plantă urzicătoare, bășicătoare, cu acțiune iritantă asupra pielii;
- o “buruiană” ca orice altă buruiană din flora spontană.

### 1.1 Caracteristicile morfologice ale frunzelor de urzică (*Folium urticae*):

Partea anatomică a planzei de urzică mare (*Urtica dioica*) folosite în consumul alimentar sunt frunzele (*Folium urticae*).

Acestea au următoarele caracteristici:

- dispoziția pe tulpină: opusă;
- forma: ovală, dințată pe margini, cu numeroși peri urticanți rigizi;
- dimensiunile de:
  - lungimea: 7-14 cm;
  - lățimea: 2 - 4 cm;
- sunt “pețiolate”, cu vârful ascuțit, acoperite cu peri aspri;
- culoarea verde-închis, caracteristică;
- mirosul specific;
- gustul amăru.

### 1.2 Caracteristicile morfologice ale plantei de urzică (*Herba Urticae*):

Planta de urzică (figura 1) este constituită din:

- **tulpinile tinere**, care se recoltează înainte sau în timpul înfloririi, caracterizate astfel:
  - culoarea verde – închis;
  - forma “4 – unghiulară”, adică cu patru muchii evidente;
  - este acoperită cu peri aspri;
  - miros specific;
  - gust amăru;
- **frunzele** (*Folium Urticae*), (figura 2), cu caracterele descrise anterior;
- **rădăcina plantei** (*Radix Urticae*), caracterizată astfel:
  - constituită dintr-un amestec de rizomi și rădăcini subțiri, cilindrice de culoare brun-deschis la exterior;
  - nu are miros;
  - are gust ușor astringent;
- **florile** (**figura 3**): sunt dioice, formate din panicule dispuse la axila frunzelor superioare ;
- **fructe**: nucule ovale, verzui, cu perigonul persistent.



Figura 1: Plantă de urzică mare, sau urzică de pădure (*Urtica dioica*)



Figura 2: Frunze de urzică (*Urtica dioica*) - (*Folium urticae*)



Figura 3: Inflorescență de urzică (*Urtica dioica*)



**Figura 4:** Vârful plantei de urzică (*Urtica dioica*)



**Figura 5:** Flori de urzică (*Urtica dioica*)



**Figura 6:** Fructe de urzică (*Urtica dioica*)

## 2. Explicația unor cuvinte folosite:

- **trufanda**, are următoarele sensuri lingvistice:
  - cel dintâi fruct, sau rod al pământului dintr-o producție agricolă anuală;
  - produs alimentar (mai ales fruct sau legumă) pus pentru prima oară în vânzare în cursul unui an;
  - produs (în principal agricol) care apare pe piață mai înainte de timpul normal în care trebuie să apară.
- **delicatesă**: aliment fine specialitate culinară, produs alimentar gustos, savuros, care cucerește prin calitățile sale;
- **stog**: grămadă mare de fân, de snopi de grâu (sau de alte păioase), așezată în formă cilindrică și terminată printr-un vârf conic;
- **buruiană**:
  - denumire populară generică pentru orice plantă erbacee necultivată care crește spontan pe terenuri cultivate și dăunează culturilor agricole;
  - nume generic dat mai multor plante erbacee comestibile cultivate, ca de exemplu „verdeața”, sau „verdețurile”;
  - nume dat unor plante comestibile necultivate, ca, de exemplu, păpădia;
- **buruiană de leac**: buruiană folosită în medicina populară și în farmaceutică.
- **verdețuri**: frunzele verzi ale unor plante legumicole (ale mărarului, pătrunjelului, leușteanului etc.), folosite în arta culinară drept condiment.
- **dioic** (termenul se referă la plante unisexuate): plantă care are florile mascule și femele pe indivizi deosebiți ai aceleiași specii. Provine din cuvântul francez: “*dioïque*”;
- **perigon**: înveliș floral simplu, nediferențiat în caliciu și corolă. Provine din:
  - cuvântul francez “*périgone*”;
  - cuvântul latin „*perigonium*”.

### 2.1 Etimologia cuvintelor:

- **urzică**, provine din cuvântul latin “*urdica*” (care este identic cu “*urtica*”);
- “**trufanda**”, provine din cuvântul turc: “*trufanda*”. Este asemănător cu:
  - cuvântul neogrec “*τρο(υ)φαντά*”;
  - cuvântul bulgar: “*trufanda*”.
- “**delicatese**”, provine din cuvântul german “*Delikatesse*”;
- “**stog**”, provine din cuvântul slav: “*stogŭ*”;
- “**buruiană**”, este considerat un cuvânt „de origine obscură” în cadrul limbii sârbe. Este asemănător cu:
  - cuvântul sârb “*burjan*”;
  - cuvântul rus “*burjan*”;
  - cuvântul bulgar “*buren*”;
  - cuvântul maghiar „*burján*”;

- „**verdețuri**”, este considerat un cuvânt autohton. Provine de la adjectivul „**verde**” + sufixul „**eață**”. Cuvântul „**verde**” provine din cuvântul latin „**vir(i)dis**”.
- **dioic**, provine din cuvântul francez: “*dioïque*”;
- **perigon**, provine din:
  - cuvântul francez “*périgone*”;
  - cuvântul latin „*perigonium*”.

## 2.2 Sinonime:

- “**Urzica mare**” mai este denumită în limba popular:
  - urzica creață,
  - urzica crăiască,
  - urzica mascată;
  - urzica de pădure,
  - urzica romanească;
- “**Urzica mică**” mai este denumită în limba popular:
  - oieșea,
  - urzica blândă,
  - urzica iute;
- “**Urzica moartă galbenă**” (*Lamium galeobdolon*) mai poartă în limbaj popular și numele de:
  - gălbiniță;
  - sugel galben;
  - urzică galbenă;
  - urzica moartă;
  - zabrea.
- “**Urzica moartă albă**” (*Lamium album*) mai poartă în limbaj popular și numele de:
  - fata mitei;
  - mierea ursului cu flori bălai;
  - sugel alb;
  - urzica albă;
  - urzica creață;
- **stog** – sinonim cu „*căpiță*”;
- **buruiană** – sinonim cu “*bălărie*”, în general,
- **buruiană de lac** - sinonim cu “*plantă medicinală*”;
- **verdețuri** – sinonim cu “*frunze proaspete*”.

## 3. Compoziția chimică a plantei de urzică (*Urtica dioica*):

În structura chimică a urzicii (*Urtica dioica*) s-au identificat:

- substanțe de natură proteică, având un număr mare de aminoacizi;
- substanțe de natură glucidică;
- amine;
- steroli;
- cetone (metilheptenona și acetofenona);
- ulei volatil, substanțe grase, sitosteroli;
- acid formic și acid acetic;
- vitaminele C, B<sub>2</sub>, și K (circa 400 unități pe gram), acid pantotenic;
- acid folic;
- clorofilă, protoporfirină și coproporfirină;
- caroten;
- săruri de calciu, magneziu, fier, siliciu, fosfați etc.

Substanța vezicantă pentru piele a plantei proaspete este formată din acid formic, o enzimă și o toxalbumină. Prin uscare, aceste substanțe se pierd sau se transformă, dispărând astfel proprietățile vezicante.

#### 4. Clasificarea urzicilor utilizate în România:

Principalele specii și varietăți de urzici utilizate în România sunt:

- “**urzica mare**” (*Urtica dioica*), numită și urzica creastă sau urzica de pădure este una dintre cele mai vechi plante de leac care cresc în România. Din planta de urzică mare (*Urtica dioica*) au efect curativ atât rădăcina, tulpina, cât și frunzele și florile. De aceea este considerată chiar “regina plantelor medicinale”: Are frunze mari, care pot ajunge și la dimensiunea unei palme;

- “**urzica mică**” (*Urtica urens*), numită și “**urzica iute**” planta erbacee perenă, ce ocupa de obicei suprafețe întinse, având o rădăcină ce poate atinge 125 cm lungime. Frunzele, opuse, pețiolate, de culoare verzi-cenușii, au forma de inimă, sunt de dimensiuni mici, cu vârful ascuțit (urzica mică are frunze rotunde) și zimți mari. Atât tulpina cât și frunzele sunt acoperite cu peri urzicatori, foarte fini. Florile sunt mici, verzui, asezate la subțioara frunzelor superioare în ciorchine. Din florile femele se formează fructele ce au aspect de nucușoare;

- “**urzica moartă**” (*Lamium*). Se folosește în scopuri medicinale, culegându-se în primul rând florile, dar și frunzele. Se prezintă sub forma a trei varietăți:

- “**urzica moartă galbenă**” (*Lamium galeobdolon*). Crește în păduri umede, în sanțuri, sub tufișuri, lângă garduri și mai ales lângă garduri vii, printre dărâmături, pe locuri umede, umbroase și pretutindeni unde se întâlnește și urzica mare (*Urtica dioica*). Înflorște în lunile aprilie și mai, iar în zonele muntoase chiar și mai târziu;

- “**urzica moartă albă**” (*Lamium album*). Înflorște ca buruiana din mai până în octombrie pe drumuri, printre dărâmături, printre terasamente de cale ferată. Planta și florile sale au mirosul caracteristic, iar gustul dulceag, mucilaginos.

- “**urzică moartă roșie – purpurie**” (*Lamium maculatum*), plantă erbacee medicinală cu flori roșii – purpurii, cunoscută și sub denumirea de „*urzicuță*”. Este o plantă de clima temperată, preferă solurile fertile, bogate în azot. Se întâlnește des alături de alte „*buruieni*” în arături, grădini, vii, pe marginea gropilor de gunoi sau a drumurilor

#### 5. Recoltarea urzicilor:

Perioada optimă pentru recoltarea:

- frunzelor, sau a părților aeriene ale plantei este începând din mai până în octombrie;
- rizomilor cu rădăcini, este:
  - fie primăvara (martie-mai);
  - fie toamna (septembrie-noiembrie).

**Frunzele de urzică** (*Folium Urticae*) se recoltează prin:

- strujirea direct de pe plantă a frunzelor cu mâna înfășurată într-o cârpă, sau protejată de o mânășă groasă pentru a evita urticarea;
- cosirea părții aeriene și strujirea ulterioară, dar înainte de a se produce ofilirea.

După recoltare frunzele, sau plantele de urzică nu se țin înghesuite, presate, deoarece se încing și se înnegresc.

**Planta de urzică** (*Herba Urticae*) se recoltează prin tăierea, sau cosirea părții aeriene foliate a plantei (acolo unde planta este în masă). Se separă apoi de corpurile străine, cum sunt:

- alte plante;
- porțiuni lignificate;
- porțiuni nefoliolate etc.

**Rădăcina de urzică** (*Radix Urticae*) se recoltează:

- cu sapa;
- prin simplă smulgere, dacă terenul este foarte reavăn și ușor,

După recoltarea rădăcina se scutură, se spală de pământ și se taie părțile aeriene care se îndepărtează.

#### Uscarea urzicilor:

Uscarea frunzelor și a părților aeriene ale plantei se face separat de uscarea rădăcinilor și rizomilor.

#### **Uscarea frunzelor sau a părții aeriene a plantelor de urzică:**

După recoltare frunzele, sau partea aeriană a plantelor de urzică se uscă natural, sau artificial:

- **uscarea naturală** se realizează la umbră, deoarece lumina decolorează atât frunzele, cât și partea aeriană a plantelor de urzică. Pentru uscarea naturală frunzele, sau partea aeriană a plantelor de urzică se așează în strat subțire, fie pe rame în aer liber, fie pe hârtie în șoproane, încăperi aerisite, poduri acoperite cu tablă. În timpul uscării frunzele se întorc periodic;
- **uscarea artificială** se realizează tot în absența razelor de lumină, în instalații de uscare, la temperatura 50° ... 60°.

#### **6. Uscarea rădăcinilor și rizomilor:**

Se pot usca la soare, iar pe vreme umedă în locuri acoperite dar bine aerisite (și pe cale artificială tot la 50-60°).

##### **6.1 Randamentul de uscare este:**

- pentru frunze : 4,5 - 5,5 / 1;
- pentru partea aeriană : 6,0 – 7,0 / 1 ;
- pentru rizomi cu rădăcini : 4,0 – 5,0 / 1.

#### **7. Posibilități de utilizarea a urzicilor:**

Urzica este o plantă valoroasă, foarte apreciată de om în cursul evoluției societății, deoarece prezintă potențial real de utilizare în diferite scopuri, ca de exemplu:

- ca sursă alimentară în alimentația omului în special primăvara
- ca nutreț pentru animale
- ca plantă medicianală
- ca materie primă în industria chimică pentru obținerea clorofilei
- la obținerea fibrelor textile de urzică folosite la confecționarea sacilor
- etc.

Urzica (*Urtica dioica*) este una dintre:

- cele 143 plante considerate a se preta cel mai bine la consumul alimentar uman;
- cele 54 plante considerate a avea cele mai bune proprietăți medicinale;
- cele 50 plante considerate a fi cele căutate plante comune.

##### **7.1 Utilizările urzicuței (*Lamium maculatum*)**

Urzicuța (*Lamium maculatum*) se folosește sub formă de ceai în boli femeiești, în probleme urinare, tuse, probleme digestive. Frunzele și lăstarii tineri de urzicuța (*Lamium maculatum*) pot fi consumate ca salate, alături de alte plante.

Florile au un miros neplăcut, din care cauză urzicuța (*Lamium maculatum*) este mai puțin folosită în salate comparativ cu alte varietăți de urzică moartă.

##### **7.2 Utilizarea plantei de “urzica moartă albă” (*Lamium album*).**

Acțiunea farmaco-dinamică a acestei specii nu a fost studiată temeinic. Totuși:

- florile se utilizează empiric, fie ca emolient și expectorant, fie ca astringent.
- planta întregă datorită conținutului ridicat în tanin (12 – 14 %) este utilizată ca antidiareic.

În medicina populară florile se întrebuințează în special în bolile aparatului genito-urinar (dismenoree, leucoree etc.) și în inflamații ale prostatei.

##### **7.3 Utilizarea plantei de urzica mică (*Urtica urens*):**

Frunzele tinere de urzică mică (*Urtica urens*) sunt folosite pentru prepararea unei salate, sau a unor mâncăruri foarte gustoase și hrănitoare, care se pregătesc la fel ca și spanacul, prin fierbere în apa cu puțin zahăr, după spălare în apă cu sare.

Urzica tocată este o hrană foarte bună pentru păsări, deoarece este bogată în calciu și contribuie la consolidarea sistemului osos.

În scopuri medicinale urzica mică (*Urtica urens*) se folosește în caz de:

- **arsuri**, pentru arsurile ușoare, când primele simptome sunt roșeața și durerea înțepătoare, pentru arsurile solare, când durerea este înțepătoare;
- **varicelă (vărsat de vânt)**, în caz de erupții cu dureri înțepătoare și arsuri. Simptomele sunt agravate de suprasolicitare fizică și supraîncălzire;
- **înțepături și mușcături de insecte**, când apar pustule roșiatice care prezintă senzații de arsură și mâncărime intensă. Este indicată și pentru înțepături de albine;
- **urticarie**, erupții asemănătoare cu urticaria cauzată de urzici, cu umflături ce dau senzația de arsură și înțepătură intensă. Scărpinatul agravează simptomele, la fel ca și compresele cu apa rece. Urticaria poate fi provocată de crustacee, supraîncălzire, sau poate apare odată cu reumatismul.

### 8. Utilizarea urzicii în scopuri alimentare:

Pentru consumul alimentar se utilizează frunzele de urzici aparținând speciei "**urzica mare**" (*Urtica dioica*), recoltate la început de primavara. Cu acestea se prepară renumitele și tradiționalele preparate culinare "*Ciorbă de urzici*", "*Pireu de urzici*", "*Mâncare de urzici cu usturoi*", salate etc.

Datorită conținutului ridicat de vitamine și microelemente și a gustului acrișor frunzele tinere ale urzicilor se folosesc prepararea salatelor.

Utilizarea ca aliment a urzicii se bazează și pe efect pozitiv pe care-l are asupra psihicului și efectul depurativ asupra sângelui.

Budinca de urzici a fost declarată cea mai veche rețetă de Marea Britanie, datând din 6000 î.Hr. Budinca de urzici a fost una dintre mâncărurile favoritele ale britanicilor cu mult înainte de sosirea romanilor .

Alte preparate culinare compozite tradiționale românești realizate pe bază de urzici sunt:

- tocăniță de urzici;
- ciulama de urzici;
- urzici cu hrean și mămăligă;
- mâncare de urzici cu nuci;
- mâncare de urzici cu ouă și mămăligă;
- etc.



**Figura 7:** Urzicile se curăță de codițe



**Figura 8:** Spălarea urzicilor în 4-5 ape



**Figura 8:** Fierberea urzicilor



**Figura 9:** Amestecarea urzicilor fierte cu o parte din apa în care au fiert

**Figura 10:** Mâncare de urzici cu ouă fierte și mămăligă

Mancarea de urzici trebuie să fiarbă la foc mic. Trebuie să se amestece des, deoarece se prinde ușor de vasul în care se prepară mâncarea. Ingredientele care imprimă mirosul și savoarea trebuie adăugate atunci când mâncarea este aproape gata, după care se mai ține pe foc preparatul clinar pentru 2 - 3 clocote.

Pentru cine nu cunoaște mâncarea de urzici este greu de crezut că din banalele urzici culese de pe la marginea pădurii, din câmp, de pe sanțuri etc. se pot prepara mâncăruri variate și savuroase. Secretul reușitei în prepararea urzicilor este, în primul rând experiența, dar și respectarea rețetei și modul de preparare și sevire. Cine începe să cunoască savoarea preparatelor culinare cu urzici, va căuta urzicile în fiecare primăvară.

### 9. Acțiunea farmacodinamică a urzicii:

Cunoscută încă din antichitate ca plantă medicinală, urzica are acțiunii:

- hemostatice;
- astringente;
- hematopoietice;
- slab hipoglicemiante;
- diuretice;
- antiseptice extern
- stimulator al epitelizării tegumentelor.

Alte acțiuni ale urzicii:

- extractul apos inhibă dezvoltarea diferiților agenți patogeni (*Shigella*, *Staphylococcus*, *Pasteurela* etc.);
- frunzele de urzică constituie o bogată sursă de clorofilă, existând diferite procedee industriale de extracție a acestui colorant vegetal;
- extern, clorofila este utilizată în industria cosmetică și în dermatologie;
- tinctura de rădăcină se utilizează în loțiuni în amestec cu alte plante contra căderii părului;
- frunzele de urzică intră în compoziția ceaiului antibronșitic nr. 2.

În medicina populară părțile aeriene ale plantei proaspete se mai utilizează ca:

- revulsiv extern în dureri reumatice;
- galactagog și depurativ intern în cure făcute primăvara.

#### 9.1 Utilizări terapeutice ale urzicii :

Utilizarea în scopuri terapeutice se bazează pe următoarele proprietăți ale extractelor de urzică:

- acțiune diuretică, extractele de urzică:
  - favorizând transferul acidului uric din țesuturi în circulația sanguină;
  - măbind gradul de eliminarea acidului uric prin urină;
- proprietăți antialergice;

În fitoterapia tradițională se consideră că urzica are proprietăți hemostatice, astringente, antidiareice, antiinflamatoare, cicatrizante, hipoglicemiante, antianemice și remineralizante.

Urzica (*Urtica dioica*), numită și **urzica înțepătoare**, a fost utilizată în trecut pentru tratarea artritei, dar și a diferite afecțiuni ale pielii. Metoda prin care această plantă era utilizată pe corp a făcut istoricul urzicii atât de interesant (există chiar cercetări care susțin, oarecum, practica veche de auto-lovire cu o urzica): auto-flagelarea cu o urzica (oamenii își loveau pielea corpului cu un mănunchi de urzici pentru a combate reumatismul). În prezent, urzica este cunoscută pentru abilitatea de a alina disconfortul în urinat, la bărbații care suferă de afecțiuni benigne acute ale prostatei. De aceea nu mai este nevoie să vă loviți singuri cu urzici pentru a beneficia de bunătățile acestei plante medicinale, decât dacă vă doriți asta. Urzica este disponibilă sub forma de capsule și extract de rădăcină de



urzică, această a doua formă fiind eficientă în special în tratamentul HPB. Doza obișnuită este de 450 mm, sub formă de capsulă, de două ori pe zi sau 1 linguriță de extract lichid, de 3 ori pe zi.

Utilizați 2 lingurițe de frunze uscate, într-o ceașcă de apă fiartă, ca ceai și beți de 4 ori pe zi. Puteți mânca și frunze proaspete de urzici, pregătite ca tocană de legume. Această plantă este o sursă excelentă de vitamina C, iar lichidul care rămâne de la fierberea urzicilor pentru tocană, poate fi băut ca și ceai de urzică.

Se pare ca urzica are în compoziție **anti-histaminice și anti-inflamatorii naturale**. Teoria este ca frunzele ascuțite ale urzicii ajută la injectarea acestor medicamente naturale în organism, atunci când sunt zdrobite de zona afectată.

**Denumirea ei în limba engleză: nettle** se spune că provine din cuvântul olandez netel, care înseamnă ac, cea ce nu este departe de adevăr căci la atingere înțeapă usturător. Cu toate acestea urzicile preparate ca infuzie, sau mâncare, nu mai înțeapă și au un gust plăcut.

#### **9.1.2. Unde cresc urzicile?**

Urzicile sunt răspândite pe tot globul cu excepția regiunii arctice și a centrului și sudului Africii. Pot fi întâlnite pe lângă garduri, pe lângă case, pe malul apelor și în general sunt răspândite de la câmpie până la zona alpina. Ele se culeg numai din zone nepolluate, din zone în care pământul nu conține substanțe dăunătoare. Astfel urzicile culese de la marginea drumului sau de lângă case pot conține plumb care este toxic pentru organism.

***! Atenție deci de unde le cumpărați căci trebuie să știți de unde sunt culese !***

#### **9.1.3 Contra căror suferințe acționează urzicile?**

Mulți botaniști și naturopăți spun ca antihistaminicele din urzica sunt un tratament extraordinar pentru febra ridicată. În unul dintre studiile efectuate, participanții cărora li s-au administrat zilnic câte două capsule de urzică, a câte 300 de mg, au declarat ca simptomele au fost reduse simțitor. Urzica este folosită uneori și pentru a ușura congestiile și a elibera căile bronhice, la persoanele care suferă de astm sau alergii. De asemenea, urzicile pot fi de folos în cazul persoanelor care suferă de artrită, pentru a reduce doza de medicamente anti-inflamatorii non-steroidice, care duc la probleme stomacale și sângerări gastrointestinale, în cazul utilizării lor pe termen lung. Într-unul din studiile desfășurate de cercetători din Germania, persoanele care consumă tocană din frunze de urzici au nevoie doar de o pătrime din doza de medicamente anti-inflamatorii non-steroidice, față de cei care utilizează doar medicamentația simplă, pentru a obține aceleași rezultate de alinare a durerii. Urzica mai conține și **cantități mari de bor și siliciu, două minerale care ajută la alinarea simptoamelor artritei, bursitei și tendinitei.**

În același timp, urzica este și un diuretic natural. Ajută organismul să elimine acidul uric și bacteriile care cauzează infecții ale tractului urinar și pietrele de la rinichi. Acțiunea diuretică a urzicilor poate fi utilă și la diminuarea tensiunii arteriale și alinarea balonărilor anterioare menstruației. Urzica este recunoscută pentru abilitatea de a alina simptomele hipertrofiei prostatice benigne (HPB), o afecțiune prin care prostata se mărește și cauzează probleme cu urinarea, în cazul bărbaților. Urzica îi ajută pe bărbați să urineze mult mai bine pe parcursul zilei, eliminând, astfel, simptomele deranjante, mai precis urinatul frecvent pe parcursul nopții. Urzica împiedică organismul să transforme testosteronul în 5-alfa-reductaza, o enzimă care stimulează glanda prostatei să crească din nou, pe la vârsta medie.

Puteți încerca să cultivați propriile urzici. Ele pot crește în aproape orice sol. Trebuie doar să purtați mănuși când recoltați această plantă. Perişorii care acoperă urzica, mai precis frunza acesteia, conțin histamine care cauzează dureri ce pot ține câteva ore.

**Frunzele, tulpinile și rădăcinile acestei plante sunt comestibile: DA!**

Puteți să: utilizați 2 lingurițe de frunze uscate, într-o ceașcă de apă fiartă, ca ceai și beți de 4 ori pe zi. Puteți mânca și frunze proaspete de urzici, pregătite ca tocană de legume. Aceasta planta este

o sursa excelenta de vitamina C, iar lichidul care rămâne de la fierberea urzicilor pentru tocana, poate fi băut ca și ceai de urzică.

ATENȚIE: prea multe urzici strică!

Datorita acțiunii diuretice, utilizarea prelungită a urzicilor poate duce la un dezechilibru electrolitic. Femeile care alăptează nu trebuie să consume urzici, iar persoanele care le consumă regulat trebuie să se asigure că dieta lor conține suficient potasiu. Unele studii de laborator au demonstrat că urzica poate cauza contractarea uterului, așa că și femeile însărcinate trebuie să evite consumul acestora.

#### 9.1.4. Urzici - beneficii și mod de preparare

Cu toate că urzica este o plantă cunoscută, pe care o folosim deseori în alimentație, de cele mai multe ori nu ne gândim la proprietățile ei vindecătoare, la faptul că ne-ar putea întări sănătatea.

Acum vom cunoaște urzica ca pe o plantă nouă, ca pe un prețios ajutor al nostru, apreciind-o de fapt la adevărata ei valoare.

- Urzicile conțin un număr mare de aminoacizi, vitamine (A, B2, C, K), clorofila, săruri minerale (calciu, magneziu, fier, siliciu, etc), substanțe proteice, acid pantoteic, acid folic, amine, cetone etc.
- Datorita acestui bogat conținut ele sunt folosite ca **aliment** precum și ca **plante medicinale** în cure pentru regenerarea organismului și pentru detoxifierea lui.

#### 9.1.5. CUM SE FOLOSESC URZICILE: sfaturi practice

Urzicile se pot prepara la început de primăvară sub forma de pireu, mâncare cu usturoi, salate, etc.

Se poate folosi sucul obținut din frunze proaspete, pisate și stoarse. Se consumă două, trei lingurițe pe zi. Pentru revigorare și detoxifiere se poate face o cură cu infuzie de urzică (o lingură de plantă proaspătă bine mărunțită la o cană cu apă clocotită sau o linguriță de pulbere de plantă uscată la o cană cu apă clocotită lăsată acoperită timp de 15 minute), trei pahare de ceai pe zi, timp de trei, patru săptămâni. Nu este bine ca această cură să depășească 6 săptămâni, excesul fiind dăunător.

Cura cu infuzie de urzici mai poate fi folosită în următoarele cazuri: litiaza renală și biliară, diabet, gută, retenție de lichide în organism, bronșită, metroragii, hemoragii, dismenoree, diaree, hemoroizi, etc.

Pentru tratarea rănilor și grăbirea cicatrizării lor, se folosește o infuzie cu trei, patru linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă clocotită. Se fac băi locale sau se pun comprese.

Pentru tratarea enurezisului și a inconsistenței urinare se folosesc semințe de urzică măcinate, 2-3 g seara împreună cu o linguriță de miere.

Pentru tonifierea părului și combaterea mătreții, se pot folosi infuzii din 40, 50g frunze mărunțite la 1l de apă clocotită. Se lasă 30 minute acoperit, se strecoară și se spală parul.

Se mai poate folosi și un decoct din 250g rădăcini, tulpini și frunze la 5l apă. Se lasă la fiert 30 de minute, se strecoară și se spală parul.

Urzicile mai pot fi uscate și mărunțite, pulberea fiind păstrată și folosită pentru adaos la mâncare pentru vitaminizare, mineralizare și întărirea organismului.

## 9.2 Utilizarea în scopuri medicinale a unor specii „urzică moartă”:

### 9.2.1 “*Urzica moartă albă*” (*Lamium album*)

Ceaiul preparat din florile și frunzele de “*Urzica moartă albă*” (*Lamium album*) are efect medicinal în:

- ameliorarea bolile grele ale organelor pelviene, mai ales feminine;
- combaterea insomniei;
- combaterea retenției urinare, a bolilor cailor urinare, a usturimi la urinat, a boll renale grave;

- anasarca, inflamație generalizată de lichid seros în țesutul conjunctiv subcutanat, care apare în unele boli de inimă, de rinichi, de ficat etc.;
- tratarea ulceratiilor și a varicelor (folosite sub formă de compresele cu infuzie).

**9.2.2 “Urzică moartă galbenă” (*Lamium galeobdolon*) este recomandată ca remediu:**

- împotriva paraliziei vezicale la oamenii bătrâni;
- în răcelile vezicii urinare și în nefrite;
- în scleroza renală incurabilă și irigare renală.



**Figura 11:** Plantă înflorită de urzică moartă galbenă (*Lamium galeobdolon*)



**Figura 12:** Plantă înflorită de urzică moartă albă (*Lamium album*)



**Figura 13:** Plantă înflorită de urzicuță, sau urzică moartă roșie



**Figura 14:** Urzică mică (*Urtica urens*) (*Lamium purpureum*)

### 9.3. CUM ACȚIONEAZA URZICA ASUPRA ORGANISMULUI?

- Vitaminizează și remineralizează organismul.
- Elimină starea de anemie.

- Echilibrează sistemul de apărare al organismului.
- Curăță sângele având efect detoxifiant.
- Acționează bactericid limitând sau înlăturând multiplicarea bacteriilor.
- Are efect benefic în bronșite și astm. Fluidifică secrețiile bronșice și favorizează eliminarea lor prin expectorație. Combate tusea.
- Stimulează metabolismul.
- Stimulează secreția bilei, secreția pancreatică, gastrică și intestinală, stimulează peristaltismul intestinal și digestia.
- Combate diareea, dizenteria și stările inflamatorii ale mucoasei tubului digestiv.
- Acționează împotriva viermilor intestinali.
- Activează procesele fiziologice de formare a eritrocitelor, leucocitelor și trombocitelor.
- Fluidifică sângele.
- Scade glucoza în sânge.
- Are acțiune hemostatică oprind sângerarea.
- Mărește cantitatea de urina eliminată, contribuind la eliminarea substanțelor toxice din sânge și în general din organism.
- Favorizează eliminarea masivă a acidului uric pe cale renală.
- Stimulează secreția glandelor mamare la femeile lăuze.
- Activează regenerarea țesuturilor și epitelizarea, cicatrizând rănilor.
- Influențează favorabil reumatismul și guta.
- Provoacă scăderea temperaturii corpului în diferite stări febrile.
- Este tonic capilar și combate mătreața.

Iată că aceste multiple proprietăți nu pot decât să demonstreze că urzica ne poate întări efectiv organismul, purificând sângele și regenerând celulele.

Să recapitulăm:

**URZICILE constituie un delicios fel de mâncare de primăvară fiind recomandate în cosmetică și în tratarea următoarelor afecțiuni:**

- Afecțiuni renale, ale prostatei și ale vezicii urinare.
- Afecțiuni circulatorii.
- Efecte benefice în caz de varice, ulcer varicos sau hemoroizi.
- Afecțiuni gastrice, hepatice, intestinale.
- Insuficiență secretorie gastrică, hepatică, pancreatică și intestinală.
- Indigestii, enterita, diaree, dizenterie.
- Ulcer duodenal, litiata biliara și duodenala.
- Tulburări gastrice datorită abuzului de tutun.
- Retenție urinară, uremie, incontinență urinară.
- Insuficiența galactogenă.
- Hemoptizie, hemoragie internă și uterină, metroragie, menstrre neregulate, vaginite, leucoree.
- Retenție de apă în organism.
- Ascită, reumatism, gută.
- Obezitate, lumbago, sciatică și alte nevralgii.
- Amigdalite, pneumonii, bronșită.
- Astm bronșic, alergii.
- Răni, urticarie, psoriazis.
- Alopecie, mătreață, seboree.
- Tumori.
- Profilaxia cancerului.

## **10. Tehnologii de obținere a unor preparate pe bază de urzică:**

### **10.1 Tinctura de plantă de urzică:**

- Modul de preparare:

- se pun într-un borcan cu filet 20 de linguri de pulbere de frunze, peste care se adaugă 400 ml) de alcool etilic alimentar cu concentrația alcoolică de 50% v/v;
- se închide borcanul ermetic și se lasă la 12 zile la macerat;
- se filtrează conținutul borcanului, iar tinctura rezultată se pune în sticlule mici, închise la culoare.

- **Modul de administrare:**

- tinctura rezultată se administrează de 4-6 ori pe zi, câte o linguriță, diluată în puțină apă.

## 10.2 Tinctura de rădăcină de urzică:

- **Modul de preparare:**

- într-o sticlă cu dop se pun 15 linguri de pulbere de rădăcină, peste care se adaugă 400 ml de alcool etilic alimentar cu concentrația alcoolică de 60 % v/v;
- se închide sticla ermetic și se lasă 14 zile la macerat;
- se filtrează conținutul borcanului, iar tinctura rezultată se pune în sticlule mici, de culoare închisă;

- **Modul de administrare:**

- tinctura rezultată se administrează de 4-6 ori pe zi, câte o linguriță, diluată în puțină apă.

## 10.3 Pulberea:

- **Modul de preparare:**

- rădăcinile și partea aeriană a urzicii se macină cât mai fin, apoi produsul rezultat se cerne printr-o sită foarte fină pentru a îndepărta eventualele porțiuni care nu au fost bine mărunțite;
- depozitarea pulberii de urzică se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, pe o perioadă de maximum 4 săptămâni (deoarece unele principii active ale urzicii se oxidează în timp).

- **Modul de administrare:**

- pulberea obținută numai din partea aeriană se administrează de 3-6 ori pe zi, câte o linguriță pe stomacul gol;
- pulberea de rădăcină se administrează de 4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță, pe stomacul gol.

## 10.4 Infuzia combinată:

- **Modul de preparare:**

- modul de preparare este același, atât pentru frunze, cât și pentru rădăcină;
- se pun 3-4 linguri de pulbere de iarba de urzică, sau 2 linguri pulbere de radacina la macerat, în 0,500 litri de apă;
- se lasă la macera 8-10 ore, după care se filtrează;
- preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta ramasă după filtrare se fierbe în încă 0,500 litri apă timp de 5 minute;
- apoi se lasă să se răcească și se strecoară;
- în final, se amestecă cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de infuzie combinată de urzică;

- **Modul de administrare:**

- se administrează intern (2-4 căni pe zi).

## 10.5 Sucul de urzică:

- **Modul de preparare:**

- se obține din frunzele proaspat culese, cât timp planta este verde (adică de primavara până toamna târziu);

- suc se obține cu ajutorul mixerului (blenderului) electric;
- în vasul mixerului se pun 100 grame de plantă foarte bine spălată în prealabil și 150 ml de apă;
- se omogenizează totul prin mixare, iar amestecul rezultat se stoarce prin tifon;
- **Modul de administrare:**
  - se administrează 120 ml / zi din acest suc pentru tratarea afecțiunilor hepatobiliare, a celor intestinale și a anemiei.

## **11. Alte preparate culinare tradiționale românești (produse compozite) cu urzici**

### **11.1 Plăcinte și clătite umplute cu urzici:**

#### **Ingrediente:**

- 1,0 kg urzici;
- 1 lingură făină de grâu;
- 2 linguri unt;
- 2 linguri smântână;
- 1 ou;
- sare de bucătărie;
- 4 - 5 căței de usturoi;

#### **Mod de preparare:**

- Urzicile se curăță cu atenție și se fierb 15 minute;
- Usturoiul se curăță și se toacă pastă;
- Făina se „desface” în smântâna bătută cu ou;
- Se scurg urzicile fierte, se storc dacă este nevoie, apoi se toacă;
- Se încinge untul, se pune spanacul la călit cinci minute, amestecând continuu;
- Se adaugă usturoiul și smântâna cu făină și ou;
- Se sarează, se amestecă până se leagă;
- Se poate umple cu terciul obținut foi de clătită, sau foile de plăcintă și unse cu ulei de floarea soarelui.
- După umplere produsul se coace în cuptor.

#### **Notă:**

- 1 praf de piper;
- linguriță de zahăr;
- linguriță cu zeama de lămâie,
- vor rafina și mai mult pasta de urzici.

Pentru a mai îngroșa pasta de urzici se amestecă cu 1 pahar de orez fiert.

### **11.2 Piureul de urzici:**

Piureul de urzici se prepară din urzici opărite timp de 2 - 3 minute, pentru a păstra toate vitaminele și mineralele pe care le conțin urzicile. Peste urzicile opărite se poate adăuga, după preferințe, unul dintre cele două dressing-urile prezentate.

#### **Ingrediente**

- 1,0 kg urzici (sunt bune urzicile foarte tinere, de pădure, de mici dimensiuni, răsărite la începutul primăverii);
- o lingură ulei de floarea soarelui;
- o ceapă (bulb);
- sare de bucătărie;
- piper negru.

#### **Dressing „Varianta 1”:**

- lingură făină de grâu;

- trei linguri zeamă în care au fost opărite urzicile;
- două fire ceapă verde;
- doi căței de usturoi zdrobiți;
- opțional:
  - condimente aromate : coriandru, chimen, cimbru;
  - două linguri smântână;
  - hrean ras;

#### **Dressing „Varianta 2”:**

- lingura faină de grâu;
- două linguri smântână;
- două ouă bătute;
- lingură ulei de floarea soarelui;
- două fire ceapă verde;
- doi căței de usturoi zdrobiți;
- opțional condimente aromate : coriandru, chimen, cimbru.

#### **Mod de preparare:**

- se aleg urzicile de impurități și se spală în mai multe ape; (Nu scurgeți apa din vasul în care spălați urzicile, ci scoateți urzicile cu mâna protejată cu o mănușă, sau cu spumiera, astfel încât nisipul și pământul de pe ele să rămână pe fundul vasului. Repetați aceasta operație de mai multe ori, până când apa rămasă în vas după scoaterea urzicilor este foarte curată;
- se pun apoi urzicile spălate în circa 1,0 litru apă clocotită cu sare, într-un vas fără capac. Se lasă urzicile în apa clocotită timp de 2 - 3 minute ca să se opărească;
- când se consideră că urzicile sunt opărite, se scurg, (dar se păstrează o cană din apa în care au fost opărite);
- când urzicile s-au răcit se toacă mărunt pe un suport de lemn și se amestecă cu puțină zeamă din cea în care au fost opărite;
- se prepară cele două variante de dressing din ingredientele specificate;
- se curăță ceapa verde, se taie mărunt, se pune la călit în o lingură ulei de floarea soarelui și 1 lingură apă. Se lasă 2-3 minute să-și dezvolte aroma apoi se adaugă urzicile tocate și zeamă în care au fiert urzicile ca să fie ca un piure foarte subțire;
- se adaugă dressing-ul preferat. Se pune sare dacă mai este necesar și piper, se mai adaugă zeama de urzici astfel ca piureul să fie pufoș și se amestecă pe foc circa 5 minute.
- se servește cu măămăligă caldă;
- după gust se poate pune peste piureul de urzici, hrean ras pe răzătoarea mică, smântână.

## **12 Alte utilizări ale urzicii (*Urtica dioica*)**

### **12.1 Extracția industrială a unor substanțe chimice naturale:**

Urzicile reprezintă o importantă materie primă folosită la obținerea industrială a:

- beta-carotenului (provitamina A) utilizat pentru colorarea unor produse alimentare;
- clorofilei, utilizată pe scară largă ca dezodorizant în diverse preparate medicamentoase și cosmetice.

### **12.2 Stârpirea insectelor și dăunătorilor din grădină:**

Urzica mare (*Urtica dioica*) se poate folosi și pentru stârpirea insectelor și a dăunătorilor din grădina de legume și flori. Se procedează astfel:

- într-un recipient cu circa 300 litri apă se pune o cantitate mai mare de urzici ;
- se lasă mai mult timp urzicile la macerat.

- cu apa de urzici se udă apoi mereu plantele, pe care nu se vor mai dezvolta dăunători, fără a întrebuița substanțe chimice.

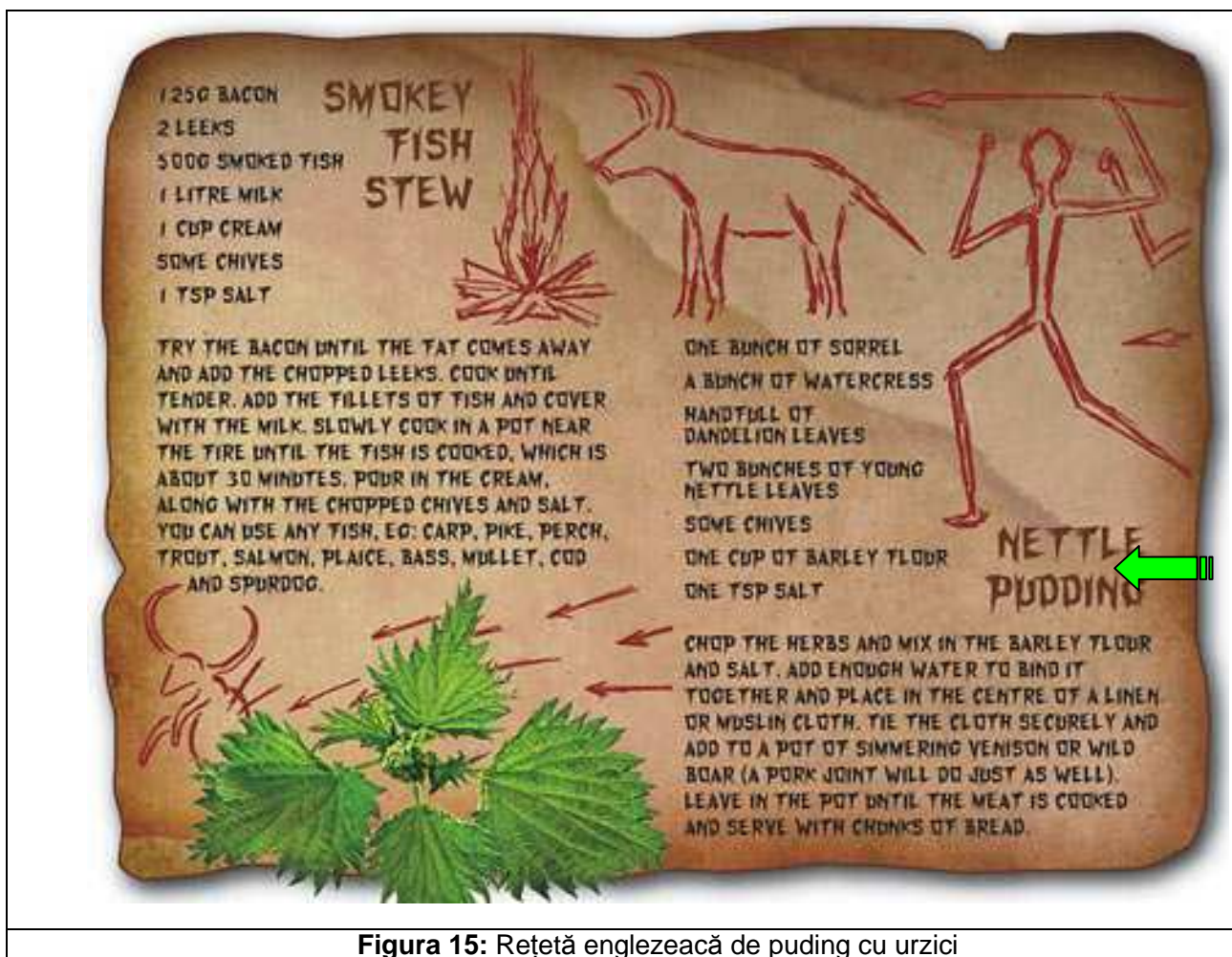


Figura 15: Rețetă englezească de puding cu urzici