

**Oana – Viorica DANJI**  
**Ioan BONDREA**

**BUCATELE NATURII**  
*Valori ale patrimoniului natural*  
*pentru susținerea*  
*turismului gastronomic sibian*

**Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu**  
**Sibiu, 2019**

Tehnoredactare: Oana -Viorica DANJI; Liliana OPRESCU

Foto copertă: Iancu VERDEȘ ([www.sorcova.com](http://www.sorcova.com))

Pagina 4: *Physalis alkekengi* (Foto: Oana Danci)  
Pagina 6: *Dictamnus albus* (Foto: Eckbert Schneider)  
Pagina 58: *Toamna în Dumbrava Sibiului* (Foto: Oana Danci)  
Pagina 60: *Crocus banaticus* (Foto: Oana Danci)  
Pagina 62: *Iris pumila* (Foto: Oana Danci)  
Pagina 64: *Rhododendron myrtifolium* (Foto: Pușa Poroșanu)

**ISBN ONLINE: 978-606-12-1633-8**

**[www.sibiu.ro](http://www.sibiu.ro)**

**[www.ulbsibiu.ro](http://www.ulbsibiu.ro)**

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate,  
nici o parte din această lucrare nu poate fi copiată  
fără acordul Editurii Universității „Lucian Blaga” din Sibiu.

Responsabilitatea pentru conținutul științific și etica academică  
revine autorilor.

Copyright © 2018

Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

Adresa: str. Lucian Blaga nr. 2A, Sibiu

Tel. & Fax: +4 0269 21 01 22

E-mail: [editura@ulbsibiu.ro](mailto:editura@ulbsibiu.ro)

Web: <http://editura.ulbsibiu.ro>

## *Cuprins*

**Introducere / 5**

**Constantin DRĂGULESCU**

*Folosirea plantelor sălbatice în alimentația omului în trecut și în prezent / 7*

**Erika SCHNEIDER**

*Plante alimentare menționate în cartea manuscris a farmacistului sibian  
Peter Sigerus / 11*

**Constantin DRĂGULESCU**

*Prezentarea plantelor comestibile din flora spontană a județului Sibiu / 21*

**Oana – Viorica DANJI**

*Ariile naturale protejate din județul Sibiu / 51*

**Constantin DRĂGULESCU**

*Rețete culinare / 87*

**Oana – Viorica DANJI, Constantin DRĂGULESCU, Erika SCHNEIDER**

*Indexul denumirilor științifice ale speciilor de plante cuprinse în carte / 92*



## INTRODUCERE

*„Omul selectează doar pentru binele său propriu.  
Natura doar pentru binele ființei de care se îngrijește.”*

Charles Darwin

De-a lungul evoluției omul a folosit în alimentația sa zilnică mai multe mii de specii de plante și ciuperci comestibile, care, alături de vânat și pește, constituiau hrana de zi cu zi. Prin intermediul acestei lucrări dorim să surprindem istoricul utilizării plantelor din flora spontană folosite în scop alimentar în România și în special în Transilvania, valoarea alimentară a plantelor sălbatice, metodele de colectare și conservare a acestora. O componentă importantă este cea a ariilor naturale protejate ca parte a patrimoniului natural care mai conservă și astăzi, în condiții bune de mediu și specii de plante alimentare. De asemenea, lucrarea mai propune o serie de rețete culinare cu plante spontane, ca inspirație pentru evenimentele care se vor desfășura în contextul în care Sibiu va fi Regiune Gastronomică Europeană în 2019.

Alături de patrimoniul cultural, patrimoniul natural este o componentă fundamentală a identității locurilor. Astfel, ariile naturale protejate și peisajele județului Sibiu constituie elemente ale specificului local care pot fi îmbinate în mod armonios cu tradițiile și gastronomia locului, deoarece o parte din speciile cultivate folosite în bucătăria tradițională se regăsesc și sub formă spontană. Adicional plantelor de cultură, în bucătăria tradițională se utilizează și specii din flora spontană, folosite ca specii culinare, aromatice și medicinale.

Patrimoniul natural al județului Sibiu este deosebit de valoros și include 17 arii naturale protejate de interes național, 16 situri Natura 2000. Datorită existenței acestor valori naturale deosebite dorim crearea unei conexiuni între peisajul locului, ariile naturale protejate, speciile de plante culinare și utilizarea acestor specii de plante ca vector de promovare a produselor gastronomice locale și tradiționale și de promovare a turismului în ariile naturale protejate.

Acestă publicație este realizată în cadrul proiectului *„Istoria bucătăriei fine sibiene: de la Reanșterea până în zilele noastre”*, implementat de Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu și finanțat de către Primăria Municipiului Sibiu, Contract de Finanțare nr. 48124/19.06.2018.



## ***Folosirea plantelor sălbatice în alimentația omului în trecut și în prezent***

Constantin DRĂGULESCU\*

\*Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

La început omul a fost culegător și vânător. O mare parte din hrana consumată de el aparținea florei spontane (sălbatice) și consta în fructe și semințe, diverse rădăcini, rizomi, tuberculi și bulbi, frunze și lăstari (tulpini), ciuperci, licheni etc. Aceste alimente au fost descoperite prin tatonări pe propriul organism (nu rareori soldate cu victime sau tulburări metabolice mai mult sau mai puțin grave) și în urma observațiilor făcute asupra hrănirii unor animale fitofage. S-a ajuns, în decursul mileniilor, la identificarea mai multor mii de specii de plante 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 proteine (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 sau primăvara, când nu existau alte surse de crudități. Motivele principale ale scăderii interesului pentru speciile alimentare din flora spontană au fost, pe lângă extinderea culturilor agricole, procurarea lor mai anevoioasă și calitățile culinare (adesea) inferioare precum 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 (Theophrastos, Dioscorides, Plinius) care amintesc, între altele, că se consumau: barba-caprei, bălușcă, castane, chimen, cicoare, coarne, cornaci, cresonul-izvoarelor, grașiță, grâul-potârnichei, hașmaciucă, măceșe, măcriș, moșmoane, mure, nalbă, pătlagină, rucola, salata-câinelui, salata-mielului, sparanghel, susai, știr, talpa-stâncii, târtan, țelină, zmeură, a unor specii de usturoi-sălbatic și de poroinic ș.a. Până la introducerea salatei și a spanacului în Asia Mică, nalba era, în Europa, alături de spanacul-ciobanului, o legumă foarte prețuită. „Pentru a mă reface – scria Horatius – îmi trebuie măslină, nalbe ușoare și cicoare”. Însemnările antice, îndeosebi cele grecești și latine, mai informează despre utilizarea în arta culinară a lăstarilor de ghimpe și osul-iepurelui, a mentei, chimenului și pelinului, susaiului, năsturelului, muștarului, mătrefei, grașiței, anghinarei-sălbatice, a acului-doamnei, a târtanului (a cărui rădăcină era consumată cu lapte de către soldații lui Cezar sub numele „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 pâinii. 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, limba-mielului, hameiul, salata-de-iarnă, barba-caprei, pătlagina, scaiul-vântului, păpălăul, murul, socul, bozul, menta, pelinul-negru, cimbrisorul, mușețelul pe care le foloseau în primul rând ca plante medicinale, dar cu siguranță și ca specii alimentare (cel puțin unele dintre ele) (C. Drăgulescu, 2008, V. Vințan, C. Drăgulescu, 2018). Între resturile vegetale găsite în așezările și cetățile dacice de la Grădiștea Muncelului, Costești, Căpâlna, Răcățău, Piscu Crăsani, Popești, Bâzdana, Brad s-au găsit costrei (1), obsigă, mere pădurețe, lobodă, spanacul-ciobanului, troscotel, hrișcă-urcătoare, dragavei, măcriș, pătlagină-îngustă, muștar, bănuței sau părăluțe, raigras, mazărice (M. Crâșmaru, 1996, 2005). Dioscorides (sec. I d. Chr.) notează că „tracii de pe Strymon îngrășă caii cu planta verde [de cornaci], iar semințele dulci și nutritive le folosesc ca hrană, la prepararea pâinii”. În stomacurile mumiilor oamenilor smârcurilor (mlaștinilor) nordice (este vorba de omul de Graboulle, omul de Tollund, omul de Lindow ș.a. din Danemarca, Marea Britanie, nordul Germaniei, Olanda) s-au găsit plante pe care aceștia le-au consumat în urmă cu circa 2300-2500 ani. Între acestea troscotelul (*Polygonum aviculare*), salata-câinelui sau zgrăbunțica (*Lapsana communis*), traista-ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*), măcrișul-calului ori dragaveiul (*Rumex crispus*), macrișul (*Rumex acetosa*), măcrișul-mărunt (*Rumex acetosella*), pătlagina-îngustă (*Plantago lanceolata*), rocoina (*Stellaria media*), hrana-vacii (*Spergula arvensis*), costreiul (*Echinochloa crus-galli*), raigrasul (*Lolium perenne*), lungurica (*Galeopsis tetrahit*), panseluța-de-câmp (*Viola arvensis*), buruiana-surpăturii (*Scleranthus annuus*).

Cunoștințele referitoare la plantele alimentare s-au 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 diverse documente aparținând Evului Mediu aflăm că în Transilvania, Țara Românească și Moldova se consumau, pe lângă o serie de specii cultivate (grâu, alac, secară, mei, porumb, cartofi, fasole, linte, bob, ceapă, usturoi, praz, ardei, pătlăgele-roșii și vinete, conopidă, varză, castraveți, pepene, spanac, salată, țelină, păstârnac, morcov, salată-de-iarnă, tarhon, hrean, anason, fenicul, cimbru, rozmarin, măgheran, coriandru, asmățui, ghimbir, piper, cuișoare, udagaci etc.) și plante sălbatice (macriș, știr, lobodă, urzică, hamei, cicoare, podbal, limba-boului, sparanghel, fasolică, mazărice, aglică, papură, jir, melisă, muștar, chimen, pelin-negru, mure, zmeură, fragi, alune, afine, mere și pere pădurețe, coarne, castane-comestibile, diverse ciuperci ș.a.).

Vremurile de restriște și calamitățile naturale 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 cu ce mai avea prin grădini, și așa își mai astâmpăra foamea”. Și peste



Moldova și Țara Românească s-au abătut vremuri grele, când „mulți din sărăcime mâncau rădăcini de papură” ori săpau „buruieni ce găseau prin păduri și ciulini și cu acelea au trăit toată iarna”. Altă dată când „ajunsesse dimerlia (banița) de orz un leu”, mulți „mâncau în loc de pâine mălai de ghindă”, în timp ce alții trăiau primăvara cu „mâzgă de arbori”. Mălaiul și pâinea de ghindă, numită și “pâinea foametei” s-a mâncat în anii în care cerealele nu se făceau, încă din Antichitate. Hesiod, era convins că, atâta vreme cât stejarii vor face ghinde, oamenii nu vor muri de foame.

Tab. 1. *Plante consumate de români în vremuri de foamete*

Specia	Organul consumat	Provincia	Sursa	Preparare
Știr ( <i>Amaranthus spp.</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Lobodă ( <i>Chenopodium spp.</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Urzică ( <i>Urtica dioica</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Limba boului ( <i>Anchusa officinalis</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Limba boului ( <i>Borago officinalis</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Macriș ( <i>Rumex acetosa</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Ștevie ( <i>Rumex crispus</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Podbal ( <i>Tussilago farfara</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Măr pădureț ( <i>Malus sylvestris</i> )	Frunze	Transilvania	Cronici	Ciorbă
Papură ( <i>Typha latifolia</i> , <i>Typha angustifolia</i> )	Rizomi	Moldova	Cronici	Fierți
Ciulini ( <i>Carduus nutans</i> )	Rădăcină Frunze	Muntenia	Cronici	Ciorbă
Stejar, Gorun ( <i>Quercus robur</i> , <i>Quercus petraea</i> )	Sămânță (ghinda)	Muntenia	Cronici	Făină
Cornaci ( <i>Trapa natans</i> )	Fruct	Dobrogea	Cronici	Fiert, Copt, Făină
Aglică ( <i>Filipendula vulgaris</i> )	Rădăcină tuberizată	Transilvania	Săteni	Crudă, Fiartă
Baraboi ( <i>Chaerophyllum bulbosum</i> )	Rădăcină tuberizată	Trnsilvania	Săteni	Crudă, Fiartă, Prăjită
Barba caprei ( <i>Tragopogon spp.</i> )	Lujeri (decojiți)	Transilvania	Săteni	Cruzi
Bănuței ( <i>Bellis perennis</i> )	Frunze	Transilvania	Săteni	Salate

Bobornic ( <i>Veronica beccabunga</i> )	Tulpină cu frunze	Oltenia	Săteni	Salată, Ciorbă
Boz ( <i>Sambucus ebulus</i> )	Fructe	Transilvania	Săteni	Magiun
Brăbin ( <i>Bunias orientalis</i> )	Lujeri (decojiți)	Transilvania	Săteni	Cruzi
Brânca ursului ( <i>Heracleum sphondylium</i> )	Lujeri Frunze	Moldova	Săteni	Borș
Brustur dulce ( <i>Petasites hybridus</i> )	Frunze	Moldova Muntenia	Săteni	Borș, Ciorbă

Astăzi se apelează selectiv la fructele și legumele din flora spontană preferându-se acele specii care sunt apreciate ca delicatose (salata-mielului, salată-de-iarnă, urzică, leurdă, măcriș, sălățiță, luminiță, nalbă, hamei, cicoare, limba-boului, sparanghel, piciorul-caprei, afine, zmeură, mure, coacăze, cireșe-amare, coarne, castane-comestibile, alune, migdale, cornaci, cimbrisor, melisă, chimen ș.a.). Dintre toate speciile comestibile din flora spontană a țării noastre, în prezent se utilizează aproximativ 70, adică jumătate din numărul celor folosite de țărani români în urmă cu o jumătate de secol și o zecime din totalul speciilor alimentare sălbatice.

#### **Bibliografie selectivă:**

- ✓ Drăgulescu, C., 2008, *Plante comestibile din România*, Editura Alma Mater, Sibiu, 234 pagini. - ISBN 978-973-632-442-0

## ***Plante alimentare menționate în cartea manuscris a farmacistului sibian Peter Sigerus***

Erika SCHNEIDER\*

\*Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

„Între puținii savanți, care s-au ocupat de știința plantelor patriei merită să fie amintit în mod elogios farmacistul sibian Petrus Sigerus, provizorul oficinei lui Theiss. Deja cu doi ani în urmă a început cu elaborarea unei flore complete a Sibiului și a împrejurimilor sale Flora Cibiniensi, organizate după sistemul lui Linné și a avansat deja destul de bine în realizarea acestui plan”. Cu aceste cuvinte atenționa ziarul „Siebenbürgische Quartalschrift” din Sibiu (1790) sub titlul „Anunț pentru iubitorii botanicii” asupra activității științifice a farmacistului botanist Petrus (Peter) Sigerus, care era la sfârșitul secolului 18 și începutul secolului 19 unul dintre primii botaniști, care au inaugurat perioada linneană în Transilvania. A fost considerat ca unul dintre botaniștii cu cele mai multe cunoștințe botanice, „numele lui strălucind în cercetarea botanicii din Transilvania pe lângă renumitul Baumgarten”. Din păcate flora lui n-a fost terminată și a rămas sub formă de manuscris (acesta fiind în prezent în prelucrare pentru a fi publicat în anul 2019 de E. Schneider). Plantele incluse în cartea lui Sigerus clasificate după sistemul lui Linné, sunt prevăzute cu date asupra răspândirii generale a speciilor, cu menționarea localităților în care au fost găsite și în mai multe cazuri prevăzute și cu denumirile populare în limba română, germană, maghiară și dialectul săsesc. Partea cea mai originală a lucrării constă în referiri asupra folosirii variate a plantelor, cum sunt cele medicinale, tinctoriale, plante alimentare, furajere, tanante și alte întrebuițări.

Folosirea plantelor în secolul 18 și începutul secolului 19 relevă anumite aspecte valoroase în contextul științifico-cultural, aspecte etnografice și etnobotanice. Ne oferă multe informații și referiri asupra folosirilor istorice, ale plantelor, demult uitate. Între acestea sunt plante alimentare, ele fiind tot atât de importante ca și cele medicinale atât din punct de vedere al istoriei culturii cât și a reluării tradițiilor vechi în folosirea plantelor. Unele întrebuițări se mai cunosc și în prezent, dar altele sunt complet uitate. Multe din informațiile date de Sigerus pentru folosirea plantelor alimentare se bazează pe cunoștințe vechi, transmise oral din generație în generație. Unele din ele ne reamintesc de perioade grele de-a lungul istoriei, reieșind citări de multe plante, care au fost folosite „numai la nevoie” în timpuri grele de foamete, a cărei cauze pot fi foarte diferite. Cum altfel ar fi folosită scorța unor copaci sau rădăcini pentru prepararea de făină necesară la coacerea pâinii.

Tab. 1. Plante alimentare menționate în cartea manuscris a farmacistului-botanist sibian Peter Sigerus pe baza plantelor colectate în primul rând în zona Sibiului și sudul Transilvaniei între anii 1789 – 1832

Nr. crt	Denumirea științifică actuală	Denumirea științifică la Sigerus	Denumirea populară	Întrebuințările speciei după Sigerus sec. 18./19.
1	<i>Acorus calamus L.</i>	<i>Acorus calamus L.</i>	obligeană	Frunzele tinere, ca salată
2	<i>Adenophora liliifolia (L.) A. DC.</i>	<i>Campanula liliifolia L.</i>	clopoței	Rădăcină pivotantă lăptoasă, plăcută în salată
3	<i>Adoxa moschatellina L.</i>	<i>Adoxa moschatellina L.</i>	frăguță	Fruitele coapte se mănâncă crude ca fragii
4	<i>Aegopodium podagraria L.</i>	<i>Aegopodium podagraria L.</i>	piciorul caprei	În stare tânără ca salată și legumă
5	<i>Allium ursinum L.</i>	<i>Allium ursinum L.</i>	leurdă	Se folosește ca salată
6	<i>Allium schoenoprasum L.</i>	<i>Allium schoenoprasum L.</i>	ceapă de tuns	Se folosește în diferite mâncăruri
7	<i>Althaea officinalis L.</i>	<i>Althaea officinalis L.</i>	nalbă	Mucilagiul produs de rădăcini se adaugă la mâncarea prea iute
8	<i>Amaranthus blitum L.</i>	<i>Amaranthus blitum L.</i>	știr	Preparat ca spanacul frunzele oferă o mâncare nu prea bună
9	<i>Anchusa officinalis L.</i>	<i>Anchusa officinalis L.</i>	miruță	Primăvara, pentru salată
10	<i>Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.</i>	<i>Scandix cerefolium L. Chaerophyllum sativum</i>	turbalie (Sig.) asmățui	Frunzele, pt. o salată sănătoasă
11	<i>Arctium lappa L.</i>	<i>Arctium lappa L.</i>	brusture	Rădăcinile tinere se mănâncă ca sparanghelul
12	<i>Armoracia rusticana L.</i>	<i>Armoracia rusticana L.</i>	hrean (cultivat și subspontan)	Se presează un ulei esențial, se folosește în bucătărie
13	<i>Artemisia dracunculus L.</i>	<i>Artemisia dracunculus L.</i>	tarhon (cultivat și subspontan)	Frunzele crude și conservate în oțet se folosesc lângă mâncăruri cu carne
14	<i>Asparagus officinalis L.</i>	<i>Asparagus officinalis L.</i>	sparanghel	Rădăcina se mănâncă
15	<i>Asperugo</i>	<i>Asperugo</i>	lipicioasă	Frunzele tinere, pt.

	<i>procumbens L.</i>	<i>procumbens L.</i>		spanac
16	<i>Borago officinalis L.</i>	<i>Borago officinalis L.</i>	boranță	Tânără pentru salată
17	<i>Camelina sativa (L.) Crantz</i>	<i>Myagrum sativum L.</i>	lubiț	Din semințe se presează ulei
18	<i>Campanula cervicaria L.</i>	<i>Campanula cervicaria</i>	clopoței	Rădăcina comestibilă
19	<i>Campanula rapunculoides L.</i>	<i>Campanula rapunculoides L.</i>	clopoței	Rădăcina pivotantă se mănâncă crudă
20	<i>Campanula rapunculus L.</i>	<i>Campanula rapunculus L.</i>	clopoței	Rădăcină îngroșată se folosește crudă în salată sau fiartă
21	<i>Campanula trachelium L.</i>	<i>Campanula trachelium</i>	clopoței	Rădăcina comestibilă
22	<i>Chaerophyllum bulbosum L.</i>	<i>Chaerophyllum bulbosum L.</i>	bărăboi	Rădăcina tânără și puțin mai groasă cu tuberculi se mănâncă cu ulei și oțet
23	<i>Caltha palustris L.</i>	<i>Caltha palustris L.</i>	Calcea calului	Mugurii florali verzi, înmuiți în apă sărată și puse în oțet servesc drept caparide
24	<i>Carum carvi L.</i>	<i>Carum carvi L.</i>	Chim (Sig.) Chimion	Unul din cele mai bune condimente indigene; rădăcinile și lăstarii tineri se mănâncă
25	<i>Chenopodium album L.</i>	<i>Chenopodium album L.</i>	lobodă	Planta tânără se folosește ca legumă
26	<i>Chenopodium bonus henricus L.</i>	<i>Chenopodium Bonus Henricus L.</i>	Spanacul ciobanilor	Răsadul ca sparanghelul, frunzele sunt o legumă bună
26	<i>Chenopodium foliosum Moench (Ascherson)</i>	<i>Blitum virgatum L.</i>	lobodă	Florile formând cime glomerulare se mănâncă
27	<i>Chenopodium suecicum Murr</i>	<i>Chenopodium viride L.</i>	lobodă	Se folosește ca legumă
28	<i>Cichorium intybus L.</i>	<i>Cichorium intybus L.</i>	cicoare	Rădăcinile se prăjesc pt. surogat de cafea
29	<i>Cirsium vulgare (Sav.) Ten. lanceolatum (L.) Scop.</i>	<i>Cirsium lanceolatum</i>	Scai	Tulpinile cojite sunt comestibile

39	<i>Fagus sylvatica L.</i>	<i>Fagus sylvatica L.</i>	fag	Fructele (nuci) se mănâncă crude, se presează din ele ulei, se macină pentru pâine și prepară țuică
40	<i>Ficaria verna Huds.</i>	<i>Ranunculus ficaria L.</i>	unțisor, sclecii mici (Sig.)	Frunzele pt. salată, ciorbă
41	<i>Filipendula hexapetala Gilib.</i>	<i>Spiraea filipendula L.</i>	aglică	În timpuri de foamete se fărâmițează rădăcinile înlocuind făina pt. pâine
42	<i>Fragaria vesca L.</i>	<i>Fragaria vesca L.</i>	fragi de pădure	Se mănâncă; este răcoritoare
43	<i>Geranium macrorrhizum L.</i>	<i>Geranium macrorrhizum L.</i>	priboi	Frunzele se coc în untură
44	<i>Glechoma hederacea L.</i>	<i>Glechoma hederacea L.</i>	rotungioară	Planta se taie mărunț și se mănâncă în supă
45	<i>Glyceria fluitan (L.) R. Br.</i>	<i>Glyceria fluitans L.</i>	rourică	Curățată de frunzele brunii de la baza tulpinii, se macină rezultând o făină dulce pentru budincă; se poate folosi ca și făina Sago
46	<i>Helianthus annuus L.</i>	<i>Helianthus annuus L.</i>	floarea soarelui (cultivată și subspontană)	Înainte de înfloritul receptacului se consumă ca și anghinarea; din semințe se produce pâine și ulei
47	<i>Helianthus tuberosus L.</i>	<i>Helianthus tuberosus L.</i>	napi porcești, topinamburi (cultivat și subspontan)	Tubercunii se mănâncă fierți
48	<i>Humulus lupulus L.</i>	<i>Humulus lupulus L.</i>	himei (Sig.), hamei	Lăstarii tineri se mănâncă
49	<i>Lamium album L.</i>	<i>Lamium album L.</i>	urzică moartă	Se folosește ca legumă
50	<i>Lapsana communis L.</i>	<i>Lapsana communis L.</i>	salata câinelui, zgrăbunțică	Frunzele, pentru salată
51	<i>Lathyrus hirsutus L.</i>	<i>Lathyrus hirsutus L.</i>	pieдика vântului	Semințele dau o făină bună

52	<i>Lathyrus linifolius</i> (Rchb.) Bässler ( <i>Lathyrus montanus</i> Bernh.)	<i>Orobus tuberosus</i> L.		Rădăcinile tuberizate, dulci sunt comestibile
53	<i>Lathyrus niger</i> L.	<i>Lathyrus niger</i> L.	orăștică	Rădăcina dulce este consumabilă
54	<i>Lathyrus pratensis</i> L.	<i>Lathyrus pratensis</i> L.	Lintea pratului	În timpuri grele semințele sunt folosite ca făină
55	<i>Lathyrus sativus</i> L.	<i>Lathyrus sativus</i> L.	(cultivată și subspontană)	Fructele sunt consumabile, se folosesc ca legume
56	<i>Lathyrus sylvestris</i> L.	<i>Lathyrus sylvestris</i> L.	bob de țarină	În timpuri grele semințele sunt folosite ca făină
57	<i>Lepidium sativum</i> L.	<i>Lepidium sativum</i> L.	creson (cultivată, uneori suspontană)	Se folosește în salată
58	<i>Linum usitatissimum</i> L.	<i>Linum usitatissimum</i> L.	in	Se scoate din semințe ulei, din semințe se face făină
59	<i>Lithospermum officinale</i> L.	<i>Lithospermum officinale</i> L.	mei păsăresc	La nevoie pt. pâine
60	<i>Malus sylvestris</i> (L.) Mill.	<i>Pyrus malus</i> L.	măr	Se prepară vin de mere și oțet
61	<i>Menyanthes trifoliata</i> L.	<i>Menyanthes trifoliata</i> L.	trifoi amar	Rădăcina se macină și se folosește ca făină pt. pâine
62	<i>Nigella arvensis</i> L.	<i>Nigella arvensis</i> L.	coriandru sălbatic	Condiment, din semințe se presează ulei
63	<i>Nuphar lutea</i> Sm.	<i>Nymphaea lutea</i> L.	nufăr galben	Semințele pt. pâine; în Egipt se mănâncă rădăcina prăjită
64	<i>Nymphaea alba</i> L.	<i>Nymphaea alba</i>	nufăr alb	Turcoaicele prepară din petale o băutură plăcută
65	<i>Nymphoides peltata</i> (S. G.. Gmelin) Kuntze	<i>Menyanthes nymphoides</i> L.	plutică	Frunzele se conservă cu sare pentru salată
66	<i>Oenothera biennis</i> L.	<i>Oenothera biennis</i> L.	luminiță	Rădăcina, ca salată sau se fierbe cu carne

67	<i>Onopordon acanthium L.</i>	<i>Onopordon acanthium L.</i>	scai măgăresc	Rădăcina, ca legumă, receptaculul și tulpinile tinere se pot mânca ca și anghinarea
68	<i>Origanum vulgare L.</i>	<i>Origanum vulgare L.</i>	șovârv	Dă un condiment foarte bun
69	<i>Orobanche elatior Sutton</i>	<i>Orobanche major L.</i>	lupoaie, verigel	Planta tânără, comestibilă
70	<i>Oxalis acetosella L.</i>	<i>Oxalis acetosella L.</i>	măcrișor (Sig.), măcrișul iepurelui	Pentru salată
71	<i>Papaver somniferum L</i>	<i>Papaver somniferum L :</i>	mac de grădină, uneori sălbăticit	Din semințele presate se face ulei, se mănâncă
72	<i>Phragmites australis (Cav.) Trin ex Steud. Phragmites communis Trin.</i>	<i>Arundo phragmitis</i>	trestie	Rădăcina pentru copt pâine
73	<i>Phytolacca americana L. (subspontană)</i>	<i>Phytolacca decandra L. Phytolacca amaricana L.</i>	cârmăz	Frunzele tinere pentru salată; suc pentru colorarea vinului
74	<i>Pilosella aurantiaca (L.) F. W. Schulty et Sch. Bip. Ssp. Aurantiaca</i>	<i>Hieracium aurantiacum L.</i>	rușuliță	Din ea se extrage culoarea șofran în scopuri alimentare
75	<i>Pimpinella major (L.) Huds.</i>	<i>Pimpinella magna, Pimpinella major L.</i>	petrinjei de câmp	Frunzele, bune de salată
76	<i>Pinus cembra L.</i>	<i>Pinus cembra L.</i>	zâmburu	Semințele se mănâncă, se extrage un ulei foarte bun din ele
77	<i>Pinus sylvestris L.</i>	<i>Pinus sylvestris L.</i>	pin roșu	Semințele plăcute pt. consum, gust aproape ca migdalele; scoarța interioară se folosește pentru pâine



78	<i>Plantago lanceolata</i> L.	<i>Plantago lanceolata</i> L.	pătăgină cu frunze înguste	Frunzele se consumă ca salată
79	<i>Polygonum bistorta</i> L.	<i>Polygonum bistorta</i> L.	răculeț	Făina preparată din rădăcină amestecată cu făină de grâu dă pâinii un gust plăcut
80	<i>Populus nigra</i> L.	<i>Populus nigra</i> L.	plop negru	Din scoarța măcinată se prepară pâine
81	<i>Portulaca oleracea</i> L.	<i>Portulaca oleracea</i> L.	iarbă grasă	Pentru salată
82	<i>Potentilla anserina</i> L.	<i>Potentilla anserina</i> L.	scrintitoare	Rădăcinile sunt comestibile
83	<i>Primula veris</i> L.	<i>Primula officinalis</i>	ciuboțica cucului	Frunzele pentru salată; rădăcina ca și condiment; florile dau vinului un miros plăcut
84	<i>Prunus fruticosa</i> Pall. ( <i>Cerasus fruticosa</i> (Pall.) Woronow	<i>Prunus chamaecerasus</i>	vișinel	Fructele au un gust astringent; comestibile
85	<i>Prunus spinosa</i> L.	<i>Prunus spinosa</i> L.	porumbele	Fructele se conservă în oțet
86	<i>Pulmonaria officinalis</i> ssp <i>maculosa</i> (Hayne) Gaus.	<i>Pulmonaria angustifolia</i> L.	mierea ursului	Frunzele pt. salată; florile valoroase pentru miere
87	<i>Quercus robur</i> L.	<i>Quercus robur</i> L.	stejar	Ghindele se folosec pentru cafea
88	<i>Ranunculus auricomus</i> L.	<i>Ranunculus auricomus</i> L.	picioarul cocoșului	Frunzele se folosesc pentru salată
89	<i>Ribes uva-crispi</i> L.	<i>Ribes grossularia</i> L.	agriș	Fructele se coc cu friptura de carne
90	<i>Robinia pseudacacia</i> L.	<i>Robinia pseudo-acacia</i>	salcâm	Păstăile, pentru mâncare
91	<i>Rosa canina</i> L.	<i>Rosa canina</i> L.	măceș	Pentru sirop, oțet, din pasta fructelor gem de măceșe
92	<i>Rosa gallica</i> L.	<i>Rosa gallica</i> L.	trandafir de câmp	Pentru colorat oțet, praf pentru afumături
93	<i>Rubus caesius</i> L.	<i>Rubus caesius</i> L.	mur	Se prepară suc, vin, sau adaos pt. vin, îi dă un gust plăcut
94	<i>Rubus plicatus</i> Whe et K.	<i>Rubus fruticosus</i> L.	mure	Fructele se folosesc pentru a colora vinul sau oțetul
95	<i>Rubus idaeus</i> L.	<i>Rubus idaeus</i> L.	smeur	Fructele sunt

				răcoritoare, conservate ca gem, pt. oțet, vin
96	<i>Rumex acetosa L.</i>	<i>Rumex acetosa L.</i>	măcriș	Comestibil, pt. salată, supă
97	<i>Salicornia europaea L.</i>	<i>Salicornia herbacea</i>	Iarbă sărată, brâncă	Ramurile se mănâncă crude ca salată sau conservate ca Artemisia dracunculus
98	<i>Sambucus nigra L.</i>	<i>Sambucus nigra L.</i>	soc	Inflorescențele se mănâncă prăjite în untură; din fructe se face o marmeladă
99	<i>Scorzonera hispanica L.</i>	<i>Scorzonera hispanica L.</i>	lăptiucă	Rădăcina se folosește ca legumă
100	<i>Sonchus oleraceus L.</i>	<i>Sonchus oleraceus L.</i>	susai moale	Iarna se folosește ca salată ca și pădăia
101	<i>Sorbus aucuparia L.</i>	<i>Sorbus aucuparia L.</i>	scoruș de munte	Pasta din fructe se arde pt. țuică
102	<i>Sorbus torminalis (L.) Crantz</i>	<i>Crataegus torminalis L.</i>	sorb	Fructele se mănâncă după ce se usucă puțin, fiind mai bune decât moșmanul; se ard și pentru țuică
103	<i>Stachys palustris L.</i>	<i>Stachys palustris L.</i>	balbisă	Rădăcina făinoasă folosindu-se pentru pâine
104	<i>Taraxacum officinale Weber</i>	<i>Leontodon taraxacum</i>	pădăie	In stare tânără ca salată cu ulei și oțet
105	<i>Thymus serpyllum L.</i>	<i>Thymus serpyllum L.</i>	cimbrișor	Oferă un condiment foarte bun
106	<i>Tilia cordata Mill.</i>	<i>Tilia europaea L.</i>	tei pucios	Din semințe se presează ulei
107	<i>Tragopogon porrifolius L.</i>	<i>Tragopogon porrifolius L.</i>	barba caprei	Rădăcina fiartă pt. mâncare ca și <i>Scorzonera</i>
108	<i>Trapa natans L.</i>	<i>Trapa natans L.</i>	ciuline, ciulin de baltă,	Nucile se consumă fierte sau prăjite; măcinate dau o făină foarte fină pentru copt pâine și pentru budinci
109	<i>Urtica dioica L.</i>	<i>Urtica dioica L.</i>	urzica mare	Lăstarii și frunzele tinere se folosec pentru salată
110	<i>Urtica urens L.</i>	<i>Urtica urens L.</i>	urzica mică	Planta tânără se folosește ca salată

111	<i>Vaccinium myrtillus L.</i>	<i>Vaccinium myrtillus L.</i>	afine	Bacele se mănâncă
112	<i>Vaccinium vitis-idaea L.</i>	<i>Vaccinium vitis-idaea L.</i>	merișori	Se conservă fierte
113	<i>Vaccinium uliginosum L.</i>	<i>Vaccinium uliginosum L.</i>	afin vânăt	Se mănâncă
114	<i>Valerianella locusta (L.) Laterr.</i>	<i>Valeriana locusta L.</i>	fetică	Frunzele se folosesc frecvent pt. salată

În general folosirile plantelor indică nivelul de cunoștințe ale vremii respective, dar ne și readuc în conștiință multitudinea folosirilor de plante alimentare din natură care au fost date uitării și nu se mai cunosc în ziua de azi.

### **Bibliografie:**

- ✓ Schneider-B., E. (2011): *History and fate of the plant collection of Peter Sigerus (1759-1831), pharmacist and botanist at Sibiu/ Hermannstadt.* Brukenthal Acta Musei, VI. 3, 2011: 511-526. ISSN 1842 -2691



*Corydalis solida* (Foto: Oana Danci)



*Origanum vulgare* (Foto: Oana Danci)

## **Prezentarea plantelor comestibile din flora spontană a județului Sibiu**

Constantin DRĂGULESCU\*

\*Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

### **Acăț v. salcâm**

#### **Afin** (*Vaccinium myrtillus*)

Subarbust bine cunoscut, apreciat pentru gustul și valoarea alimentară a fructelor sale albastre-vineții (afinele), frecvent întâlnit din etajul montan până în cel alpin. La coacere (în iulie-august) afinele au un ridicat conținut de zaharuri, vitamine (C și A) și acizi organici, consumându-se fie proaspete (crude), fie sub forma de marmeladă, gem, magiun, dulceață, jeleu, compot, sirop, suc ori must. Servesc, de asemenea, la obținerea unui lichior (afinată). În Europa centrală se prepară din ele și supă. În Moldova subcarpatică se murează pentru iarnă, întrebuițându-se apoi ca acritură (salată). Afinele au o însemnată valoare terapeutică, fiind antidiabetice, antiseptice ale căilor urinare și intestinale, antidiareice, astringente și măresc acuitatea vizuală.

#### **Aglică** (*Filipendula vulgaris*)

#### **Alun** (*Corylus avellana*)

Arbust răspândit la margini de pădure și pe văi, mai ales între 400 m și 1300 m altitudine, căutat îndeosebi în lunile august-septembrie, când fructele (alunele) ajung la maturitate. Ele conțin mult ulei (până la 63%), calciu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, cupru, vitaminele A și B, amidon și zahăr. Se consumă fie crude (proaspete) sau prăjite, fie se păstrează uscate pentru iarnă. În China alunele sunt numite „nuci ale longevității”. Intră în compoziția multor produse de cofetărie și patiserie (ciocolată, nuga, biscuiți, șerbet, creme, rulade, torturi etc.). Uleiul obținut din alune are acțiune vermifugă.

#### **Angelică** (*Angelica archangelica*)

#### **Arțar** (*Acer platanoides*)

#### **Baraboi** (*Chaerophyllum bulbosum*)

#### **Barba-caprei** (*Tragopogon orientalis*)

#### **Bănuței** (*Bellis perennis*)

Plantă scundă, spontană, dar care se cultivă în grădini, pentru ornament, cu frunze spatulate care se întrebuițează primăvara ca salată. Salata se face din frunze de bănuței amestecate cu frunze tinere de păpădie, ori frunze spălate de bănuței, de rotunjoară, tătâneasă, limba-mielului se taie sub formă de tăieței și se condimentează cu puțin cimbrisor. Această verdeață se încorporează într-un sos de brânză cu smântână și se condimentează cu boia dulce, sare, ienibahar ori cu piper, mărar, tarhon sau isop. Sau se fierb în apă cu sare, 20 de minute, frunze de bănuței,

ridiche-sălbatică, de muștar-de-câmp, de lobodă și de tătăneasă. Apoi se taie și se răstoarnă într-un vas în care s-a înăbușit ceapă în unt. După ce s-a prăjit puțin se drege cu lapte și făină albă. Se lasă la fiert, se sarează și se consumă. Se folosește și în amestec cu alte verdețuri în supe (v. piciorul caprei). Mugurii floralii se lasă 2 zile în apă cu sare apoi se păstrează în sticle în oțet de tarhon și pot fi întrebuințați ca surogat de capere.

**Bobornic** (*Veronica beccabunga*)

**Brăbin** (*Bunias orientalis*)

**Brebenel** (*Corydalis solida*)

+ **Brânca-ursului** (*Heracleum sphondylium*)

**Brândușă-de-primăvară** (v. șofran-vărgat)

**Brustur** (*Arctium lappa*)

**Brustur-dulce** (*Petasites hybridus*)

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

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

**Busuioc-sălbatic** (*Galinsoga parviflora*)

+ **Calcea-calului** (*Caltha palustris*)

+**Călin** (*Viburnum opulus*)

**Cătina-albă** (*Hippophae rhamnoides*)

**Ceapa-ciorii** (*Muscari racemosum*)

Plantă asemănătoare zambilei, numită și **porumbei**. Are un bulb lung de cca. 2 cm din care răsare tulpina gingașă înaltă până la 20 cm, de obicei cu 4-6 frunze lungi de cca. 20 cm și late de 2-4 mm. Florile mici, urceolate (ca un urciol) spre cilindrice sunt albastre-deschis (cele superioare) ori indigo-închis (cele inferioare) au miros plăcut de prune și sunt grupate într-o inflorescență asemănătoare unui mic strugure. Se întâlnește în locuri pietroase și nisipoase, în tufișuri, vii, poieni din Transilvania, Banat, Oltenia, Muntenia, Moldova și mai ales Dobrogea. Bulbii se consumă ca legumă, la fel și cei de *Muscari comosum* (numită **ceapa-ciorii-mare**) se consumă ca legumă.

**Cebare** (*Sanguisorba minor*)

**Cerențel** (*Geum urbanum*)

**Chimen** (*Carum carvi*)

Plantă de pajiști (fânețe) colinare și montane, recunoscută după aroma caracteristică. Are frunzele fin sectate și fructele brune-gălbui, de 4-5 mm, subțiri și ușor curbate. Acestea apar în lunile iulie-august, sunt bogate în substanțe proteice, grăsimi și amidon și se folosesc la condimentarea unor produse de panificație, brânzeturi, băuturi alcoolice, supe, salate etc. Servesc și la prepararea supei de chimen, a cartofilor copti cu chimen ș. a. Au și valoare terapeutică (acțiune galactogogă, carminativă și emolientă). Rădăcinile puternice, îngroșate, recoltate în primul an, pot fi utilizate la prepararea unei salate și supe. Salată se face din tulpinile tinere de chimen cu frunze. Acestea se spală și se taie mărunt, se amestecă apoi cu varză acra tocată și ulei. Din fructele de chimen pisate se prepară un sos cu

zahăr, oțet de vin și apă. Sosul obținut se servește la diverse mâncăruri (ex. fripturi).

**Chimenul-ursului** (*Ligusticum mutellina*)

**Cicoare** (*Cichorium intybus*)

Binecunoscută plantă medicinală, cu efecte diuretice, depurative, laxative, coleretice și calogoge, ale cărei frunze tinere (din rozeta bazală) se consumă primăvara ca salată sau în supe și ciorbe de verdețuri. Partea subterană a frunzelor este alburie și cu gust plăcut, cea superioară verde și amăruie și trebuie opărită pentru a-i schimba gustul. Planta conține vitaminele B, C, P, K și săruri de potasiu, fosfor, sodiu, fier, cupru, mangan. Rădăcina prăjită și măcinată constituie unul dintre cele mai răspândite și folosite surrogate de cafea.

**Cimbrisor** (*Thymus comosus*)

Plantă mică, târâtoare, cu frunze mărunte și flori roșiatice, întâlnită 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, de pește), a sarmalelor, murăturilor și a unor conserve, precum și la aromatizarea unor lichioruri. Intră și în compoziția „untului de verdețuri”, alături de alte plante (v. coada șoricelului).

Și alte specii de cimbrisor (precum *Thymus dacicus*, *Thymus pannonicus*, *Thymus glabrescens* ș.a.) pot fi întrebuințate în aceleași scopuri.

**Cireș-pădureț** (*Prunus avium*)

Arbore ce urcă până la 1000 m altitudine, cu fructe mai mici decât 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.

**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 prepară salată și supă. Rizomii uscați și pulverizați servesc ca aromatizat mai cu seamă la băuturi răcoritoare.

**Clocotiș** (*Staphylea pinnata*)

**Clopoțel** (*Campanula rapunculus*)

Această plantă se deosebește de toate celelalte specii de clopoței de la noi prin rădăcina groasă (îngroșată) cu latex. Este relativ puțin răspândită, crescând prin poieni, livezi și fânețe, îndeosebi în sudul țării. Rădăcina tuberizată este folosită drept condiment și salată având gust asemănător ridichii. Se folosesc, pe alocuri, și frunzele la salate, iar fierte ca înlocuitor al spanacului.

De la speciile de clopoței (*Campanula rapunculoides*, *Campanula trachelium* și *Campanula latifolia*), sporadice la noi, se folosesc atât rădăcinile cât și lăstarii tineri și fierți ca legumă.

### **Coacăz-de-munte** (*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 întâlnește frecvent împreună cu afinul. Fructele numite și **merișoare**, sunt 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. Se gătesc cu carne și servesc la acirea unor mâncăruri (în sudul Transilvaniei).

### **+ Coada-calului** (*Equisetum arvense*)

Cunoscută și sub numele de **barba-ursului** și **brădișor**, această plantă fără flori arată precum un brad în miniatură. Este frecventă în întreaga țară, mai ales în culturi de prășitoare și pajști degradate. Este o apreciată specie medicinală cu proprietăți antiseptice (antimicrobiene), diuretice, expectorante, hipoacidifiante (gastrice), remineralizante (conține săruri de siliciu și potasiu), etc.. Tulpinile fertile tinere sunt consumate primăvara, în loc de sparanghel. Din ele se face și o salată după ce se spală și se mărunțesc împreună cu macriș și praz, apoi se adaugă sare, oțet, eventual smântână și mărar. Pentru supă se taie cartofii felii, se fierb până încep să se înmoaie apoi se adaugă tulpinile fertile de coada-calului spălate, cojite și tăiate mărunț. Se continuă fierberea, se sarează, iar înainte de servire se adaugă smântână. Ori tulpinile fertile cojite și spălate se amestecă ușor cu ciuperci fierte și tăiate, apoi se prăjesc în unt și se sarează după gust. Din tulpinile fertile de coada-calului se pot face și piroște (colțunași): se cojesc, se taie mărunț și apoi se pun, împreună cu ou fiert mărunțit, în vasul în care s-a călit ceapă. Se sarează, se adaugă smântână, se amestecă și se umplu colțunașii cu această compoziție.

### **(+) Coada-racului** (*Potentilla anserina*)

### **Coada-șoricelului** (*Achillea millefolium*)

Binecunoscută plantă medicinală cu acțiune antiseptică, decongestivă, calmantă, hemostatică, expectorantă, răspândită în toată țara. Frunzele sale sunt utilizate, primăvara, mai ales la supe de verdețuri și ca aromatizant la salate. Salata se face din frunzele de coada-șoricelului opărite (un minut), tocate și amestecate împreună cu varză acră tocată, praz, sare și ulei. Din frunze de coada-șoricelului și cimbrisor se face un sos ce servește la cartofi fierți. Intră, de asemenea, în compoziția chiftelelor de cartofi. Sunt un ingredient al untului de verdețuri, alături de pătrunjelul-de-câmp, ceapa sălbatică, cimbrisor, măcriș, pelinariță. La fel se pot folosi **roțatelele** (*Achillea ptarmica*), specie mai rară, cu inflorescențe mai mari și frunze nesectate.

### **Colțișor** (*Cardamine bulbifera*)

### **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 întâlnește sporadic prin păduri și tufișuri până la altitudinea de 700-800 m. Fructele (coarnele) acrișoare și astringente se consumă crude sau servesc la prepararea dulceții, marmeladei, peltelei, jeleului, șerbetului, 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.

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

**Costrei (1)** (*Echinochloa crus-galli*)

**Costrei (2)** (*Sorghum halepense*)

**Crețișoară** (*Alchemilla vulgaris*)

Tulpini înalte de 10-40 cm, verzi-albăstrui, glabre sau alipite și fin păroase, reniforme sau rotunde, adesea ondulate, cu 7-9 lobi mărunț dințați. Florile sunt mici de 2,5-5,5 mm, galbene-verzui. Frecventă în pajiști și la margini de tufișuri și păduri în multe varietăți. Frunzele și lăstarii tineri (cu 210 mg/100 g vitamină C) intră în compoziția supelor, salatelor și altor feluri de mâncăruri. Și alte circa 10 specii de *Alchemilla* de la noi (foarte asemănătoare celei descrise) sunt comestibile.

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

Plantă înaltă până la 1,5 m, cu frunze dispuse bazal și flori grupate în vârful tulpinii, cu șase petale roz (trei mai mari și trei mai mici). Înflorește din iunie până în august prin bălți și ape lin curgătoare. Rizomii groși de 1 cm sunt bogați în amidon, proteine, substanțe zaharate și grăsimi. Au fost și, pe alocuri, mai sunt consumați ca și cartofii, prăjiți ori copti (ex. Moldova, Rusia). Din rizomii fierți 20 minute și trecuți prin mașina de tocat se obține o pastă care se amestecă apoi cu măcriș bine mărunțit, ceapă călită, sare și piper. Se poate consuma ca atare ori ca și garnitură la fripuri. Prin uscare și măcinare se obține din rizomi o făină de panificație. Această făină a constituit în secolele trecute un aliment de bază pentru unele popoare care consumau acești rizomi și copti.

**Crin-de-pădure** (*Lilium martagon*)

Specie asemănătoare crinului-de-grădină, dar cu flori roșiatice 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. Uscat și pisat poate înlocui arpacașul.

**Crușătea** (*Barbarea vulgaris*)

+ **Cupa-vacii** (*Calystegia sepium*)

**Curpen** (*Clematis vitalba*)

**Dârmoz** (*Viburnum lantana*)

Arbust înalt de 1-3 (5) m cu lujerii gălbui păsloși, cu frunze opuse, ovate, întregi, mărunț dințate, lungi de 5-12 cm, pe dos păsloase. Florile sunt albe sau de un roz palid, mai mici de 1 cm, în inflorescențe umbeliforme. Fructe ovoidale, puțin comprimate, de 7-8 mm lungime și 5-7 mm lățime, la început verzi, apoi roșii, la maturitate negricioase. Li se spune și strugurii ursului. Crește sporadic la margini de păduri, în tufișuri din etajul colinar și montan inferior.

Fructele sunt comestibile la maturitatea deplină (sunt mâncate, mai ales de copii în sudul Transilvaniei). Consumate în cantitate mare provoacă diaree și vomă.

**(+) Dracilă** (*Berberis vulgaris*)

**Drobită** (*Genista tinctoria*)

Numită și **drobșor**, planta este frecventă în pajiștile (pășunile) și tăieturile de păduri până în etajul montan superior. Are frunze mici, elipsoidale și flori galbene grupate la vârful tulpinii, înaltă 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).

**Dumbraunic** (*Melittis melissophyllum*)

**Fag** (*Fagus sylvatica*)

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 râncezea repede. Era utilizat la salate, 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 mănâncă și azi, iar primăvara, când se duc cu animalele la păscut, consumă frunze fragede de fag (ex. Mărginimea Sibiului). Jirul conține 23% lipide, 14,3 % proteine și 32,3% substanțe extractive neazotoase. În Franța jirul se prăjea și se obținea un surrogat de cafea. Rumeșul de lemn de fag se fierbea sau se cocea apoi se amesteca cu făină de cereale și se făcea pâine (în Suedia și Norvegia).

**Fasolică** (*Lathyrus tuberosus*)

Plantă asemănătoare cu mazărea (i se mai spune și **măzărliche**) cu flori roșii plăcut mirositoare, întâlnită destul de frecvent la marginea lanurilor. În pământ are rădăcini tuberizate ce conțin până la 17% amidon, precum și substanțe proteice, zaharuri și grăsimi. Acești „tuberi”, numiți și **măgerei**, se consumau în trecut și, pe alocuri, se mai consumă încă fie cruzi (decojiți), fie fierți în apă. Au gust dulceag, asemănător castanelor comestibile, fiind mai gustoși prăjiți în unt (margarină). În cantitate mare produc constipație și flatulență (acțiune carminativă). Din rădăcinile tuberizate, prin prăjire, se poate obține și un surrogat de cafea.

**Bobul-de-țarină** sau **lintea / măzărlichea-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 circa 35% proteine, se pot găti ca și boabele de linte, bob sau fasole. Se culeg în luna august, de la margini de păduri în etajul colinar și la câmpie. În alimentație s-au folosit și boabele de *Lathyrus aphaca* și *Lathyrus cicera*.

**+ Ferigă-de-câmp** (*Pteridium aquilinum*)

**Feriguță** (*Polypodium vulgare*)

Ferigă mică de 15-30 cm, cu frunze simplu penat-sectate, întâlnită mai ales în fâgete. 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.

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

Cunoscută plantă cu stoloni, apreciată pentru fructele sale aromate ce conțin nu numai zaharuri, ci și săruri minerale (de fier, calciu, sodiu, fosfor, magneziu, iod etc.) și vitamine (C, B, E, K). Fructele au proprietăți tonice, diuretice, antigutoase, bactericide, laxative, depurative și se consumă crude sau sub formă de dulceață, marmeladă, compot, spumă. Se folosesc într-o serie de preparate: sirop, crușon, băuturi cu lapte, înghețată, sos, budinci (cu griș), etc.

Aceleași utilizări le au și speciile de **fragi-de-câmp** (*Fragaria moschata* și *Fragaria viridis*)

### **Frasin** (*Fraxinus excelsior*)

### **Golomăț** (*Dactylis glomerata*)

### **Gușa-porumbelului** (*Silene vulgaris*)

### **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, până la circa 900-1000 m altitudine. „Conurile” se utilizează în industria berii ca aromatizant. Ele au proprietăți sedative, antituberculoase și bacteriostatice. Vârfurile tulpinilor tinere (cu proprietăți antiscorbutice) se culeg primăvara și se folosesc la ciorbe și la prepararea unei salate, în loc de sparanghel. Conțin vitaminele A și C, calciu, natriu, cupru, magneziu și potasiu. Ca legumă se pot folosi și rădăcinile spălate bine și fierte în apă cu sare (ex. garnitură la mâncăruri din pește) ori prăjite cu ceapă călită. Mugurii primilor lăstari care apar primăvara se consumă ca salată.

### **Hașmaciucă** (*Anthriscus sylvestris*)

Specie asemănătoare cu asmățuiul-de-grădină (*Anthriscus cerefolium*), de circa 1m–1,5m înălțime, având frunze dublu-triplu penat-sectate și flori mici, albe-verzui, adunate în umbеле. Crește prin păduri umede, poieni, livezi, în văi din etajul montan. Frunzele tinere, cu miros plăcut, se întrebunțează ca aromatizant al supelor și al altor preparate cu crudități. Rădăcina pivotantă și îngroșată se poate consuma ca legumă (de toamna până primăvara), dar numai după fierbere în apă sărată (în caz contrar dă dureri de cap). Este un înlocuitor al sparanghelului ori al salatei-de-iarnă (salsifi).

### **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 întrebunțează la condimentarea murăturilor, salatelor, conservelor și a unor mâncăruri 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, stomahice, diuretice, antispasmodice, colagoge și purgative. Frunzele se fierb (în Oltenia) în supe.

### **Hreniță sau rucola** (*Eruca sativa*)

Plantă de 20-60 cm înălțime, cu frunze penat-sectate și cu flori de 2-3 cm în diametru, cu 4 petale la început galbene, apoi albe, cu nervuri negre-purpurii. Înfloreste în lunile iunie-iulie pe câmpii și pe lângă drumuri, fiind răspândită mai ales în sud-estul țării. Cultivată din timpuri străvechi în regiunea mediteraneană ca plantă oleaginoasă, hrenița sau **rucola** a fost utilizată și ca salată ori legumă. Are gust iute-amăru, dar în amestec cu alte verdețuri este picantă. Frunzele se pot pune în salata de cartofi (alături de capere) cu sos făcut din supă de legume, oțet de vin alb, pastă de muștar, ulei, sare și piper. Din frunzele plantei se poate face și o pastă. În acest sens frunzele spălate se fac piure cu mixerul și acesta se amestecă cu ulei, suc de lămâie, parmezan, sare și piper.

### **Iarbă-de-sărătură** (*Suaeda maritima*)

### **Iarbă-grasă** (*Portulaca oleracea*)

Plantă mică, întinsă pe sol, cu tulpini și frunze cărnoase care au sugerat numele de iarbă-grasă sau **grășiță**. Flori mici, galbene abia se văd dintre 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 (conțin vitaminele A și C, fier, calciu, fosfor). În Oltenia și Muntenia este folosită și la ciorbe. Unii dobrogeni o fierb și o introduc în compoziția plăcintelor împreună cu ștevie și cu urzică-grecească. Se consumă și în supe de verdețuri și ca adaos la spanac. Se dau în clocot tulpinile cu frunze apoi se taie bucăți mari. Se călește o ceapă în unt și 1-2 căței de usturoi, se adaugă pastă de tomate, făină albă și vin alb. În acest sos se pune iarba-grasă opărită, se mai dă un clocot, se sarează și se consumă. Din semințe se poate obține o făină nutritivă.

### **Iarbă-sărată** (*Salicornia herbacea*)

### **Ienupăr** (*Juniperus communis*)

Arbust care ajunge până la 6 m înălțime, cu frunze aciculare de 10 – 15 mm lungime, ce rămân verzi și iarna. Semințele cărnoase sunt negre-albăstrui, brumate și se maturizează în anul al doilea sau al treilea de la 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 diuretice, carminative, stomahice și analgezice și se folosesc la aromatizarea băuturilor alcoolice (gin, rachiuri și lichioruri). În Bucovina, semințele uscate se întrebuintează ca enibahar, la condimentarea unor preparate din carne. Aceleași utilizăriau și fructele **ienupărului-pitic** (*Juniperus communis* ssp. *nana*), de dimensiuni mai mici, care se găsește din abundență în etajul subalpin al Carpaților.

### **Jale(ș)** (*Salvia pratensis*)

### **Leurdă** (*Allium ursinum*)

Plantă cu bulb, înrudită cu usturoiul 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. Planta conține vitaminele A și C, calciu, fosfor, fier, natriu, cupru ș.a. 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. Supă se poate face călind ceapă în unt după care se adaugă puțin vin alb și supă de pasăre. Se lasă la fiert după care se pune smântână, și pastă de frunze de leurdă și de pătrunjel (obținută prin mixare). Se condimentează cu sare, piper, suc de lămâie și nucșoară. Se folosesc și la prepararea untului de verdețuri. Din frunze (sau frunze în amestec cu bulbi) de leurdă, spălate și tăiate fin, se poate face pastă cu brânză de oaie, cașcaval sau brânză proaspătă de vacă și cu unt, condimentată cu paprică și/sau piper și aromatizată cu cimbrisor. Se consumă întinsă pe pâine. Peste iarnă frunzele de leurdă se pot păstra uscate și pisate (ca praf condimentar) ori conservate cu sare în borcane (3 părți leurdă o parte sare).

În loc de usturoi se pot consuma și bulbii și frunzele de **usturoi-sălbatic** (*Allium vineale*), mai frecvent în sudul țării și **de ai-de-munte** sau **ceapă-de-munte** (*Allium victorialis*). Aceasta din urmă crește numai în locuri stâncoase sau turboase între 1500-1900 m altitudine. Era folosită încă din antichitate ca legumă. Bulbii de **pur sau ai-sălbatic** (*Allium rotundum*) sunt consumați îndeosebi în Oltenia, Muntenia și Moldova. Bulbii de **aiul-șarpelui** (*Allium scorodoprassum*) și bulbii din inflorescență se consumă și ei ca legumă. Planta este destul de frecventă în pajiști și livezi. *Allium oleraceum*, *Allium senescens*, *Allium sphaerocephalum* se pune în supe.

#### **Limba-mielului** (*Borago officinalis*)

Specie cu frunze ca niște limbi și flori mai mari, în formă de stea, la început roșii, apoi albastre. Se cultivă ca plantă medicinală, ornamentală și meliferă, dar se întâlnește și sălbătică. Frunzele bogate în proteine au gust de castraveți și se consumă crude (de către copii, mai ales), în salate (împreună cu frunze de rotunjoară, bănuței, tătâneasă care se taie tăieței și se condimentează cu puțin cimbrisor; această verdeță se încorporează într-un sos de brânză cu smântână, boia dulce, sare, ienibahar, piper, mărar, tarhon sau isop.). Pot fi preparate și în loc de spanac sau la aromatizarea unor sosuri.

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

Plantă de apă frecventă în câmpie și etajul 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.

#### **Lintiță** (*Lemna minor*)

#### **(+) Lițion** (*Lycium barbarum*)

#### **Lobodă** (*Atriplex hortensis*)

Cunoscută plantă alimentară cu frunze verzi-roșcate cultivată în grădini, dar întâlnită în stare sălbătică în câteva localități (în Transilvania mai ales). Se consumă mult în Oltenia, Muntenia și Moldova, în ciorbe și borșuri și ca umplutură la plăcinte (opărite, călite în ulei împreună cu ceapă, mărar și pătrunjel). Se fierb în apă cu sare, 20 de minute, frunze de lobodă, de ridiche-sălbatică, de muștar-de-câmp, de bănuței și de tătâneasă. Apoi se taie și se răstoarnă într-un vas în care s-a

înăbușit ceapă în unt. După ce s-a prăjit puțin se drege cu lapte și făină albă. Se lasă la fiert, se sarează și se consumă.

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. Se fierb 10-15 minute și se gătesc ca și spanacul (ciorbe, mâncăruri scăzute). Tot lobodă se numește și *Chenopodium album* și *Chenopodium polyspermum* folosite ca legumă (v. spanacul-ciobanului).

#### **Lucernă** (*Medicago sativa*)

Cunoscută specie furajeră, cu frunze trifoliolate și flori albastrii, răspândită în întreaga țară, atât cultivată cât și sălbătică. Frunzele tinere conțin o mare cantitate de vitamină A și provitamina D și se pot consuma la nevoie ca legumă (respectiv în loc de spanac) fiartă în supe și ciorbe. Conținând circa 4,5% celuloză, se recomandă trecerea lor prin sită, după opărire, pentru îndepărtarea părților tari. Uscate și sfărâmate (făcute pulbere) se pot adăuga la făina de panificație (în procent de cel mult 10%), obținându-se o pâine neagră. Și lăstarii fragezi cu frunze de **trifoi-mărunt** (*Medicago lupulina*) se poate folosi ca și lucerna.

#### **Luminiță** (*Oenothera biennis*)

Frumoasă plantă cu rădăcina groasă, cărnoasă, cu tulpina înaltă până la 1 m și frunze alungit-elipsoidale, lungi de circa 10 cm. Florile sunt mari, cu diametru de 2-3 cm, mirositoare, cu 4 petale galbene (apar în lunile iunie-septembrie). Crește sporadic pe terenuri nisipoase, pe malurile râurilor și pe prundișuri, în câmpie și etajul colinar. Rădăcinile roșiatice (cele mai gustoase toamna) se scot din sol (în primul an, când sunt mai fragede), se curăță, se taie rondele și se fac salată cu oțet și ulei. Au gust de șuncă fiartă și, de aceea, rădăcinii i se mai spune și „salată de șuncă”. Se consumă și ca legumă, fiartă în bulion de carne. Unii opăresc rădăcinile în apă cu sare și cu nucșoară. Și lăstarii decojiți se consumă ca legume (inclusiv în Oltenia) la salate (mai ales de cartofi). Frunzele rozetelor se opăresc și se servesc cu unt. Semințele prăjite pot fi folosite ca surogat de cafea.

#### **Mac-de-câmp** (*Papaver rhoeas*, *Papaver dubium*)

Tulpini păroase înalte până la 80 cm cu frunze și ele păroase eliptice ori lanceolate, de obicei simplu penate. Flori solitare, mari (până la 10 cm diametrul) cu 4 petale cel mai adesea roșii, cu sau fără pată negricioasă la bază. Fruct capsulă glabră cu multe semințe mici, negru-brune, reniforme. Crește mai ales prin lanuri și pârloage, în toate zonele joase ale țării. Din semințe se poate extrage ulei. Petalele se folosesc ca și colorant roșu alimentar. Lujerii fragezi intră în compoziția unor salate și în umplutura pateurilor. Din semințele de **mac-galben-cornut** (*Glaucium flavum*) se poate obține un ulei comestibil.

#### **Malin** (*Prunus padus*)

Arbore cu frunze la fel cu cele de cireș și flori asemănătoare celor de liliac, dar mici și albe. Se întâlnește sporadic prin păduri de foioase. Fructele, ca niște cireșe sălbatice, se consumă proaspete sau se fac marmeladă. Unii le consumă crude, cu sare. Pe alocuri din fructe se face rachiu.

### **Malin-de-toamnă** (*Polygonum cuspidatum*)

Rizom puternic, târâtor din care răsar numeroase tulpini supraterane înalte până la 2-3 m, glabre. Frunze pețiolate, mari, ovate. Flori mici, dispuse în raceme de peste 10 cm lungime, albe, albe-verzui sau roz. Specie invazivă tot mai răspândită în România, mai ales pe malul râurilor, în parcuri și cimitire (scăpată din cultură). Frunzele se consumă primăvara asemenea șteviei iar vârfulurile lăstarilor tineri, fierți, ca și sparanghelul. Lujerii decojiți sunt și un înlocuitor de rabarbar. Se pot fierbe cu zahăr și se obține un gem.

### **Mazăre-de-câmp** (*Pisum arvense*)

Plantă anuală cu tulpina lungă până la 1,5 m, cu frunzele formate din 2-3 perechi de foliole ovate ori eliptice, distanțat crenate la bază cu două stipele mari. Flori solitare mai rar câte 2-3, de forma celor de mazăre sau fasole, pestrițe, cu petala superioară violet-deschis, cele laterale roșii-purpurii și carena alb-verzuie. Păstaie la maturitate brună lungă de 4-7 cm și lată de 12-18 mm cu semințe globuloase, netede, verzi-cenușii cu puncte brune până la negre. Se folosește ca legumă.

Și o serie de specii de **măzărice** (*Vicia sativa*, *Vicia angustifolia*, *Vicia lutea*, *Vicia serratifolia*, *Vicia tenuifolia*, *Vicia villosa*, *Vicia cracca*, *Vicia pisiformis*, *Vicia hirsuta*, *Vicia monanthos*, *Vicia narbonensis*, *Vicia sepium*) pot fi folosite ca înlocuitoare ale mazării și linteii. Boabele lor se gătesc îndeosebi fierte și bătute. Se pot și usca și măcina, apoi se amestecă cu făină de grâu și se face pâine (10%–20% făină de măzărice, 80%–90% făină de grâu).

### **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 prepararea magiunului, marmeladei, pastei, jeleului, vinului și compotului. 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.

Alte peste 20 de specii de măceși din flora României au fructe comestibile, dintre care mai valoroase sub aspect alimentar sunt *Rosa vosagiaca*, *Rosa spinosissima*, *Rosa dumalis*, *Rosa pendulina*, *Rosa arvensis* și *Rosa tomentosa*. Ele se pot utiliza în aceleași scopuri. Petalele unora dintre ele (ex. *Rosa tomentosa*) dau o dulceață asemănătoare celei de trandafiri.

### **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, mâncăruri cu carne (ex. miel cu măcriș) și cu ouă. Poate înlocui spanacul sau ștevia-de-grădină. Supa de macriș se face călind ceapă în unt/margarină și adăugând apoi macrișul tăiat (frunzele și vârful lăstarilor tineri) și bulion de carne. Se fierbe și la urmă se aromatizează cu pătrunjel, mărar sau asmățui. Eventual se poate drege cu smântână și ou. Macriș spălat și opărit în apă cu sare se taie, se

călește în unt și se servește ca și garnitură la fripturi. Se folosește, împreună cu alte plante, în compoziția untului de verdețuri, precum și în crema de măcriș. Din frunze de măcriș se poate face și umplutură pentru colțunași (v. *coada-calului*) și piure/pastă (trecând frunzele prin mașina de tocat carne). Frunzele se pot conserva pentru iarnă, aburindu-se în apa rămasă pe ele 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, având proprietăți depurative, diuretice, laxative. 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.

Și alte specii de *Rumex* s-au folosit ori se întrebuințează ca legumă, respectiv înlocuitor de ștevie ori spanac (mai ales fierte în supe și ciorbe, umplutură la plăcinte). Ex. ștevia (*Rumex patientia*), ștevia-stânelor (*Rumex alpinus*), măcrișul-mărunt (*Rumex acetosella*), măcrișul-ciobănesc (*Rumex arifolius*), măcrișul-calului (*Rumex obtusifolius*), măcrișul-crăcos (*Rumex pulcher*), măcriș-de-apă (*Rumex hydrolapathum*), dragaveiul (*Rumex crispus*), măcriș-roșu (*Rumex sanguineus*), măcrișul-de-munte (*Rumex scutatus*). Din piureul frunzelor acestor specii se poate face budincă, asemănătoare celei de spanac (cu ouă, brânză etc.), iar frunzele mai mari servesc la învelirea sarmalelor. **Ștevia-stânelor** (*Rumex alpinus*) ce crește pe lângă stânele de munte. Frunzele ei se pot consuma ca salată, în ciorbe și mâncăruri scăzute (cu carne) sau prăjite în unt (margarină). Frunzele tinere de **dragavei** (*Rumex crispus*) se folosesc (mai ales în Oltenia) la prepararea unei ciorbe (cu apă sau cu zer), mâncare scăzută cu bulion și legată cu făină, mâncare cu dragavei și orez și ca salată. Ca să se diminueze gustul tăios, amărui, se opăresc în două ape.

#### **(+) Măcrișul-iepurelui** (*Oxalis acetosella*)

Plantă scundă (până la 15 cm înălțime) cu frunze trifoliolate 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 verdețuri. Au proprietăți antiscorbutice și reconfortante, proprietăți pentru care sunt utilizate la prepararea unor băuturi răcoritoare. Se poate face și piure (pentru supe) trecându-se frunzele prin mașina de tocat carne. Conservate cu zahăr, frunzele se pot păstra pentru iarnă, întrebuințându-se la condimentarea unor preparate (ex. pâine 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). Un consum de peste 100 g frunze poate provoca iritație renală.

#### **Măcrișel** (*Oxyria digyna*)

#### **Mălaiul/grâul-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 până în etajul subalpin. Copiii mănâncă fructele crude, bogate în amidon.



### **Măr-pădureț** (*Malus sylvestris*)

Arbore răspândit în pădurile de foioase până în etajul montan, ale cărui fructe se consumă crude (mai bune în primăvara următoare culegerii) sau preparate sub formă de gem, marmeladă, pastă, piure, suc, compot), oțet, cidru și rachiu. În unele zone ale țării se murează pentru iarnă.

### **Meișor** (*Digitaria sanguinalis*)

### **Mentă-sălbatică** (*Mentha longifolia*)

Este specia de mentă cea mai răspândită în flora spontană a României, cu frunze alungite, mai mult sau mai puțin păroase. Acestea se întrebuițează, ca și frunzele de mentă-de-grădină, ca aromatizant al unor băuturi răcoritoare și spirtoase, al unor dulciuri, salate și supe. Frunzele de mentă-sălbatică pot fi un ingredient al „brânzei cu verdețuri” servită la gustări. Tulpini de mentă cu frunze se pot pune la murarea castraveților cu sare (nu cu oțet) și la murarea verzei. Frunzele de mentă conțin substanțe cu acțiune bacteriostatică, antispastică, colagogă, sudorifică, carminativă, diuretică, expectirantă, sudorifică.

Întrebuițări asemănătoare au și alte specii spontane, îndeosebi **izma-broaștei** (*Mentha aquatica*, *Mentha arvensis*) și **busuiocul-cerbilor** sau **poleiul** (*Mentha pulegium*).

### **Mesteacăn** (*Betula pendula*)

### **Mierea-ursului** (*Pulmonaria officinalis*)

### **Migdal-pitic** (*Amygdalus nana*)

Arbust de 50-150 cm înălțime, cu stoloni. Frunzele mai mult sau mai puțin pieleose, sunt lanceolate, lungi de 3-7 cm, fin serate (dințate). Florile seamănă cu cele de cais, dar sunt mai mici, roz. Crește la marginea stejărișurilor și tufișurilor de pe coastele însorite, fiind mai frecvent întâlnit în Transilvania și Dobrogea, mai rar în Oltenia și Muntenia. Fructele ovoidale, de 15-22 mm în diametru, sunt păroase, cu o parte cărnoasă relativ redusă și un sâmbure mare, amar. Fructele se mănâncă mai ales de către copii. Din sâmburii unor soiuri se obține uleiul de migdale.

### **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 întâlnește cel mai adesea la marginea culturilor, pe ogoare. Fructele negre se mănâncă proaspete sau preparate sub formă de dulceață, gem, marmeladă, piure, peltea, jeleu, șerbet, sirop, băuturi răcoritoare, lichior, rachiu, vin etc. Murele conțin zahăr, vitaminele A și C și sunt astringente, laxative și depurative.

În România există peste 60 de specii de mur cu fructe comestibile. La margini de păduri și tufișuri, prin poieni mai frecvente sunt *Rubus plicatus*, *Rubus fruticosus*, *Rubus saxatilis*, *Rubus suberectus*, *Rubus sulcatus* ș.a.

### **Mușețel** (*Matricaria chamomilla*)

### **(+) Muștar-de-câmp** (*Sinapis arvensis*)

Buruiană frecventă în semănături și pârloage, cu frunze verzi-deschis, parțial penat-sectate. Florile așezate la vârful tulpinii, înalte de 30-80 cm, au patru petale galbene-sulfurii, lungi de 9-12 mm. Fructele, ca niște păstăi, lungi de 3-4,5 cm, conțin semințe maronii sau roșiatice, care la umezeală devin mucilaginoase. Aceste semințe mici de 1 mm în diametru se utilizează la prepararea pastei de muștar. Frunzele tinere și vârfurile fragede ale tulpinilor sunt folosite ca legumă în supe și ca salată. Din frunze se face supă dar în prealabil se fierb 30 minute în apă cu sare și puțin oțet pentru diminuarea iuțelii și amărăciunii. Se taie apoi mărunț și se pun într-un vas în care s-au fiert cartofi în bulion de carne. Se sarează și se aromatizează cu măgheran, leuștean, țelină sau tarhon, eventual se drege cu smântână. Ori se fierb în apă cu sare (20 de minute) frunze de muștar-de-câmp, ridiche-sălbatică, lobodă, bănuței și tătăneasă. Apoi se taie și se răstoarnă într-un vas în care s-a înăbușit ceapă în unt. După ce s-a prăjit puțin se drege cu lapte și făină albă. Se lasă la fiert, se sarează și se consumă.

Aceleași proprietăți și utilizări le are și **(+) muștarul-alb** (*Sinapsis alba*), cultivat pentru semințele sale ce conțin 30-37% ulei alimentar. În țara noastră crește și sălbatic în Transilvania și Moldova, mai rar în celelalte regiuni. Este specia de bază pentru prepararea muștarului de masă și a unor conserve și murături. Uleiul din semințele de muștar-alb este folosit în alimentație, inclusiv în cofetărie și la prepararea margarinei. Esența de muștar intră în compoziția medicamentelor antireumatice.

### **(+) Muștar-negru** (*Brassica nigra*)

Specie asemănătoare cu precedentă, dar mai înaltă (până la 1-2 m), cu flori și mai ales fructe mult mai mici. Crește tot prin semănături și locuri ruderale, fiind însă mai rară decât muștarul-de-câmp. Din semințe pisate de muștar-negru (ca și din cele de muștar-de-câmp) și opărite cu puțină apă se obține o masă consistentă care, după 24 ore se amestecă cu oțet de vin, zahăr pudră, ulei, sare, cuișoare, scortîșoară și nucșoară (toate trei pulbere) și rezultă cunoscuta pastă de muștar (care se poate consuma după 3 ore). Uleiul din semințe se întrebuintează la prepararea unor conserve și a margarinei. Plantele/frunzele tinere sunt înlocuitor de spanac. Conțin vitaminele A, B1, B2, și C. Mugurii floral, fierți (3-4 minute) sunt un înlocuitor de broccoli.

### **Nalbă** (*Malva sylvestris*)

Plantă cu flori mari, roz-violacee, cunoscută mai ales datorită fructelor sale denumite popular „colacii-babii” sau „cașul-popii”, consumate crude de către copii. Nalba (*Malva neglecta* și *Malva sylvestris*) este un aliment cunoscut din vechime de către egipteni, greci și romani. La grecii antici era unul dintre simbolurile primelor alimente. În Evul Mediu a fost o legumă foarte prețioasă. Și astăzi este considerată o mâncare aleasă. Tulpinile tinere și frunzele au gust plăcut, dulceag și conțin vitamina C și zaharuri. Se pot pregăti ca spanacul (supă, ciorbă, piure, mâncăruri cu carne, respectiv cu miel ș.a) și ca salată. O salată se poate prepara din frunze spălate și opărite (un minut), tăiate și amestecate cu ceapă tocată, hrean ras și sare.

Eventual se poate adăuga și smântână. Supa se face din frunze trecute prin mașina de tocat iar pasta obținută se pune în bulion de carne în care s-au fiert cartofi. Se adaugă ceapă și morcovi tăiați mărunț și înăbușiți în puțină grăsime. Sau se fierbe arpacaș și morcovi, după care se adaugă în fiertură verdețuri spălate (nalbă, piciorul-caprei, pătlăgină, brânca-ursului, troscotel). Se lasă la fiert 20 minute apoi se pune în supă ceapă călită și sare. Se servește dreasă cu smântână. Se poate pregăti și „caviar” de nalbă: frunze de nalbă, urzică și macriș se dau prin mașina de tocat carne și se înăbușă 10 minute apoi într-un vas în care s-a călit ceapă în ulei. Se adaugă pastă de roșii, usturoi, sare și piper. Se lasă la rece.

Și celelalte specii de nalbă cunoscute la noi, și anume **nalbă-mică** (*Malva pusilla*), **nalba-rotundă** (*Malva neglecta*) și **nalba-creață** (*Malva crispa*), se pot folosi în aceleași scopuri.

#### **Nalbă-mare** (*Althaea officinalis*)

Specie perenă, răspândită în toată țara, mai ales în lunci, înaltă de 0,5m - 1,5m (de unde numele nalbă-mare), cu frunze palmat-lobate, catifelat-păroase și flori în racem, cu 5 petale albe sau roz. Cunoscută plantă medicinală (latinul *officinalis* înseamnă „medicinal”) dar ignorată ca specie alimentară. Frunzele se fierb în supe (nu în prea mare cantitate deoarece conțin peste 10% mucilagii). Se pot amesteca și în salate (chiar dacă sunt păroase, au gust plăcut). Rădăcinile groase, bogate în amidon (până la 40%), se fierb, apoi se prăjesc cu ceapă obținându-se un preparat relativ gustos. Se pot usca peste iarnă și făcute pulbere care poate fi folosită la sosuri.

#### **Nap-porcesc** (*Helianthus tuberosus*)

Plantă asemănătoare florii-soarelui, dar cu inflorescențe mai mici (de 4-8 cm în diametru), ce înflorește în lunile septembrie-octombrie pe lângă râuri, tufișuri și garduri (sălbătică din cultură). În pământ are o rădăcină 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. Este supranumită și „cartoful diabeticilor”. Ca plantă furajeră de cultură este cunoscută sub numele de **topinambur** și este o materie primă importantă pentru industria dulciurilor și a alcoolului.

#### **Ochiul-boului** (*Chrysanthemum leucanthemum*)

#### **Osul-iepurelui** (*Ononis arvensis*)

#### **Ovăz-sălbatic** (*Avena fatua*)

Iarbă anuală înaltă de 60-120 cm cu frunze liniare glabre ori ciliate. Flori mici verzui grupate într-o inflorescență numită panicul (ca la ovăzul cultivat). Fruct fusiform (ca și cel de ovăz) învelit în palei (pleavă), cea inferioară cu o aristă lungă până la 4 cm. Sporadică prin lanuri, pe pârloage și locuri ruderales de joasă altitudine. Boabele/cariopsele s-au utilizat (de către amerindienii din California) la obținerea unei făinii pentru pâine.

### **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 alte frunze (sporofile) alăturate, mult mai înguste, de culoare brun-închisă (vizibile vara și toamna). Crește pe lângă ape (pârâuri și râuri), locuri umede, în poienile și pădurile din etajele colinar și montan. Lujerii tineri sunt considerați o delicată preparându-se, ca și sparanghelul, în multe feluri.

### **Papură, Papură-lată** (*Typha latifolia*)

#### **Păducel** (*Crataegus monogyna*)

Arbust cunoscut datorită proprietăților medicinale (sedative și vasodilatatoare) atât ale frunzelor, florilor cât și ale fructelor. Fructele sale roșii, comestibile se numesc gherghine, perișoare, mălăiețe, mălaiul-păsărilor și mai ales păducele. Se consumă crude, în lunile august-septembrie sau servesc la prepararea marmeladei și a unui sortiment de "vin". Din carnea uscată a fructelor se poate obține, prin măcinare, o făină de panificație. Sâmburii prăjiți au fost utilizați, în unele țări, ca surogat de cafea.

#### **Păiș** (*Festuca pratensis*)

Graminee sălbatică, bună plantă furajeră, cu tulpina (paiul) înaltă până la un metru și având trei noduri. Frunzele sunt liniare, late până la 5 mm, iar inflorescența este panicul cu peste 20 de spiculețe lungi de 1-1,5 cm, nearistate. Este frecventă în pajiști ceva mai umede, de la câmpie până în etajul subalpin.

Grăunțele se fierbeau și se făceau terci, iar la vremuri de foamete se măcinau și făina se amesteca, de cei săraci, cu cea de grâu ca să se facă mai multă pâine.

#### **Pălămidă** (*Cirsium arvense*)

#### **Păpădie** (*Taraxacum officinale*)

Binecunoscută plantă medicinală și alimentară, frecventă în întreaga țară. Frunzele sale conțin vitaminele B1, B2 și C și provitaminele A și D, precum și săruri minerale (de fosfor, siliciu, sulf, mangan). Au proprietăți coleretice și colagoge, depurative, diuretice, laxative, hipoacidifiante. Pentru a nu fi amare se culeg doar frunze foarte tinere, fragede și se țin 30 minute în apă rece cu sare ori se spală în apă caldă. Se consumă primăvara ca salată și ca legume, în supe și ciorbe. Pentru salată frunzele se mărunțesc și se amestecă imediat cu pătrunjel și praz tocat după care se adaugă ulei, sare, piper, oțet și mărar. Sau se face un sos din ulei, oțet de vin alb, pastă de muștar, sare și piper care se amestecă apoi cu frunze fragede de păpădie tăiate. Eventual se pot adăuga și frunze de bănuței. Opțional se pot pune în această salată și mici bucățele de slănină ori șuncă prăjită. Din frunze se poate face și un piure trecându-le prin mașina de tocat carne după care sunt amestecate cu sare, piper, oțet, mărar. Acest piure se folosește la supe și preparate din carne și pește. Mugurii floralii servesc în unele țări apusene la obținerea unui surogat de capere (murați în oțet de tarhon). Florile/inflorescențele se pot întrebuința la

aromatizarea lichiorurilor sau la prepararea unui vin, iar din rădăcinile prăjite se obține un surogat de cafea.

#### **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 (vezi *culos*). Crește sporadic la margini de păduri, iar pe alocuri este cultivat în grădini pentru frumusețea fructelor sale. Planta este toxică cu excepția fructelor care sunt comestibile. Ele conțin zaharuri și acid citric, au gust acru-amărui, puțin agreabil și servesc la prepararea de marmeladă și dulceață, singure sau în amestec cu alte fructe, dulceața rezultată semănând cu cea de gogonele. Fructele se consumă și murate în oțet.

#### **Păr-pădureț** (*Pyrus pyraster*)

Ruda sălbatică a părului cultivat, crește prin păduri de foioase, mai ales în etajul colinar. Fructele sunt tari, pietroase și verzi. Devin moi și de culoare cafenie dacă se păstrează pentru iarnă (în tărâțe). Se pot consuma fie crude, fie ca marmeladă, magiun, piure, pastă, compot, suc. Servesc și la obținerea de vin, rachiu, lichior, coniac.

#### **Păstârnac** (*Pastinaca sativa*)

Specie alimentară cultivată (var. *hortensis*), dar întâlnită și în flora spontană prin pajiști și locuri ruderales (var. *opaca* și var. *pratensis*). Rădăcinile cu miros aromat, caracteristic conțin zaharuri, proteine și o mare cantitate de vitamina B. Au gust dulceag și se recoltează (în primul an) și se consumă ca legumă, la supe și ciorbe, servind și la obținerea unor salate. Frunzele tinere și vârfurile tulpinilor se folosesc în supele de verdețuri, drept condiment.

#### **Pătlagină-moale** (*Plantago media*)

Cunoscută și sub numele de **limba-ooi**, această plantă medicinală (cu proprietăți emoliente, hemostatice, antidiareice și ușor hipotensive) era în trecut și o specie culinară. Țăranii din unele sate românești consumau frunzele tinere (primăvara) ca salată, alături de frunzele de **pătlagină-mare** (*Plantago major*) și **pătlagină-îngustă** (*Plantago lanceolata*). În alte țări se preparau din frunze și ciorbe și supe, piure. Pentru salată frunzele tinere de pătlagină și urzică se spală și se opăresc un minut, apoi se toacă. Se adaugă ceapă tăiată mărunt, hrean ras, sare și oțet. Se poate completa cu ou fiert tare și mărunțit și cu smântână. Pentru supă se fierbe arpacaș și morcovi, după care se adaugă în fiertură verdețuri spălate (pătlagină, piciorul-caprei, nalbă, brânca-ursului, troscotel). Se lasă la fiert 20 minute apoi se pune în supă ceapă călită și sare. Se servește dreasă cu smântână. Frunzele conțin vitaminele A și C, săruri de calciu, fosfor, fier, magneziu, potasiu, natriu. Semințele, mai ales cele de pătlagină-îngustă (*Plantago lanceolata*) sunt bogate în amidon.

#### **Pătrunjel-de-câmp** (*Pimpinella saxifraga*)

Specie înrudită cu pătrunjelul-de-grădină, întâlnită frecvent în pajiștile aride din câmpie și etajele 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*).

**+ Pecetea-lui-Solomon** (*Polygonatum odoratum*)

**Pelin** (*Artemisia absinthium*)

**Piciorul-caprei** (*Aegopodium podagraria*)

Plantă robustă (înaltă până la 1 m), cu frunze simple 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, ajungând până în etajul montan superior. Frunzele tinere, pețiolii și tulpinile fragede cu miros de morcov se folosesc în vestul Europei ca legumă (înlocuind spanacul). Intră în compoziția supei de verdețuri împreună cu măcrișul, păpădia sau cicoarea, urzica-moartă-albă și sugelul ori cu urzica-vie sau cu pătrunjelul-de-câmp ori cu cerbarea sau cu bobornicul, bănuțeei, cu iarba grasă, coada-șoricelului sau cu roțățele, salata-sălbatică, pătlagină, nalbă, brânca-ursului, troscotețel, măcrișul-iepurelui. Se fierbe arpacaș și morcovi, după care se adaugă în fiertură verdețurile spălate. Se lasă la fiert 20 minute apoi se pune în supă ceapă călită și sare. Se servește dreasă cu smântână. Frunzele tinere de piciorul-caprei se pot utiliza și ca salată: frunzele tinere se opăresc 10 minute, se taie și se amestecă apoi cu hrean ras, sare și smântână.

**(+) Piperul-bălții/broaștei** (*Polygonum hydropiper*)

**Pipirig-mare** (*Schoenoplectus lacustris*)

**Pir** (*Agropyron repens*)

**Pir-gros** (*Cynodon dactylon*)

**Plop-alb** (*Populus alba*)

**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, salate, sosuri servind, în același timp, și la învelirea sarmalelor. Conțin vitaminele A și C, săruri de calciu, natriu, fosfor, magneziu, potasiu, fier, cupru. Pentru salată se opăresc frunzele 5 minute în apă cu sare în care s-a pus și o frunză de dafin. După ce s-au răcorit se taie și se amestecă cu suc de lămâie, vin alb sec, zahăr, ulei, pătrunjel și tarhon. Se pot prepara și în sos: se spală frunzele, se rulează, se taie fâșii subțiri și se înăbușă în puțină apă. Se adaugă un buchețel de cimbru sau de mărar care se scoate după un minut. Apoi se răstoarnă podbalul într-o cratiță cu sos alb făcut din făină și unt. Se adaugă sare și puțin oțet de vin și se consumă.

**Poroinic** (*Orchis morio*)

Una dintre cele mai frecvente orhidee de la noi, cunoscute și sub numele de **bujorel** (denumirea 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 amarului și se usucă. Apoi se înmoaie din nou în apă, se zdrobesc și iar

se uscă, 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. Mâncărurile cu salep se dau îndeosebi copiilor și convalescenților, pentru fortificare. Din salep, cu apă și miere, se obține o băutură orientală.

#### **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, sirop, vin, țuică, lichior, oțet. Fructele se pot mura și folosi ca înlocuitor de măslina. Conțin săruri de calciu, magneziu și vitamina C. În unele zone ale țării se uscau iar iarna fructele uscate se fierbeau și zeama se consuma cu mămăligă prăjită.

#### **Punguliță** (*Thlaspi arvense*)

Tulpini glabre înalte de 15-40 cm. Frunze sagitate, amplexicaule, alungit ovate sau lanceolate, dințate. Inflorescență racem cu flori mici cu 4 petale albe lungi de 3-4 mm. Fruct siliculă lungă de cca. 1,5 mm, lat eliptică, comprimată, lat aripată, la vârf emarginată (știrbită). Frecventă primăvara pe ogoare, pârloage, pe lângă drumuri. Frunzele (cu miros de usturoi) se pot folosi în salate (au 230 mg vitamină C la 100 g).

#### **Răchitan** (*Lythrum salicaria*)

#### **Ridiche-sălbatică** (*Raphanus raphanistrum*)

Plantă aproape identică ridichii cultivate (exceptând rădăcina) frecvent întâlnită pe arături, pârloage, margini de drumuri. Frunzele și vârfurile tulpinate fragede se consumau atât la noi, cât și în alte țări ca legumă (fierte precum spanacul) în supe și ciorbe sau ca salată. Salata se prepară din frunze și lăstari fragezi de care se opăresc 10 minute împreună cu o ceapă, apoi se taie mărunt și se pun într-o marinată făcută din puțină apă, oțet, zahăr, sare, ceapă mărunt tăiată, piper, coriandru, leurdă sau mărar. Se amestecă și se ornează, eventual, cu rondele de ridichi. Sau se fierb (20 de minute) în apă cu sare frunze de ridiche-sălbatică, de muștar-de-câmp, de lobodă, de bănuței și de tătâneasă după care se taie și se răstoarnă într-un vas în care s-a înăbușit ceapă în unt. După ce s-a prăjit puțin se drege cu lapte și făină albă. Se lasă la fiert, se sarează și se consumă. Semințele plantei conțin 25% ulei.

#### **Rocoină** (*Stellaria media*)

Tuplini subțiri, fragede, culcate la pământ lungi până la 50 cm cu vârfurile ridicate. Frunze opuse, ovate, glabre sau ciliate la bază. Flori mici de cca. 4 mm diametrul, cu 5 petale albe, despicate până la bază. Înfloreste tot anul prin păduri, livezi și culturi, de la câmpie până la munte. Frunzele și vârfurile tinere se utilizează, doar ele sau în amestec cu alte verdețuri, ca legumă (surogat de spanac) și în salate (eventual se pot opări trei minute).

#### **Rogoz** (*Bolboschoenus maritimus*)

### **Roiniță** (*Melissa officinalis*)

Apreciată plantă medicinală și meliferă din familia mentei, cu miros plăcut de lămâie. Frunzele au proprietăți antiseptice gastrointestinale, stomahice, carminative, antidiareice, sedative, colectorice etc. Se cultivă în grădini pentru valoarea sa terapeutică, ornamentală și alimentară-aromatică. Crește și sălbatică la câmpie și în etajul colinar, prin păduri de stejar, tufișuri și poieni. Roinița sau **melisa** este folosită îndeosebi ca aromatizant al unor băuturi (lichioruri). 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 mâncăruri cu lapte. Se pot întrebuița și la preparatele din vânat, pește ca și la untul de verdețuri.

### **(+) Rotunjoară** (*Glechoma hederacea*)

#### **Rourică** (*Glyceria fluitans*)

Iarbă înaltă până la 1 m, cu frunze liniare și flori așezate în spiculețe, la treimea superioară a tulpinii. Crește în bălți, lacuri și șanțuri cu apă sau la marginea lor, în câmpie și etajul colinar. Fructele brune, lungi de 3 mm, cunocute sub numele de **mana-apei**, se coc în lunile august-septembrie. Se pot strânge și consuma ca surrogat al orezului pentru supe și ciorbe. Din grăunțe se obține o făină dulceagă, asemănătoare celei de sago, din care se face budincă și terci. Se măcină pentru a obține făină care se amestecă, în vremuri de foamete, cu cea de cereale pentru a face mai multă pâine. Planta este supranumită și „păsat suedez”. Și grăunețele de *Glyceria plicata* s-au folosit în alimentație, respectiv la prepararea de terci și pâine.

#### **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. Crește sporadic pe ogoare și pârloage, în poieni și grădini. Frunzele tinere, culese înainte ca planta să înflorească, sunt foarte apreciate atât la noi, cât și în Europa centrală și occidentală, consumându-se ca salată (se și cultivă în acest scop), fie numai din frunzele acestei specii, 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) având proprietăți emoliente, laxative, diuretice și depurative.

Salate cu gust deosebit dau și speciile înrudite, numite **cicoare-de-iarnă saufetică** (*Valerianella carinata*) și (*Valerianella eriocarpa*), mai rare în flora țării noastre.

#### **Salcie** (*Salix alba*)

#### **Salcâm** (*Robinia pseudacacia*)

Cunoscut arbore sălbatic, din culturile de protecție ale terenurilor erodate. Florile cu proprietăți hipoacidifiante gastrice și antispastice sunt mâncate proaspete de către copii, având 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, patru ouă și sare). Sunt întrebuițate, de



asemenea, la obținerea unui șerbet: se opărește 1 kg flori cu 1 litru apă și se continuă fierberea până când 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 până se leagă siropul, îndepărtându-se din când în când spuma. În continuare se procedează ca la oricare șerbet. În același mod se prepară și șerbetul de flori de tei sau de toporași. Semințele conțin mult ulei alimentar.

#### **Săgeata-apei** (*Sagittaria sagittifolia*)

Plantă de apă, cu frunze sagitate și flori de 1,5 cm în diametru, cu trei petale. 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 în alte țări acești hibernaculi sunt consumați fierți (conțin 35% amidon și un procent apreciabil de proteine). În unele țări (China, Japonia) 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 câmpie și etajul colinar. Frunzele sunt consumate mai ales ca salată (îndeosebi la friptură de miel), dar și în ciorbe și mâncăruri cu carne. Salata se face numai din frunze de sălățiță tăiate ori și cu rondele de cartofi fierți, sare și pastă de muștar. Din frunzele opărite cu sare și trecute prin mașina de tocat carne se poate prepara și o pastă cu sare, muștar alimentar și unt sau margarină (pasta se mănâncă întinsă pe pâine). Frunzele conțin vitamina A și C, săruri de calciu, fosfor, fier, cupru, magneziu. Nu se culeg frunzele exemplarelor înflorite nici ale celor crescute la soare. În unele țări, mugurii (bulbii) care apar în axila frunzelor sunt utilizați în locul caperelor (murați în oțet de tarhon după o prealabilă păstrare timp de o zi în apă sărată).

#### **Scaiul-vântului/dracului** (*Eryngium campestre*)

#### **Scoruș-de-munte** (*Sorbus aucuparia*)

Arbore înalt până la 18 m cu coroana rotundă, frunze penat-compuse, flori albe și fructe roșii atârând 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. Se folosesc la obținerea unei băuturi fermentate. Fructele se uscau și se măcinau pentru obținerea unei făini din care se făcea pâine pe timp de foamete.

#### **Secărea** (*Bromus secalinus*)

Graminee sălbatică întâlnită, sporadic, mai ales în lanurile cu secară (i se spune și **obsiga-secării**). Seamănă cu secara dar are nu un spic ci un panicul cu peste zece spiculețe de circa 2 cm lungime, nearistate, puțin pendule (aplicate). Grăunțele se fierb și se fac terci ori se macină și făina se amestecă, la nevoie, cu cea de grâu pentru a face pâine.

În stomacul mumiei omului de smârcuri, mort în urmă cu circa 2.300 ani, s-a găsit obsigă (*Bromus mollis* sin. *Bromus hordeaceus*). Și la Grădiștea Muncelului s-au identificat boabe de obsigă, datând din epoca dacilor (La Tène).

#### **Soc** (*Sambucus nigra*)

Arbust binecunoscut ale cărui flori sunt căutate pentru proprietățile lor sudorifice, laxative, galactogoge, ușor diuretice. Servesc și la prepararea unor clătite (v. salcâm), 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, sirop, compot, oțet, rachiu, lichior și vin (mai ales în sudul Transilvaniei) ori numai la colorat vinul. Mugurii floralii murați în oțet cu sare dau un surogat de capere.

Fructele de **soc-de-munte** sau **soc-roșu** (*Sambucus racemosa*) se pot folosi la prepararea unei marmeladei, jeleu sau gem și vin etc.

#### **So(lo)vârf** (*Origanum vulgare*)

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

Plantă aproape identică spanacului de grădină, întâlnită pe locuri ruderales, în pășuni, pe lângă drumuri și stâne (se numește și **spanacul-stânelor**), 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 mâncăruri cu carne.

Surogate ale spanacului sau lobodei sunt și frunzele de **spanac-sălbatic** sau **lobodă câinească, lobodă** (*Chenopodium album*), specie frecventă în toată țara. Frunzele bogate în vitamina C (150-250 mg la 100 g), se folosesc în salată cu macriș și rotunjoară sau în salată de cartofi ori ca înlocuitor de spanac la ciorbe drese cu ou și la ciorbe cu lapte acru ori cu corcodușe. Din semințele plantei se obține făină pentru terciuri sau pâine. Comestibile sunt și frunzele de **spanac-tătăreasc** ori **fragă-tătărească** (*Chenopodium foliosum*) și de **talpa-gâștei** (*Chenopodium rubrum, Chenopodium urbicum, Chenopodium murale* și altele). Rudele lor, cultivate dar și sălbătice, *Chenopodium ambrosioides* și *Chenopodium botrys*, numite **tămâiță** fiindcă au miros de ambră, se folosesc la aromatizarea sosurilor de roșii și la preparate cu fasole.

#### **Sparanghel** (*Asparagus officinalis*)

Specie asemănătoare asparagusului din ghiveci, dar cu tulpina dreaptă, înaltă de 30-180 cm. Crește pe coaste însorite, în poieni, fânețe și tufișuri, mai ales în sudul țării și în Dobrogea, sporadic și în Transilvania. Plantă alimentară cultivată din Antichitate, ai cărei lăstari tineri, cărnoși sunt 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 decât ai plantelor femele. Se gătesc fierți în supe și ciorbe, soteuri, budinci, ghiveci, sosuri, apoi cu maioneză, cu pesmet și unt, cu brânză (la cuptor). Se pun și în chiftele și conserve de legume și se folosesc și la salate. Din

semințele prăjite se poate obține surogat de cafea. Fructele roșii sunt și ele comestibile.

**Sporiș** (*Verbena officinalis*)

**Stejar** (*Quercus robur*)

Arbore caracteristic câmpiei și etajului colinar ale cărui fructe –ghindele– sunt 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 cereale, se poate folosi în panificație.

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

**Stânjenele-de-baltă** (*Iris pseudacorus*)

**Stupitul-cucului** (*Cardamine amara*)

Plantă foarte asemănătoare cu cresonul-izvoarelor sau năsturelul, cu miros de hrean (i se spune și **hrean-de-apă**), întâlnită la marginea izvoarelor și pâraurilor din etajele montan și subalpin, mai rar în cel colinar. Frunzele și vârful tulpinale fragede (picante și amăruie) se utilizează drept condiment la salate. Ele se spală și se toacă, după care se amestecă împreună cu ciuperci uscate date prin mașina de tocat. Se adaugă ulei și sare după gust.

Cu gust picant și proprietăți antiscorbutice mai sunt și alte specii de stupitul-cucului. Între ele menționăm pe *Cardamine pratensis* numită și **spumeală** (frecventă) și *Cardamine hirsuta* și *Cardamine flexuosa*, ambele numite **râjnica** (sporadice), consumate (atât frunzele cât și rădăcinile), crude sau fierte, mai ales în salate (făcându-le picante, cu gust și aromă de hrean).

**(+) Sulfină** (*Melilotus officinalis*)

Plantă asemănătoare lucernei galbene, dar mai înaltă și cu inflorescențe lungi. Se mai numește și **molotru** și crește frecvent în pajiștile din câmpie și etajul colinar. Florile galbene, aromate, cu proprietăți vasodilatatoare periferice, hipotensive, diuretice, sedative, expectorante, astringente, pot fi folosite la aromatizarea unor băuturi și alimente. Plantele tinere se consumă ca salată cu oțet și sare. Sau frunzele de sulfină și de praz mărunțite se amestecă ușor cu cartofi fierți tăiați rondele, după care se adaugă ulei sau smântână. Frunzele tinere se fierbeau în ciorbe în Oltenia, iar planta uscată se pune în vin pentru aromă. Este contraindicată hipotensivilor. Florile și semințele sunt ingrediente în brânza elvețiană de Gruyere.

Și frunzele tinere de **sulfină-albă** (*Melilotus albus*) se folosesc la salate (după ce au fost opărite).

**Susai** (*Sonchus oleraceus*)

Specie asemănătoare salatei-sălbatică, cu suc lăptos (numită și **lăptucă**) și flori galbene grupate în inflorescențe. Crește prin grădini, pe lângă garduri, prin locuri ruderales. În Evul Mediu a fost o plantă alimentară căutată. Frunzele tinere ale speciei s-au consumat din cele mai vechi timpuri, acum se utilizează tot rar atât ca legumă (în ciorbe, supe), cât și ca salată (ex. în județul Ialomița). Se poate face și un piure, trecând frunzele spălate prin mașina de tocat carne și adăugând apoi sare, piper și ulei (se servește la preparate din carne și pește).

Și frunzele speciei *Sonchus asper*, numită tot **susai**, se utilizează, pe alocuri, în salate.

Frunzele fragede de **susai-de-pădure** (*Mycelis muralis*) se pot consuma și ele în salate.

#### **Știr** (*Amaranthus augustifolius*)

Știrul este o buruiană bine cunoscută, mai ales oamenilor de la sate. *Amaranthus augustifolius* este o specie de dimensiuni mai mici, motiv pentru care i se mai spune și **știr-mic**. Este folosită încă din Antichitate, majoritatea popoarelor consumând-o ca legumă. Țăranii români o gătesc, ca și altădată, sub formă de ciorbă (borș) dresă cu ou ori cu mălai.

În general, speciile de *Amaranthus* sunt comestibile dar conțin acid oxalic și din acest motiv plantele trebuie fierte și apa aruncată. Frunzele se culeg primăvara când sunt fragede, găsindu-se din abundență pe ogoare (în culturi de prășitoare), pârloage și locuri ruderales din câmpie și etajul și colinar. Așadar, la ciorbe, borșuri pot fi fierte și frunze de **știr-de-ogoaare** (*Amaranthus hypocondriacus*), varietatea verde și roșie și **știr-prost** (*Amaranthus lividus*). În Oltenia se consumă în ciorbe și frunzele tinere de **știr comun** (*Amaranthus retroflexus*).

#### **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 ca legumă în supe și ciorbe (înlocuind spanacul). Frunze tinere de tătăneasă (eventual și lăstari fragezi) spălate și tăiate fin se condimentează cu ceapă, sare, piper, ienibahar, coriandru, chimen, mărar, cimbru, isop, leuștean, melisă ori pătrunjel și se adaugă puțin ulei. Sau frunze spălate de tătăneasă, de rotunjoară, bănuței, limba-mielului se taie tăieței și se condimentează cu puțin cimbrisor. Această verdeață se încorporează într-un sos de brânză cu smântână, boia dulce, sare, ienibahar, piper, mărar, tarhon sau isop. Sau se fierb în apă cu sare, 20 de minute, frunze de tătăneasă, ridiche-sălbatică, de muștar-de-câmp, de lobodă, de bănuței. Apoi se taie și se răstoarnă într-un vas în care s-a înăbușit ceapă în unt. După ce s-a prăjit puțin se drege cu lapte și făină albă. Se lasă la fiert, se sarează și se consumă. Ori se opăresc frunze de tătăneasă și se taie fâșii mai late. Separat se înăbușă în ulei ceapă și un cățel de usturoi care se toarnă peste verdeață. Se condimentează cu sare, nucșoară ori busuioc. Se bat ouă cu lapte și se răstoarnă peste compoziție, se presară deasupra brânză rasă și se dă la cuptor. Lăstarii tineri se folosesc și ca surogat de sparanghel.

#### **Tei** (*Tilia cordata*)

Cunoscut arbore ale cărui flori, cu proprietăți sedative, antiinflamatoare, expectorante, sudorifice etc., sunt mult căutate. Tot din flori (250 g fără bractee) se prepară un șerbet (v. salcâm). Frunzele opărite servesc la învelirea sarmalelor. Miezul semintelor de tei conține 27%-29% ulei alimentar.

Se pot utiliza și florile celorlalte specii de tei, respectiv *Tilia platyphyllos* și *Tilia tomentosa*. Din scoarța de tei măcinată se obține făină folsită, pe vremuri de foamete, la făcut pâine.

### **Tisă** (*Taxus baccata*)

Arbore dioic (cu exemplare masculine și exemplare femele) cu scoarța roșie-brună și lemn prețios. Frunzele/acele liniare (ca cele de brad) lungi până la 3 cm, pe față verzi întunecate, pe dos galbene-verzui. Sămânța învelită de un țesut cărnos (aril) în formă de cupă roșie, mucilaginoasă, dulce, comestibilă. Relativ rar în păduri montane de fag sau de amestec foioase cu rășinoase. Pe alocuri copiii mănâncă pseudofructele arborelui roșii și dulcele (singura parte netoxică a plantei).

### **Târtan** (*Crambe tataria*)

Plantă robustă cu rădăcina lungă până la 1 m groasă cât brațul, de culoare negru-brună, în interior albă, cărnoasă și dulceagă. Frunzele sunt penat-sectate, iar florile cu patru petale albe. Se întâlnește relativ rar, în pajiștile însorite din Transilvania și Moldova. Rădăcina bogată în amidon și substanțe dulci se consuma cândva ca salată și legumă („pâine tătarască”). Tătarii o mănâncă și azi într-un preparat tradițional. Soldații romani o găteau cu lapte, obținând „chara Caesaris”. În Europa centrală lăstarii se consumă ca sparanghel, iar frunzele (mai rar) ca spanac.

### **Toporaș** (*Viola odorata*)

Toporașii, numiți și **violete** (după forma și culoarea florilor) sau **tămâioare** (după mirosul lor), înfloresc în lunile martie-aprilie la marginea pădurilor și tufișurilor, prin poienile din câmpie și etajul colinar. Florile lor (vânturate spre a le pierde polenul) servesc la prepararea unui șerbet (v. *salcâm*). În funcție de aroma pe care o dorim se folosesc 250-400 g flori. Unii folosesc și frunzele tinere ale plantei în salate și fierte în supe, ca înlocuitor de spanac.

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

### **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 ciorbe. În acest sens frunzele tinere de traista-ciobanului prăjite cu ceapă se răstoarnă într-o supă de carne în care fierb cartofi tăiați bucăți. Se continuă fierberea și la urmă se drege cu smântână. Frunzele tinere ale rozetei, recoltate înaintea înfloririi se pot pune și în salate sau se fierb și se pregătesc ca și spanacul. Rădăcina se poate folosi ca înlocuitor de ghimbir, iar semințele uscate ca surogat de piper.

### **Trestie** (*Phragmites australis*)

### **Trifoi-roșu** (*Trifolium pratense*)

Cunoscută plantă furajeră și meliferă care poate fi consumată în stadiul tânăr ca legumă. Se gătește ca și spanacul ori fasolea verde (cu care seamănă puțin la gust). Frunzele uscate se pisează iar pulberea obținută se folosește la condimentarea supelor și a sosurilor.

În aceleași scopuri se pot utiliza și alte specii de trifoi și îndeosebi **trifoiul-alb** (*Trifolium repens*), foarte răspândit. În vremuri de foamete, se făcea pâine din inflorescențele și fructificațiile uscate de trifoi-alb.

**Trifoiște** (*Menyanthes trifoliata*)

**Troscotel** (*Polygonum aviculare*)

Tulpini lungi de 10-50 cm culcate, mai rar erecte, ramificate, glabre cu frunze eliptice sau lanceolate, întregi. Flori mici, albe-verzui ori roșietice, câte 3-5 în fascicule axilare. Buruiană comună în toată țara prin locuri virane și băătorite, prin pășuni și culturi. Tulpinile tinere cu frunze se folosesc la salate (cu ou și unt) și la supe de carne ori de legume. Pentru supă se fierbe arpacaș și morcovi, după care se adaugă în fiertură verdețuri spălate (troscotel, piciorul-caprei, pătlagină, nalbă, brânca-ursului). Se lasă la fiert 20 minute apoi se pune în supă ceapă călită și sare. Se servește dreasă cu smântână.

Ciobanii români folosesc frunzele de **troscot-de-munte** (*Polygonum alpinum*) ca legumă pentru ciorbe, respectiv ca înlocuitor al spanacului. Plantă este asemănătoare cu piperul-bălților și crește în pășunile alpine.

În Islanda se mănâncă frunzele de **răculeț** (*Polygonum bistorta*), plantă sporadică prin pajiștile umede de la noi, mai ales la munte.

Și frunzele de **iarbă-roșie** (*Polygonum persicaria*) când sunt tinere și fragede se pot folosi la salate, iar fierte sunt un înlocuitor de spanac.

**Turită** (*Galium aparine*)

**Turtea** (*Carlina acaulis*)

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

**Țața oii** (*Cirsium canum*)

Rădăcini îngroșate. Tulpină înaltă, de obicei, până la 1 m cu frunze lanceolate mari, întregi sau lobate, mai rar penate, pe margini cu spinișori. Flori roșii strânse în inflorescențe capituliforme. Crește în pajiști umede, relativ frecvent.

Frunzele și lăstarii tineri s-au consumat ca legumă.

**Ulm** (*Ulmus minor*)

**Untișor** (v. sălățică)

**+ Untul-pământului** (*Tamus communis*)

**Urechelniță** (*Sempervivum heuffelii*)

Plantă cu frunze cărnoase, acoperindu-se parțial unele pe altele ca și cele de varză (i se mai spune și **varză-de-stâncă**). Din rozeta de frunze se înalță tulpina cu flori gălbui. Se întâlnește pe stânci în etajul montan al Carpaților Meridionali (relativ frecvent) și Orientali (rar). Frunzele rozetelor („vărzuțele”) se pot consuma ca salată, având gust acrișor-reconfortant. Ciobanii și unii turiști le mănâncă proaspete (crude), când sunt însetați și obosiți.

### **Urzică, Urzică-vie** (*Urtica dioica*)

Binecunoscută plantă medicinală (cu proprietăți antimicrobiene, diuretice, antidiareice, hemostatice, hipoglicemiant, emoliente etc.) și alimentară, cu un apreciat conținut de săruri minerale (de fier, potasiu ș.a.) și vitamine (C, B, K, A). Frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fie crude, ca salată fie preparate în supă, ciorbă, mâncare cu carne, sos, chiftele cu cartofi, pilaf, piure, drob de urzici, omletă cu urzici, umplutură de plăcinte etc. Pentru salată frunzele tinere se spală și se freacă între degete cu sare ca să nu mai urzice ori se opăresc 5 minute, se scurg, se taie și se amestecă apoi cu sare și oțet, eventual și cu smântână și ou fiert tare.

**Urzica-grecescă** 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-moartă-albă** (*Lamium album*)

Specie asemănătoare la frunze cu urzica vie (fără a fi însă vezicant), cu flori albe, bilabiate (ca o gură). Crește la margini de păduri și tufișuri, pe lângă garduri până în etajul montan. Plantele tinere se consumă ca legumă, intrând în compoziția supelor de verdețuri (de primăvară). În sudul Transilvaniei copiii mănâncă florile, care au gust dulceag.

La supe se folosesc și frunzele tinere de **urzică-moartă-roșie** (*Lamium maculatum*) și de **sugel** (*Lamium amplexicaule*, *Lamium purpureum*).

### **Usturoiță** (*Alliaria officinalis*)

Plantă înaltă de până la 1 m, cu un pronunțat miros de usturoi, cu frunze mari, triunghiulare și flori mici, albe, cu patru petale. Crește frecvent la margini de tufișuri, prin locuri ruderale, în câmpie și etajul colinar, mai rar în cel montan. Frunzele se folosesc drept condiment, înlocuind usturoiul. Unii gătesc frunzele cu pește sărat ori cu carne de oaie. În Franța se consumă ca salată. Din semințele dezvoltate în fructele de forma unor păstăi se poate obține o făină de muștar.

### **Vetrică** (*Tanacetum vulgare*)

Specie înrudită cu crizantema, având miros asemănător, cu frunze penatsectate și inflorescențe mici, bătute, în genul celor de coada-șoricelului, dar galbene și ceva mai mari. Se întâlnește adesea la margini de ogoare, drumuri și tufișuri. Mugurii floral, culeși în iulie (august), puși în oțet (de tarhon) se pot întrebuința ca surogat de capere. Frunzele tinere se servesc condiment la pește.

### **Vinariță** (*Asperula odorata*)

### **Vinețică** (*Ajuga reptans*)

### **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 pădurile și zăvoaiele din Transilvania, Oltenia și Muntenia, până pe la 700 m altitudine, fiind destul de rară. Strugurii se

folosesc la acirea ciorbelor, iar în lunile octombrie-noiembrie pot fi utilizați și la fabricarea de oțet și chiar vin. Copiii îi mănâncă proaspeți (cruzi).

#### **Zburătoare** (*Epilobium angustifolium*)

Cunoscută plantă meliferă ce își trage numele de la semințele pufoase purtate de vânt. Crește aproape în toate tăieturile de păduri din etajele colinar și montan. Frunzele mari, lanceolate se consumă primăvara, ca salată și în supe. Ele conțin o mare cantitate de vitamina C (190 mg la 100 g produs), înlocuind varza în unele țări. Lăstarii tineri pot fi folosiți ca surogat de sparanghel.

Frunzele de **pufuliță-de-munte** (*Epilobium montanum*) se pun în salate, iar lăstarii fierți sunt un surogat de sparanghel. Specie frecventă la munte, mai ales la margini de păduri.

#### **Zâmbru** (*Pinus cembra*)

Specie de pin întâlnită numai în căldările glaciare din munți și pe văile acestora, la limita superioară a pădurilor de molid. Semințele ce se scutură din conuri se mănâncă de către ciobani, copii și unii turiști, crude, având un gust și un miros între alună și brad. Semințele se numesc coconari și sunt consumate și de iacuți și de alte popoare. Din coaja internă a trunchiului se făcea, în Norvegia și Suedia un sortiment de „pâine de scoarță” (cu adaos de făină de cereale).

#### **Zizanie** sau **raigras** (*Lolium perenne*)

Plantă ierboasă, perenă, înaltă de 30-50 cm, glabră (fără peri), cu frunze liniare, late de 2-4 mm și spic lung până la 20 cm, cu 8-15 spiculețe. Crește în pajiști, la margini de drumuri și poteci, frecventă fiind în toată țara. Fructele se folosesc ca și boabele de cereale, având o valoare nutritivă asemănătoare ovăzului.

#### **Zlac** (*Scirpus sylvaticus*)

#### **Zmeură** (*Rubus idaeus*)

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

#### **Bibliografie:**

- ✓ Drăgulescu, C., 2008, *Plante comestibile din România*, Editura Alma Mater, Sibiu, 234 pag. ISBN 978-973-632-442-0





*Oxalis acetosella* (Foto: Oana Danci)



*Centaurea cyanus* (Foto: Oana Danci)



*Nigella arvensis* (Foto: Oana Danci)



*Ficaria verna* (Foto: Oana Danci)

## ***Ariile naturale protejate din județul Sibiu***

Oana – Viorica DANCI\*

\*Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

Ariile naturale protejate sunt zone special desemnate pentru conservarea și utilizarea durabilă a patrimoniului natural, managementul acestora fiind diferențiat în funcție de categoria de arie naturală protejată și de scopul pentru care acestea au fost desemnate. Categoriile de arii naturale protejate desemnate la nivel național și regimul lor de management sunt prezentate în Anexa 1 a Ordonanței de Urgență nr. 57/2007 privind regimul ariilor naturale protejate, conservarea habitatelor naturale, a florei și faunei sălbatice.

În interiorul ariilor naturale protejate sunt conservate mult mai bine decât în afara lor valori ale patrimoniului natural care pot constitui suportul dezvoltării unui turism durabil, inclusiv al turismului gastronomic. Un exemplu în acest sens sunt produsele prietenoase cu natura, certificate ca proveniență din situri Natura 2000 răspândite în toată Europa, produse rezultate din colaborarea fructuoasă a oamenilor care lucrează în siturile Natura 2000 și în exteriorul lor, aducând beneficii socio-economice directe (<https://www.natura2000branding.eu/products/>).

În prezent, în județul Sibiu sunt desemnate 33 de arii naturale protejate (Fig. 1), acestea sunt incluse în categoriile rezervații naturale, monumente ale naturii și Situri Natura 2000 - situri de importanță comunitară (SCI) și - situri de protecție avifaunistică (SPA). Unele rezervații naturale și/sau monumente ale naturii sunt incluse în interiorul Siturilor Natura 2000. Lista rezervațiilor naturale și a monumentelor naturii din județul Sibiu este prezentată în Legea 5/2000 privind aprobarea Planului de amenajare a teritoriului național - Secțiunea a III-a - zone protejate, fără a se face distincția între cele două categorii de arii naturale protejate. Diferențierea între cele două categorii se poate face pe baza obiectului de conservare diferit al acestora.

Realizarea hărților cu localizarea ariilor naturale protejate s-a realizat folosind limitele GIS puse la dispoziție de către Ministerul Mediului, pe site-ul instituției. Tot folosind aceste limite au fost calculate suprafețele ariilor naturale protejate și s-a realizat și relația dintre diferite categorii de arii naturale protejate.

Conform OUG 57/2007, cu completările și modificările ulterioare, monumente ale naturii sunt acele arii naturale protejate ale căror scopuri sunt protecția și conservarea unor elemente naturale cu valoare și semnificație ecologică, științifică, peisagistică deosebite, reprezentate de specii de plante sau animale sălbatice rare, endemice ori amenințate cu dispariția, arbori seculari, asociații floristice și faunistice, fenomene geologice - peșteri, martori de eroziune, chei, cursuri de apă, cascade și alte manifestări și formațiuni geologice, depozite

fosilifere, precum și alte elemente naturale cu valoare de patrimoniu natural prin unicitatea sau raritatea lor, în timp ce rezervațiile naturale sunt acele arii naturale protejate ale căror scopuri sunt protecția și conservarea unor habitate și specii naturale importante sub aspect floristic, faunistic, forestier, hidrologic, geologic, speologic, paleontologic, pedologic.

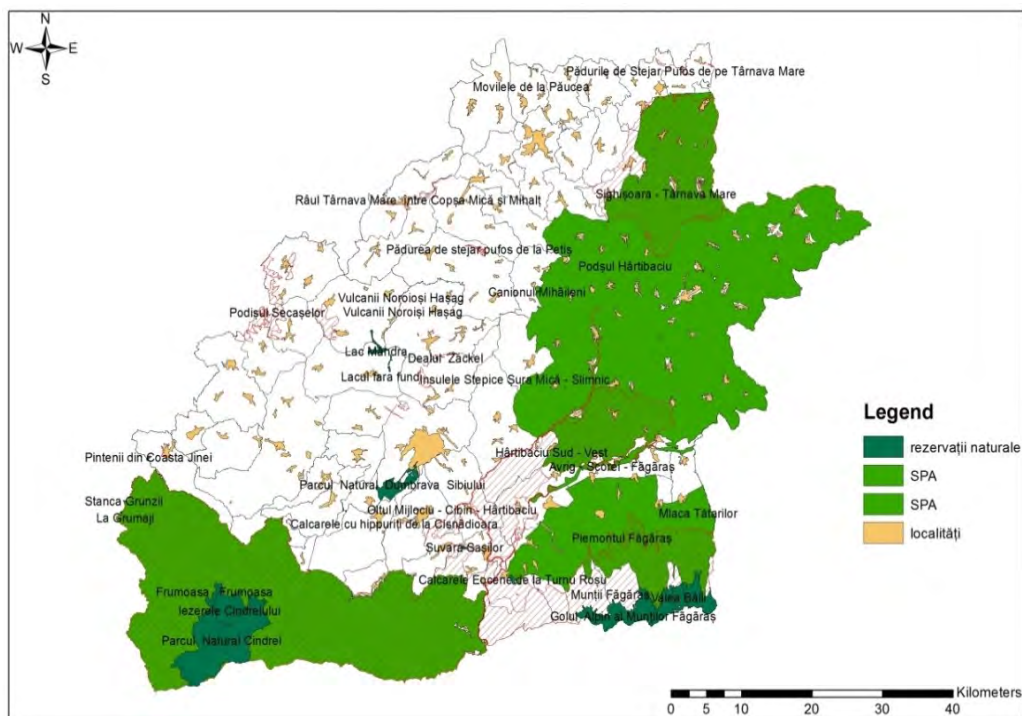


Fig. 1. Localizarea ariilor naturale protejate din județul Sibiu (Oana Danci)

De regulă, monumentele naturii sunt formațiuni punctuale, care necesită declararea în jurul lor a unor zone tampon, care să asigure o protecție indirectă a monumentului. Rezervațiile naturale sunt declarate, de regulă pe suprafețe mai mari, în interiorul lor neexistând zonare internă.

Managementul monumentelor naturii se face după un regim strict de protecție care asigură păstrarea trăsăturilor naturale specifice. În funcție de gradul lor de vulnerabilitate, accesul populației poate fi limitat sau interzis. Managementul rezervațiilor naturale se face diferențiat, în funcție de caracteristicile acestora, prin măsuri active de gospodărire pentru a asigura menținerea habitatelor și/sau în vederea protejării anumitor specii, grupuri de specii sau comunități biotice. Pe lângă activitățile științifice, după caz, pot fi admise activități turistice, educaționale, organizate. Sunt admise unele activități de valorificare durabilă a unor resurse naturale. Sunt interzise folosințele terenurilor sau exploatarea resurselor care dăunează obiectivelor atribuite. Potrivit scopului pentru care au fost desemnate, rezervațiile naturale pot avea caracter predominant: botanic, zoologic, forestier,

geologic, paleontologic, peisagistic, speologic, de zonă umedă, marină, de resurse genetice și altele.

Siturile de importanță comunitară sunt parte integrantă a rețelei ecologice europene „Natura 2000”. Acestea au fost desemnate prin Ordin 1964/2007- ordin privind instituirea regimului de arie naturală protejată a siturilor de importanță comunitară, ca parte integrantă a rețelei ecologice europene Natura 2000 în România, modificat și completat prin Ordinul nr. 2387/2011 pentru modificarea Ordinului Ministrului Mediului și Dezvoltării Durabile nr. 1964/2007 privind instituirea regimului de arie naturală protejată a siturilor de importanță comunitară ca parte integrantă a rețelei ecologice europene Natura 2000 în România.

Siturile de importanță comunitară reprezintă acele arii care, în regiunea sau în regiunile biogeografice în care există, contribuie semnificativ la menținerea sau restaurarea unei stări de conservare favorabilă a habitatelor naturale și a speciilor din Anexele 1 și 2 ale Directivei 92/43/CEE a din 21 mai 1992 privind conservarea habitatelor naturale și a speciilor de faună și floră sălbatică, cunoscută sub denumirea de Directiva Habitate. Acestea se supun unui management interventionist, diferențiat în funcție de valorile de conservare, permițând utilizarea resurselor naturale și dezvoltarea comunităților locale din interiorul lor, astfel încât acestea să nu aibă impact negativ semnificativ asupra speciilor și habitatelor pentru care acesta au fost declarate.

Ariile de protecție specială avifaunistică sunt acele arii naturale protejate ale căror scopuri sunt conservarea, menținerea și, acolo unde este cazul, readucerea într-o stare de conservare favorabilă a speciilor de păsări și a habitatelor specifice, desemnate pentru protecția speciilor de păsări migratoare sălbatice, mai ales a celor prevăzute în Directiva 2009/147/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 30 noiembrie 2009 privind conservarea păsărilor sălbatice. Managementul acestora se realizează similar cu managementul siturilor de importanță comunitară.

Remarcăm faptul că regimul de management al ariilor naturale protejate aflate pe teritoriul județului Sibiu nu este unul foarte restrictiv ci permite colectarea rațională și utilizarea în scop personal a plantelor comune alimentare din ariile naturale protejate, dacă prin aceste activități nu este afectat în mod negativ scopul pentru care aceste arii naturale protejate au fost declarate. Recomandăm pasionaților, simultan de natură și de gastronomie, să consulte și să respecte regulamentele și planurile de management ale ariilor naturale protejate înainte de a se aventura în activități de colectare a plantelor medicinale, culinare și a ciupercilor comestibile. De asemenea subliniem că este absolut necesară cunoșterea temeinică a speciilor pe care doriți să le colectați și utilizați pentru a nu vă face rău Dumnezeu și/sau mediului din care le colectați, deoarece nu tot ce este „natural” este și benefic folosinței umane.

## Rezervații naturale și monumente ale naturii

Conform Legii 5/2000, în județul Sibiu există 15 rezervații naturale și monumente ale naturii, cărora li se adaugă altele 5 ulterior declarate, acestea fiind prezentate în Fig. 2. În continuare vom prezenta câteva informații despre fiecare arie protejată care, sperăm, vor stârni interesul cititorului în a deveni vizitator pentru a descoperi frumusețea și valorile pe care acestea le conservă.

Conform limitelor ariilor naturale protejate, suprafața rezervațiilor naturale și a monumentelor naturale din județul Sibiu este de 20.196 ha. (<http://www.mmediu.ro/articol/date-gis/434>).

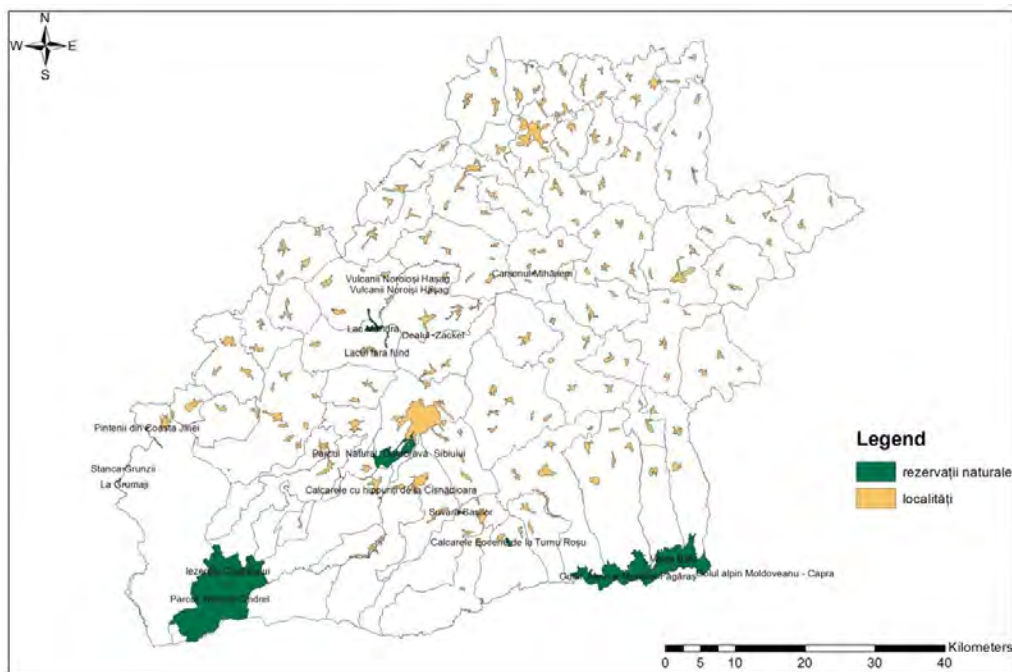


Fig. 2. Localizarea rezervațiilor naturale și a monumentelor naturii din județul Sibiu (Oana Danci)

## Lacurile de la Mândra

**Localizare:** în comuna Loamneș, satul Mândra și comuna Ocna Sibiului;

**Categorie:** rezervație naturală, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 233,4ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Sibiu 64/2004;

**Scop:** Rezervația naturală Lacurile de la Mândra include 9 iazuri, 5 eleștee mari și 6 bazine mici amplasate pe pârâurile Visa, Râura și Alămor, care adăpostesc 189 specii de avifauna, din care 106 sunt specii acvatice, acestea fiind prezente în număr mare (peste 3000), reprezentând zona umedă a județului Sibiu cea mai bogată în păsări.

**Relația cu alte arii naturale protejate:** - nu este cazul;



*Lacurile de la Mândra (Foto: Oana Danci)*



*Silene acaulis* (Foto: Oana Danci)



*Ranunculus alpestris* (Foto: Oana Danci)



## Golul alpin al Munților Făgăraș

**Localizare:** în sud-estul județului Sibiu, pe teritoriul orașului Avrig și al comunelor Porumbacu, Cârțișoara, Arpașu de Sus, în etajele montan superior, subalpin și alpin ale Munților Făgăraș, între Vf. Suru și Vf. Podragu. Include suprafețe și din comunele Ucea, județul Brașov și din Arefu, județul Argeș.

**Categorie:** rezervație naturală, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 4845ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Sibiu nr. 12/28.09.1994 și Legea 5/2000;

**Scop:** Rezervația conservă relieful glaciatic, reprezentat de căldări glaciare și carstic, care adăpostește o bogată floră (950 specii de plante) și fauna (1000 de specii de animale nevertebrate și vertebrate), precum și 12 tipuri de habitate Natura 2000.

**Relația cu alte arii naturale protejate:** Rezervația naturală este inclusă în totalitate în situl de importanță comunitară ROSCI0122 Munții Făgăraș și parțial în situl de protecție avifaunistică ROSPA0098 Piemontul Făgăraș.



*Căldarea Sărății (Foto: Oana Danci)*



## Parcul Natural Dumbrava Sibiului

**Localizare:** este situat în partea de S-V a municipiului Sibiu și partea de E a comunei Poplaca;

**Categorie:** chiar dacă poartă denumirea de parc natural, statutul de conservare este de rezervație naturală, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 1006 ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Sibiu nr 12/28.09.1994 și Legea 5/2000;

**Scop:** Rezervația naturală Parcul Natural Dumbrava Sibiului include trupurile de pădure Dumbrava Mare și Dumbrava Mică, care adăpostesc stejari seculari, cel mai bătrân fiind de peste 600 de ani.

**Relația cu alte arii naturale protejate:** nu este cazul;



*Crocus banaticus* (Foto: Oana Danci)



## Valea Bâlii

**Localizare:** pe versantul Nordic al Munților Făgăraș, în căldarea glaciară a lacului Bâlea, Sub Vf. Vânătoarea lui Butean, Vf. Iezeru Caprei și Vf. Paltinu.

**Categorie:** rezervație naturală mixtă, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 506,5ha;

**Instituire:** Jurnalul Consiliului de Miniștri nr. 1149/1932, Hotărârea C.J. Sibiu nr. 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Rezervația Valea Bâlii protejează lacul și golul alpin Bâlea, unde au fost identificate 320 specii de cormofite, dintre care 13 sunt plante endemice în Carpați.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Rezervația naturală este inclusă în totalitate în situl de importanță comunitară ROSCI0122 Munții Făgăraș și parțial în situl de protecție avifaunistică ROSPA0098 Piemontul Făgăraș.



*Valea Bâlii văzută din Șaua Capra (Foto: Oana Danci)*



## Dealul Zackel

**Localizare:** este situat între localitățile Șura Mare și Slimnic, pe dreapta șoselei Sibiu – Mediaș, pe versantul sudic al Dealului Zackel, cunoscut și ca Dealul Măgura.

**Categorie:** rezervație naturală de interes botanic, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 11ha inițial, 5 ha - după alunecarea de teren din 1981, 7,4ha – conform limitelor GIS;

**Instituire:** Ordinul C.S.A. nr. 24023/1967 al Departamentului Gospodăririlor Agricole de Stat, Hotărârea C.J. Sibiu nr. 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Dealul Zackel reprezintă un eșantion de vegetație stepică, cu multe elemente termofile și xerofile, aici existând peste 340 specii de cormofite/plante cu flori și 600 specii de animale nevertebrate.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Dealul Zackel este inclus în situl de interes comunitar ROSCI0093 Insulele Stepice Șura Mică – Slimnic.



*Adonis vernalis* (Foto: Oana Danci)





## Iezerele Cindrelului

**Localizare:** În etajul subalpin și alpin al Munților Cindrel, în căldările glaciare Iezerul Mare și Iezerul Mic, pe teritoriul comunei Gura Râului.

**Categorie:** rezervație naturală, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 609,6 ha conform Legii 5/2000, 1452,6 ha conform limitelor GIS;

**Instituire:** Decizia nr. 615/02.06.1961 a Comitetului Executiv al Sfatului Popular al Regiunii Brașov, Hotărârea C.J. nr. 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Cele două căldări glaciare adăpostesc peste 600 specii de plante, dintre care 227 sunt specii de cormofite/plante cu flori, 78 briofite/mușchi, 58 licheni, peste 200 specii de ciuperci și alge și sute de specii de animale, în special nevertebrate.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Iezerele Cindrelului sunt incluse în situl de importanță comunitară ROSCI0085 Frumoasa și în situl de protecție avifaunistică ROSPA0043 Frumoasa.



*Iezerele Cindrelului* (Foto: Pușa Poroșanu)



*Jnepeniș* (Foto: Oana Danci)



*Pulsatilla alba* (Foto: Oana Danci)

## Parcul Natural Cindrel

**Localizare:** În S-V județului Sibiu, pe teritoriul comunelor Gura Râului, Cristian, Rășinari, Jina, Tilișca și Săliște, în etajul subalpin și alpin al Munților Cindrel și Șteflești/Lotru.

**Categorie:** chiar dacă poartă denumirea de parc natural, statutul ariei naturale protejate este de rezervație naturală, categoria IV IUCN.

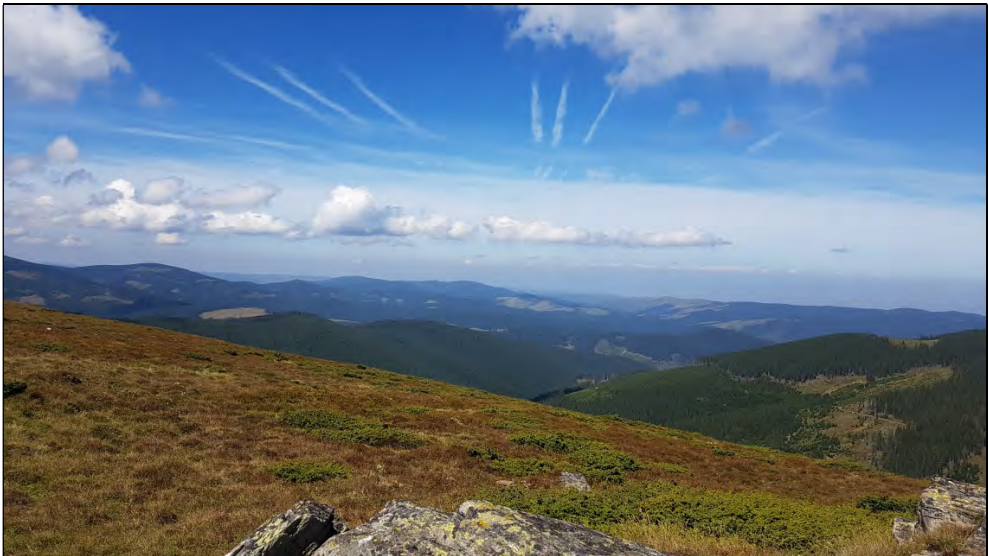
**Suprafața:** 9873 ha conform Legii 5/2000 și 7912,8 conform limitelor GIS;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Sibiu 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Parcul Natural Cindrel conservă peste 700 specii de plante și 800 specii de animale nevertebrate și vertebrate. Inițial, Parcul Natural Cindrel a fost gândit ca în interiorul său să fie inclusă și rezervația naturală Iezerele Cindrelului, dar având în vedere că ambele arii naturale protejate au același statut *de facto*, acest lucru nu este posibil.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Iezerele Cindrelului sunt incluse în situl de importanță comunitară ROSCI0085 Frumoasa și în situl de protecție avifaunistică ROSPA0043 Frumoasa.



*Vedere de pe Vf. Rozdești (Foto: Oana Danci)*



*Orchis morio* (Foto: Oana Danci)



*Anacamptis pyramidalis* și *Traunsteinera globosa* (Foto: Oana Danci)

## Șuvara Sașilor

**Localizare:** pe terasa dreaptă a râului Sadu, între localitățile Tălmăciu și Sadu, aparținând teritoriului administrativ al comunei Tălmăciu.

**Categorie:** rezervație naturală de interes botanic, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 20ha conform Legii 5/2000 și 27,9 conform limitelor GIS;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Sibiu 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Rezervația conservă un moliniet relictar care adăpostește multe specii rare de plante. În interiorul și în apropierea rezervației au fost identificate 360 de specii de plante cu flori.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Rezervația este inclusă în situl de importanță comunitară ROSCI0085 Frumoasa.



*Narcissus radiiflorus* (Foto: Oana Danci)



*Mlaca Tătarilor înainte și după reconstrucția ecologică – 2016 (proiect PeatRO)*

## Mlaca Tătarilor

**Localizare:** amonte de localitatea Arpașu de Sus, pe partea dreaptă a Văii Arpașu Mare;

**Categorie:** rezervație naturală de interes botanic, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 6ha;

**Instituire:** H.G. 2151/2004;

**Scop:** Mlaca Tătarilor este o mlaștină de turbă, cu grosimea stratului de turbă de 9m. Aici vegetează diverse specii de briofite, cel mai frecvent întâlnită este mușchiul de turbă (*Sphagnum spp.*), dar și numeroase plante cu flori, printre care și specia carnivoră roua cerului (*Drosera rotundifolia*). Mlaștina a suferit un proces de degradare datorită instalării vegetației lemnoase (mesteacăn și crușin) și a constituit obiectul procesului de reconstrucție ecologică în cadrul proiectului PeatRO.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Rezervația este inclusă în situl de importanță comunitară ROSCI0112 Mlaca Tătarilor.



*Drosera rotundifolia* (Foto: Oana Danci)

## Masa Jidovului

**Localizare:** Este situată pe teritoriul comunei Jina, pe malul drept al râului Sebeș, aval de lacul de acumulare Tăul Bistrei.

**Categorie:** monument al naturii, de interes geologic, categoria III IUCN;

**Suprafața:** 1,77ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Alba din 1969, Hotărârea C.J. Sibiu 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Cunoscut și sub numele de Masa Uriașului, monumentul naturii are ca scop protecția și conservarea unei stânci izolate, formată din șisturi cristaline, situată pe peretele stâncos al malului râului Sebeș, unde crește spontan pinul (*Pinus sylvestris*) și laricea sau zada (*Larix decidua*).

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Masa Jidovului este inclusă în situl de importanță comunitară ROSCI0085 Frumoasa și în situl de protecție avifaunistică ROSPA0043 Frumoasa.



*Masa Jidovului* (Foto: Oana Danci)



## Pinteni din coasta Jinei

**Localizare:** pe malul pârâului Lihoi, afluent al râului Sebeș, amonte de localitatea Dobra.

**Categorie:** monument al naturii, de interes geologic, categoria III IUCN;

**Suprafața:** 25,3ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Alba din 1969, Hotărârea C.J. Sibiu 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Colții sau Pinteni din Coasta Jinei sunt un grup de stânci izolate, formate din șisturi cristaline, care mărginesc vechiul drum al oierilor din comuna Jina, spre pășunile alpine.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Masa Jidovului este inclusă în situl de importanță comunitară ROSCI0085 Frumoasa și în situl de protecție avifaunistică ROSPA0043 Frumoasa.

## La Grumaji

**Localizare:** În comuna Jina, pe malul drept al râului Sebeș, aval de Tăul Bistra;

**Categorie:** monument al naturii, de interes geologic, categoria III IUCN;

**Suprafața:** 2 ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Alba din 1969, Hotărârea C.J. Sibiu 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Al. Borza (1959) precizează că Masa Jidovului este același loc cu Colții Măgurii sau La Grumaji, acesta din urmă fiind situat la 200m amonte de primul. Pe de altă parte, panourile de informare ne indică sinonimie între Stânca Grunzii și La Grumaji.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Masa Jidovului este inclusă în situl de importanță comunitară ROSCI0085 Frumoasa și în situl de protecție avifaunistică ROSPA0043 Frumoasa.

## Stânca Grunzii

**Localizare:** În comuna Jina, pe malul drept al râului Sebeș, aval de Tăul Bistra;

**Categorie:** monument al naturii, de interes geologic, categoria III IUCN;

**Suprafața:** 5,8 ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Alba din 1969, Hotărârea C.J. Sibiu 12/28.09.1994, Legea 5/2000;

**Scop:** Al. Borza (1959) precizează că Masa Jidovului este același loc cu Colții Măgurii sau La Grumaji, acesta din urmă fiind situat la 200m amonte de primul. Pe de altă parte, panourile de informare ne indică sinonimie între Stânca Grunzii și La Grumaji, situația rămâne de lămurit în viitor.

**Relația cu alte arii naturale protejate:**

Masa Jidovului este inclusă în situl de importanță comunitară ROSCI0085 Frumoasa și în situl de protecție avifaunistică ROSPA0043 Frumoasa.



*Panou de informare pe Valea Sebeșului (Foto: Oana Danci)*

## Vulcanii noroiși de la Hașag

**Localizare:** pe teritoriul comunei Slimnic, între Hașag și Mândra, în apropierea căii ferate Sibiu – Mediaș;

**Categorie:** monument al naturii, de interes geologic, categoria III IUCN;

**Suprafața:** 1ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Sibiu nr. 12/28.09.1994 și Legea 5/2000;

**Scop:** În perimetrul monumentului naturii Vulcanii noroiși de la Hașag sunt protejate trei conuri vulcanice mai reprezentative, dintre conurile răspândire pe o suprafață de peste 100ha în jur. Vulcanii sunt situați pe terenuri agricole, fiind în pericol datorită aratului.

**Relația cu alte arii naturale protejate:** nu este cazul;

## Canionul Mihăileni

**Localizare:** situat în localitatea Mihăileni, pe malul stâng al Pârâului Calva;

**Categorie:** monument al naturii, de interes geologic, categoria III IUCN;

**Suprafața:** 12,3ha;

**Instituire:** Hotărârea C.J. Sibiu nr. 12/28.09.1994 și Legea 5/2000;

**Scop:** Canionul este o ravenă rezultată în urma eroziunii puternice a sedimentelor nisipoase de vârstă pliocenă. Lungimea canionului este de aprox. 600m iar înălțimea pereților variază între 6 și 20m.

**Relația cu alte arii naturale protejate:** nu este cazul;



*Piatra Broaștei* (Foto: Oana Danci)

## Calcarele cu hippuriți de la Cisnădioara

**Localizare:** pe teritoriul orașului Cisnădie, amonte de satul Cisnădioara, pe Valea Argintului;

**Categorie:** monument natural de interes paleontologic, categoria III IUCN;

**Suprafața:** 0,6ha;

**Instituire:** Hotărârârea Consiliului de Miniștri nr. 45/03.04.1954, Hotărârârea C.J. Sibiu nr. 64/2004 și Legea 5/2000;

**Scop:** Monumentul natural este reprezentat de Stânca sau Piatra Broaștei, care aparține Cretacicului Superior, fiind alcătuită din calcare roz cu pete resedimentate în conglomeratele de Cisnădioara. Alături de calcare se mai găsesc marne, gresii și breccii. În acestea se păstrează fosile de hippuriți (*Hippurites*), stridii (*Ostrea*), echinoderme, amoniți, beleminti, foraminifere și corali, indicând faptul că monumentul actual s-a format ca recif, ceea ce ar indica formarea acestuia în sectorul apropiat de țărmul mării neocretacice.

**Relația cu alte arii naturale protejate:** nu este cazul;

## Calcarele Eocene de la Turnu Roșu

**Localizare:** În apropierea localității Turnu Roșu, pe Valea Caselor;

**Categorie:** rezervație naturală de interes paleontologic;

**Suprafața:** 60ha;

**Instituire:** Hotărârea Consiliului de Miniștri nr. 518/16.04.1954 (ca monument natural geologic), Hotărârea C.J. Sibiu nr. 12/28.09.2018 (ca rezervație naturală).

**Scop:** Calcarele Eocene de la Turnu Roșu s-au format în urmă cu 53 milioane de ani în marea care acoperea acest bazin și conservă numeroase piese paleontologice, îndeosebi numuliți, foraminiferi, corali, viermi și moluște.

**Relația cu alte arii naturale protejate:** rezervația este inclusă parțial în ROSCI0304 Hârtibaciu Sud – Vest și în ROSPA0098 Piemontul Făgăraș.

## Lacul fără fund

**Localizare:** Orașul Ocna Sibiului;

**Categorie:** rezervație naturală de interes geologic, categoria IV IUCN;

**Suprafața:** 0,2ha conform Legii 5/2000 și 0,4ha conform limitelor GIS;

**Instituire:** Hotărârea Consiliului de Miniștri nr. 518/16.04.1954 (ca monument natural geologic), Hotărârea C.J. Sibiu nr. 12/28.09.2018 și Legea 5/2000 (ca rezervație naturală).

**Scop:** Lacul fără fund face parte din complexul celor 52 de lacuri sărate de origine antropică, format ca urmare a prăbușirii tavanului unei mine de sare, la Ocna Sibiului. În acest lac se întâlnește fenomenul de heliotermie.

**Relația cu alte arii naturale protejate:** nu este cazul;



*Lacul fără fund* (Foto: Oana Danci)

## Situri Natura 2000 din Județul Sibiu

Strategia Națională privind Conservarea Biodiversității 2013-2020 subliniază importanța conservării biodiversității, aceasta reprezentând condiția primordială a existenței civilizației umane, biodiversitatea asigurând sistemul suport al vieții și al dezvoltării sistemelor socio-economice. O contribuție semnificativă la conservarea biodiversității o are și implementarea rețelei ecologice europene Natura 2000.

Conform Ordinului Ministrului Mediului 1964/2007 - privind instituirea regimului de arie naturală protejată a siturilor de importanță comunitară, ca parte integrantă a rețelei ecologice europene Natura 2000 în România, modificat și completat prin Ordinul nr. 2387/2011, în județul Sibiu există 12 situri de importanță comunitară, acestea fiind prezentate în fig. 3.

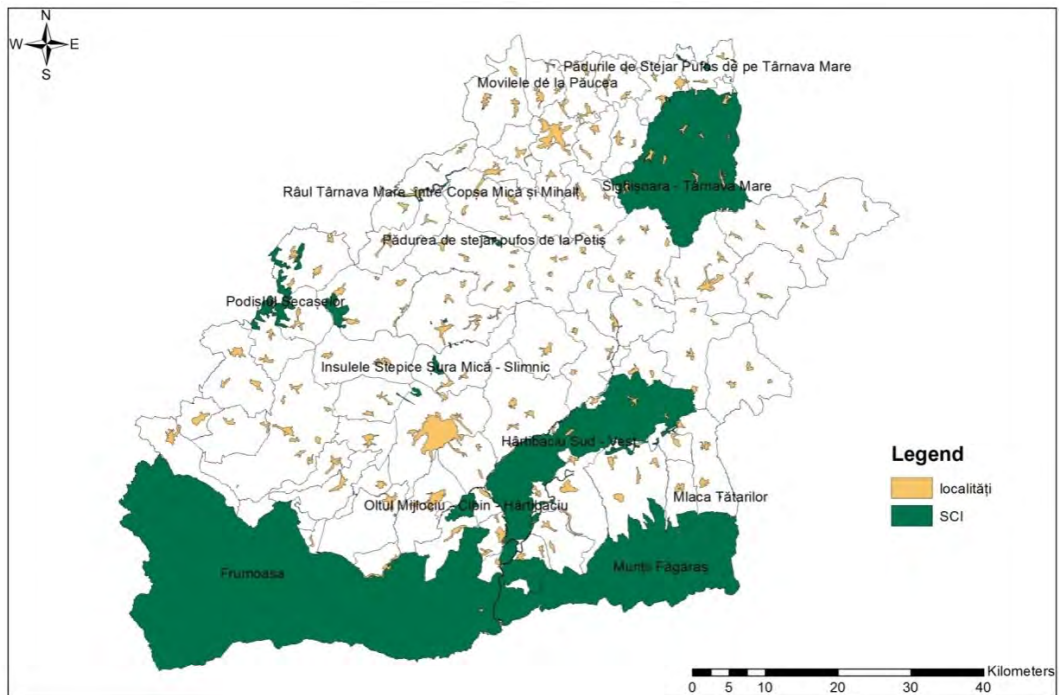


Fig.3. Harta siturilor de importanță comunitară din județul Sibiu (Oana Danci)



*Răsărit în Podișul Hârtibaciului (Foto: Iancu Verdeș, <http://www.sorcova.com/>)*



*Pajiște stepică (Foto: Constantin Drăgulescu)*

Câteva date referitoare la siturile de importanță comunitară de pe teritoriul județului Sibiu se găsesc prezentate în Tab. 1.

Tab. 1. Siturile de importanță comunitară din județul Sibiu

Nr. crt.	Nume SCI	Cod	Localizare (județe)	Suprafața (ha)
1.	Munții Făgăraș	ROSCI0122	Sibiu, Brașov, Argeș, Vâlcea	198.618
2.	Movilele de la Păucea	ROSCI0118	Sibiu	5,95
3.	Pădurea de stejar pufos de la Petiș	ROSCI0148	Sibiu	92
4.	Pădurile de stejar pufos de pe Târnava Mare	ROSCI0186	Mureș, Sibiu	240
5.	Oltul Mijlociu - Cibin - Hârtibaciu	ROSCI0132	Sibiu, Brașov, Vâlcea	2.826
6.	Insulele stepice Șura Mică - Slimnic	ROSCI0093	Sibiu	367
7.	Mlaca Tătarilor	ROSCI0112	Sibiu	4
8.	Frumoasa	ROSCI0085	Alba, Hunedoara, Sibiu, Vâlcea	137.359
9.	Podșii Secașelor	ROSCI0211	Alba, Sibiu	7.014
10.	Sighișoara - Târnava Mare	ROSCI0227	Mureș, Sibiu, Brașov	85.815
11.	Hârtibaciu Sud - Vest	ROSCI0304	Sibiu	22.726
12.	Râul Târnava Mare între Copșa Mică și Mihalț	ROSCI0382	Alba, Sibiu	930

Rolul siturilor Natura 2000 este acela de a menține și/sau de a îmbunătăți starea de conservare a speciilor și habitatelor pentru protecția cărora au fost declarate, asta fără a limita dezvoltarea comunităților umane și activităților acestora care nu au impact asupra mediului, deoarece marea majoritate a siturilor Natura 2000 se întind pe suprafețe mari și includ în interiorul lor și comunități umane.





*Dictamnus albus* (Foto: Oana Danci)



*Movilele de la Păucea* (Foto: Erika Schneider)

Ariile de protecție specială avifaunistică sunt desemnate la nivel național prin H.G. 1284/2007 cu completările și modificările ulterioare (H.G. 971/2011). Din cele 148 arii de protecție specială avifaunistică, 4 se găsesc pe teritoriul județului Sibiu, acestea fiind prezentate în Fig. 3. și Tab. 2.

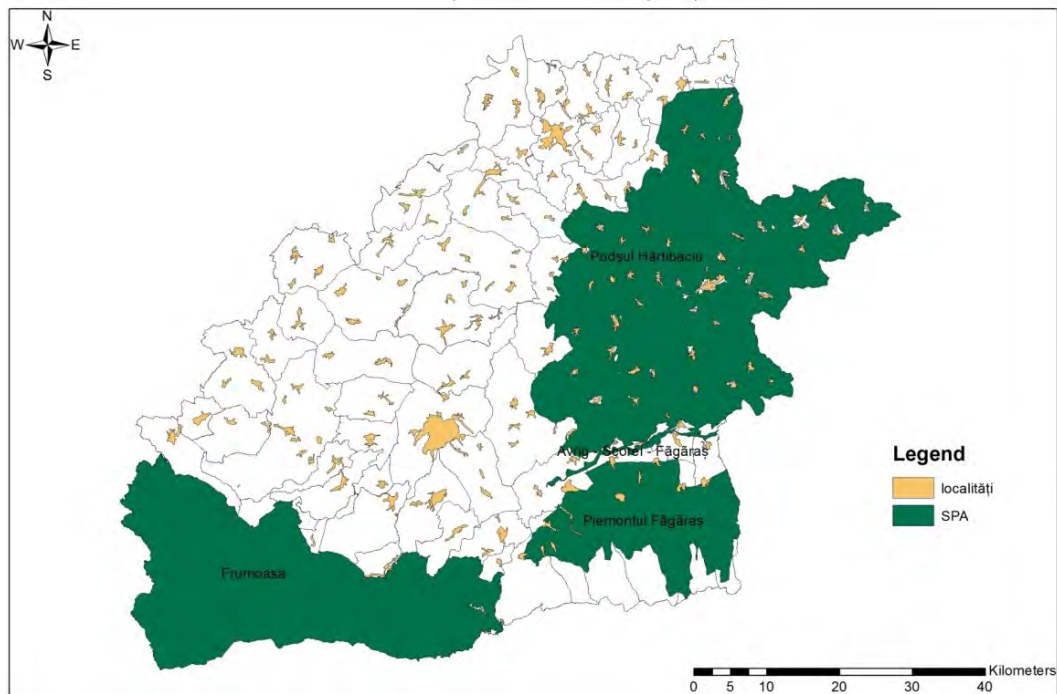


Fig.4. Harta siturilor de protecție avifaunistică din județul Sibiu (Oana Danci)

Tab. 2. Siturile de protecție specială avifaunistică din județul Sibiu

Nr. Crt.	Nume SPA	Cod	Localizare (județe)	Suprafața (ha)
1.	Avrig – Scorei - Făgăraș	ROSPA003	Sibiu, Brașov	3.024
2.	Frumoasa	ROSPA0043	Vâlcea, Hunedoara, Sibiu, Alba	130.980
3.	Podișul Hârtibaciului	ROSPA0099	Sibiu, Brașov, Mureș	237.515
4.	Piemontul Făgăraș	ROSPA0098	Argeș, Sibiu, Brașov	71.256

Ariile naturale protejate conservă, pe lângă specii de plante și animale rare, habitate naturale și o serie de plante care au fost utilizate tradițional în gospodărie. Între acestea întâlnim plantele tinctoriale – folosite în colorarea naturală a fibrelor textile, plantele aromatice, plantele oleaginoase, cele melifere și nu în ultimul rând plantele culinare, folosite în bucătăria tradițională. De asemenea, datorită regimului de protecție pe care îl dețin, zonele protejate au, de regulă, o calitate a factorilor de mediu mult mai bună decât a zonelor urbanizate și implicit resurse vegetale de o calitate superioară.



*Iarnă în situl Natura 2000 Frumoasa (Foto: Andreea Susa)*

## Bibliografie:

- ✓ Ecotur Sibiu, 1996, *Arii Naturale Protejate în Județul Sibiu*, Editura Constant, Sibiu, 95 pagini.
- ✓ Ministerul Mediului, 2013, *Strategia Națională și Planul de Acțiune pentru Conservarea Biodiversității 2013 – 2020*, 128 pagini.
- ✓ Velcea I., 2011, Atlasul geografic al județului Sibiu, Edit. Univ. Lucian Blaga din Sibiu, 274 pagini.
- ✓ \*\*\*, 1992, *Directiva 92/43/CEE a Consiliului din 21 mai 1992 privind conservarea habitatelor naturale și a speciilor de faună și floră sălbatică*;
- ✓ \*\*\*, 2000, *Legea nr. 5 din 6 martie privind aprobarea Planului de amenajare a teritoriului național - Secțiunea a III-a - zone protejate. M.O. 152 /12.04.2000*;
- ✓ \*\*\*, 2004, *Hotărârea nr. 2151 privind instituirea regimului de arie naturală protejată pentru noi zone. M.O. 38/12.01.2005*;
- ✓ \*\*\*, 2007, *Hotărârea nr. 1284 din 24 octombrie 2007 privind declararea ariilor de protecție specială avifaunistică ca parte integrantă a rețelei ecologice europene Natura 2000. M.O. 739/31.10.2007*;
- ✓ \*\*\*, 2007, *Ordin 1964 privind instituirea regimului de arie naturală protejată a siturilor de importanță comunitară, ca parte integrantă a rețelei ecologice europene Natura 2000 în România. M.O. 98/7.02.2008*;
- ✓ \*\*\*, 2007, *Ordonanța de urgență nr. 57 privind regimul ariilor naturale protejate, conservarea habitatelor naturale, a florei și faunei sălbatice. M.O. 442/29.06.2007*;
- ✓ \*\*\*, 2009, *Directiva 2009/147/CE a Parlamentului European și a Consiliului din 30 noiembrie 2009 privind conservarea păsărilor sălbatice*;
- ✓ \*\*\*, 2011, *Hotărârea nr. 971 pentru modificarea și completarea Hotărârii Guvernului nr. 1.284/2007 privind declararea ariilor de protecție specială avifaunistică ca parte integrantă a rețelei ecologice europene Natura 2000 în România. M.O. 715/11.10.2011*.
  
- ✓ <http://www.ibiol.ro/peatro/rezultate.htm>
- ✓ <http://www.mmediu.ro/articol/date-gis/434>
- ✓ <https://www.natura2000branding.eu/products/>



*Campanula rapunculoides* (Foto: Oana Danci)



*Vaccinium vitis-idaea* (Foto: Oana Danci)



*Viburnum lantana* (Foto: Oana Danci)



*Lathyrus tuberosus* (Foto: Oana Danci)

## **Rețete culinare**

Constantin DRĂGULESCU\*

\*Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

### **Afine cu lapte**

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

### **Salată de angelică sălbatică**

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

### **Angelică sălbatică în lapte**

Se cojește și se taie bucăți lungi de 2-3 cm o cantitate de 200 g de 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 apă 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 piperează 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 brânca-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 1-15 ml ulei, sare și condimente.

### **Supă de brânca-ursului**

100 g frunze de brânca-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 brânca-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.

### **Piure de calcea-calului**

Se dau prin mașina de tocat 100 g de boboci de calcea-calului și se amestecă pasta cu o linguriță 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 zvântă 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 smântână.

### **Praf aromat din cereșel**

Se spală rizomii de cereșel și se usucă la temperatura camerei. Eventual se poate face prima uscare, ținând 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 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 mâncăruri 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.

### **Supă de coada calului**

300 g cartofi tăiați 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, sunt succulente, au o culoare brun-roșiatică și poartă în vârf o măciulie cu sporangi) .

Tulpinile se spală în prealabil, se cojesc și se taie mărunt. Se continuă fierberea câteva minute și se sarează. Înainte de servire se adaugă supei 40 g smântână.

### **Coada calului cu ciuperci**

250 g tulpini fertile de coada calului se cojesc și se spală, apoi se amestecă ușor cu 200 g ciuperci fierte. Se prăjesc în 20 g de 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 smântână. După gust se poate adăuga și puțin 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 de coada șoricelului**

Se taie mărunt 150 g varză acră și 25g 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.

### **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 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.

### **Cașă 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 iarbă grasă**

200g 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 pisar și se condimentează cu vârfuri tinere de anason, pătrunjel sau coriandru.

### **Brânză de oi cu leurdă**

Se dă pe răzătoare 100 g brânză uscată de oaie (sau cașcaval) și se amestecă cu 50g unt (sau margarină), cu un bulb și 2-3 frunze de leurdă fin tăiate, cu 10 g cimbrisor, paprică și piper după gust. Această pastă este foarte bună și hrănitoare, consumându-se pe pâine. În loc de brânză uscată se poate și brânză proaspătă.

### **Ruladă cu leurdă**

Se toacă 100 g carne de vită și se amestecă tocătura cu un ou și cu condimente (sare, piper, paprică, nucșoară). Se așează două frunze opărite de leurdă în formă de cruce, se ung cu puțin muștar și apoi se așează 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. Când sunt gata se stropesc cu 100 ml de sos.

### **Leurdă conservată**

Se spală leurda (funzele 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.

### **Supă de măcriș**

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

### **Colțunași cu măcriș**

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

### **Măcriș cu unt**

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

### **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.

### **Castraveți murați cu mentă de câmp**

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 câteva frunze de stejar. De asemenea, la varza murată, se pot pune pentru fiecare căpățână 3 tulpini de mentă de câmp.

### **Supă de muștar de câmp cu cartofi**

100g frunze de muștar se spală și se fierb 30 minute în apă cu sare, o ceapă și puțin oțet pentru a tăia iuțeala și amăreala muștarului. Separat se fierb 200g cartofi tăiați în 200 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.

### **Pastă de pește cu muștar de câmp**

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

### **Pastă de muștar de câmp**

100g semințe de muștar (sau muștar negru) se pisează și se opăresc cu puțină apă, obținându-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, ½ linguriță de sare, o linguriță de cuișoare, o linguriță și jumătate de scorțișoară și ¼ linguriță de nucșoară. Se amestecă bine compoziția și se lasă 3 ore.

### **Salată de nalbă**

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

### **Salată de păpădie**

100g 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 50g), la care se adaugă 15 ml ulei, sare, piper, oțet și mărar.

### **Mâncare de podbal**

200g frunze tinere de podbal se spală, se rulează, se taie fâșii 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 mărar (circa 1 minut). După scoaterea buchețelului răsturnăm verdeța într-o cratiță cu sos alb făcut din 5g făină și 10g unt. La sfârșit se adaugă sare și puțin oțet din vin.

### **Bibliografie:**

- ✓ A. C. Koschtschejew, 1986, *Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung*, VEB Fachbuchverlag, Leipzig.



*Crataegus monogyna* (Foto: Oana Danci)

## ***Indexul denumirilor științifice ale speciilor de plante cuprinse în carte***

Oana – Viorica DANCI\*  
Constantin DRĂGULESCU\*  
Erika SCHNEIDER\*

\*Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu

<b>Denumirea științifică</b>	<b>Denumirea populară</b>
<i>Acer platanooides</i>	arțar
<i>Achillea millefolium</i>	coada-șoricelului
<i>Achillea ptarmica</i>	roțățelele
<i>Aconitum lycoctonum</i>	omag
<i>Acorus calamus</i>	obligeană
<i>Adenophora liliifolia</i>	clopulețe
<i>Adonis vernalis</i> *	rușcuță-de-primăvară
<i>Adoxa moschatellina</i>	frăguță
<i>Aegopodium podagraria</i>	piciorul-caprei
<i>Agropyron repens</i> ( <i>Elymus repens</i> )	pir
<i>Agrostis stolonifera</i>	iarba-câmpului
<i>Ajuga reptans</i>	vinețică
<i>Alchemilla vulgaris</i>	crețișoară
<i>Alisma</i> <i>plantago-aquatica</i>	limbariță
<i>Alliaria officinalis</i>	usturoiță
<i>Allium rotundum</i>	pur, ai-sălbatic
<i>Allium schoenoprasum</i>	ceapă-de-tuns
<i>Allium scorodoprassum</i>	aiul-șarpelui
<i>Allium ursinum</i>	leurdă
<i>Allium vineale</i>	usturoi-sălbatic
<i>Althaea officinalis</i>	nalbă-mare
<i>Amaranthus retroflexus</i>	știr-comun
<i>Amaranthus augustifolius</i>	știr-mic
<i>Amaranthus</i> <i>hypocondriacus</i>	știr-de-ogoare
<i>Amaranthus lividus</i>	știr-prost
<i>Amaranthus spp.</i>	știr
<i>Amaranthus blitum</i>	știr
<i>Amygdalus nana</i>	migdal-pitic

<i>Anacamptis pyramidalis</i> *	bujor-sălbatic
<i>Anchusa officinalis</i>	limba-boului, miruță
<i>Angelica archangelica</i>	angelică
<i>Anthriscus cerefolium</i>	turbalie (sig.) asmățui
<i>Anthriscus sylvestris</i>	hașmaciuță
<i>Arctium lappa</i>	brustur
<i>Armoracia rusticana</i>	hrean (cultivat și subsontan)
<i>Artemisia vulgaris</i>	pelinul-negru, pelinarița
<i>Artemisia absinthium</i>	pelin
<i>Artemisia dracunculus</i>	tarhon (cultivat și subsontan)
<i>Artemisia pontica</i>	peliniță
<i>Asparagus officinalis</i>	sparanghel
<i>Asperugo procumbens</i>	lipicioasă
<i>Asperula odorata</i>	vinariță, sânziene-de-pădure
<i>Atriplex hortensis</i>	lobodă
<i>Atriplex litoralis</i>	căpriță
<i>Avena fatua</i>	ovăz-sălbatic
<i>Barbarea vulgaris</i>	crușătea
<i>Bellis perennis</i>	bănuței
<i>Berberis vulgaris</i>	dracilă
<i>Betula pendula</i>	mesteacăn
<i>Bolboschoenus maritimus</i>	rogoz
<i>Borago officinalis</i>	limba-boului, boranță
<i>Brassica nigra</i>	muștar-negru
<i>Bromus secalinus</i>	secărea
<i>Bryonia alba</i>	mutătoare
<i>Bunias orientalis</i>	brăbin
<i>Butomus umbellatus</i>	crin-de-baltă
<i>Caltha palustris</i>	calcea-calului
<i>Calystegia sepium</i>	cupa-vacii
<i>Camelina sativa</i>	lubiț
<i>Campanula cervicaria</i>	clopoței
<i>Campanula rapunculoides</i>	clopoței
<i>Campanula rapunculus</i>	clopoțel
<i>Campanula serrata</i> *	clopoțel
<i>Campanula trachelium</i>	clopoței
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	traista-ciobanului
<i>Cardamine amara</i>	stupitul-cucului, hrean-de-apă

<i>Cardamine bulbifera</i>	colțișor
<i>Cardamine flexuosa</i>	râjnică
<i>Cardamine hirsuta</i>	râjnică
<i>Cardamine pratensis</i>	spumeală
<i>Carduus nutans</i>	ciulini
<i>Carlina acaulis</i>	turtea, mărul-ciobanului
<i>Carum carvi</i>	chimen, Chim (Sig.), chimion
<i>Centaurea cyanus</i>	albăstriță
<i>Chaerophyllum bulbosum</i>	bărăboi, baraboi
<i>Chenopodium album</i>	spanac-sălbatic, lobodă-câinească, lobodă
<i>Chenopodium botrys</i>	tămâiță
<i>Chenopodium foliosum</i>	spanac-tătărească, fragă-tătărească, lobodă
<i>Chenopodium murale</i>	talpa-gâștei
<i>Chenopodium rubrum</i>	talpa-gâștei
<i>Chenopodium spp.</i>	lobodă
<i>Chenopodium suecicum</i>	lobodă
<i>Chenopodium urbicum</i>	talpa-gâștei
<i>Chenopodium bonus-henricus</i>	spanacul-ciobanului
<i>Chrysanthemum leucanthemum</i>	ochiul-boului
<i>Cichorium intybus</i>	cicoare
<i>Cirsium arvense</i>	pălămidă
<i>Cirsium canum</i>	țâța-oii
<i>Cirsium vulgare lanceolatum</i>	scai
<i>Clematis vitalba</i>	curpen
<i>Cochlearia officinalis</i>	lingurea
<i>Conium maculatum</i>	cucută
<i>Consolida regalis ssp. regalis</i>	nemțișor
<i>Cornus mas</i>	corn
<i>Corydalis solida</i>	brebenel
<i>Corylus avellana</i>	alun
<i>Crambe tataria</i>	târtan
<i>Crataegus monogyna</i>	păducel
<i>Crocus banaticus*</i>	brândușă de toamnă
<i>Cynodon dactylon</i>	pir-gros
<i>Dactylis glomerata</i>	golomăț
<i>Daucus carota</i>	morcov-sălbatic

<i>Dictamnus albus*</i>	frăsinel
<i>Digitaria sanguinalis</i>	meișor
<i>Drosera rotundifolia*</i>	roua-cerului
<i>Echinochloa crus-galli</i>	costrei
<i>Epilobium angustifolium</i>	zburătoare
<i>Epilobium montanum</i>	pufuliță-de-munte
<i>Equisetum arvense</i>	coada-calului
<i>Eruca sativa</i>	hreniță, rucola
<i>Erythronium dens-canis</i>	cocoșei
<i>Eryngium campestre</i>	scaiul-vântului/dracului, spiritul dracului
<i>Fagopyrum esculentum</i>	hrișcă
<i>Fagopyrum tataricum</i>	hrișcă tătrească, (subspontană)
<i>Fagus sylvatica</i>	fag
<i>Festuca pratensis</i>	păiș
<i>Ficaria verna</i>	unțișor, sclecii-mici (Sig.)
<i>Filipendula vulgaris</i>	aglică
<i>Fragaria vesca</i>	fragi-de-pădure
<i>Fraxinus excelsior</i>	frasin
<i>Galinsoga parviflora</i>	busuioc-sălbatic
<i>Galium aparine</i>	turiță
<i>Genista tinctoria</i>	drobiță
<i>Geranium macrorrhizum</i>	priboi
<i>Geum urbanum</i>	cerențel
<i>Glaucium flavum</i>	mac-galben-cornut
<i>Glecoma hederacea</i>	rotunjoară
<i>Glyceria fluitans</i>	rourică
<i>Helianthus annuus</i>	floarea-soarelui (cultivată și subspontană)
<i>Helianthus tuberosus</i>	napi-porcești, topinamburi (cultivat și subspontan)
<i>Heracleum sphondylium</i>	brânca-ursului
<i>Hippophae rhamnoides</i>	cătina-albă
<i>Humulus lupulus</i>	himei (Sig.), hamei
<i>Iris pseudacorus</i>	stânjenele-de-baltă
<i>Iris pumila *</i>	rățișoare, iris-pitic
<i>Juniperus communis</i>	ienupăr
<i>Lamium album</i>	urzică-moartă-albă
<i>Lamium amplexicaule</i>	sugel
<i>Lamium maculatum</i>	urzică-moartă-roșie
<i>Lamium purpureum</i>	sugel
<i>Lapsana communis</i>	salata-câinelui, zgrăbunțică
<i>Larix decidua*</i>	lariță, zadă

<i>Lathyrus hirsutus</i>	piedica-vântului
<i>Lathyrus linifolius</i> ( <i>Lathyrus montanus</i> )	
<i>Lathyrus niger</i>	orăștică
<i>Lathyrus pratensis</i>	lintea-pratului
<i>Lathyrus sativus</i>	măzăroi (cultivată și subspontană)
<i>Lathyrus sylvestris</i>	bob-de-țarină
<i>Lathyrus tuberosus</i>	fasolică
<i>Lemna minor</i>	lintiță
<i>Lepidium sativum</i>	creson (cultivată, uneori subspontană)
<i>Ligusticum mutellina</i>	chimenul-ursului
<i>Lilium martagon</i>	crin-de-pădure
<i>Linum usitatissimum</i>	în
<i>Lithospermum officinale</i>	mei-pășăresc
<i>Lolium perenne</i>	zizanie, raigras
<i>Luzula campestris</i>	mălaiul/grâul-cucului
<i>Lycium barbarum</i>	lișion
<i>Lythrum salicaria</i>	răchitan
<i>Malus sylvestris</i>	măr-pădureț
<i>Malva crispa</i>	nalbă-creață
<i>Malva neglecta</i>	nalbă-rotundă
<i>Malva pusilla</i>	nalbă-mică
<i>Malva sylvestris</i>	nalbă
<i>Matricaria chamomilla</i>	mușețel
<i>Matteuccia struthiopteris</i>	pana-zburătorului
<i>Medicago lupulina</i>	trifoi-mărunt
<i>Medicago sativa</i>	lucernă
<i>Melilotus albus</i>	sulfină-albă
<i>Melilotus officinalis</i>	sulfină, molotru
<i>Melissa officinalis</i>	roiniță
<i>Melittis melissophyllum</i>	dumbrașnic
<i>Mentha aquatica</i>	izma-broaștei
<i>Mentha arvensis</i>	izma-broaștei
<i>Mentha longifolia</i>	mentă-sălbatică
<i>Mentha pulegium</i>	busuiocul-cerbilor, poleiul
<i>Menyanthes trifoliata</i>	trifoi-amar
<i>Muscari racemosum</i>	ceapa-ciorii
<i>Mycelis muralis</i>	susai-de-pădure
<i>Narcissus radiiflorus*</i>	narcisă
<i>Nigella arvensis</i>	coriandru-sălbatic
<i>Nuphar lutea</i>	nufăr-galben



<i>Nymphaea alba</i>	nufăr-alb
<i>Nymphoides peltata</i>	plutică
<i>Oenothera biennis</i>	luminiță
<i>Ononis arvensis</i>	osul-iepurelui
<i>Orchis morio</i>	poroinic
<i>Origanum vulgare</i>	so(lo)vârf
<i>Orobanche elatior</i>	lupoai, verigel
<i>Oxalis acetosella</i>	măcrișor (Sig.), măcrișul-iepurelui
<i>Oxyria digyna</i>	măcrișel
<i>Papaver dubium</i>	mac-de-câmp
<i>Papaver rhoeas</i>	mac-de-câmp
<i>Papaver somniferum</i>	mac-de-grădină, uneori sălbăticit
<i>Pastinaca sativa</i>	păstârnac
<i>Petasites hybridus</i>	brustur-dulce
<i>Phleum pratense</i>	timoftică
<i>Phragmites australis</i>	trestie
<i>Physalis alkekengi</i>	păpălau
<i>Phytolacca americana</i>	cârmăz
<i>Pilosella aurantiaca ssp. aurantiaca</i>	rușuliță
<i>Pimpinella maior</i>	petrinjei-de-câmp
<i>Pimpinella saxifraga</i>	pătrunjel-de-câmp
<i>Pinus cembra</i>	zâmbru
<i>Pinus sylvestris</i>	pin-roșu
<i>Pisum arvense</i>	mazăre-de-câmp
<i>Plantago lanceolata</i>	pătlagină-cu-frunze-înguste
<i>Plantago major</i>	pătlagină-mare
<i>Plantago media</i>	pătlagină-moale
<i>Poa pratensis</i>	firuță
<i>Polygonatum odoratum</i>	pecetea-lui-Solomon
<i>Polygonum bistorta</i>	răculeț
<i>Polygonum alpinum</i>	troscot-de-munte
<i>Polygonum aviculare</i>	troscoteț
<i>Polygonum cuspidatum</i>	malin-de-toamnă
<i>Polygonum hydropiper</i>	piperul-bălții/broaștei
<i>Polygonum persicaria</i>	iarbă-roșie
<i>Polypodium vulgare</i>	feriguță
<i>Populus alba</i>	plop-alb
<i>Populus nigra</i>	plop-negru
<i>Populus tremula</i>	plopul-tremurător
<i>Portulaca oleracea</i>	iarbă-grasă

<i>Potentilla anserina</i>	coada-racului, scrintitoare
<i>Primula officinalis</i>	ciuboțica-cucului
<i>Prunella vulgaris</i>	busuioc-de-câmp
<i>Prunus avium</i>	cireș-pădureț
<i>Prunus fruticosa</i>	vișinel
<i>Prunus padus</i>	malin
<i>Prunus spinosa</i>	porumbar
<i>Pteridium aquilinum</i>	ferigă-de-câmp
<i>Pulmonaria officinalis</i>	mierea-ursului
<i>Pulmonaria officinalis ssp. maculosa</i>	mierea-ursului
<i>Pulsatilla alba*</i>	sisinel-de-munte
<i>Pyrus pyraster</i>	păr-pădureț
<i>Quercus petraea</i>	gorun
<i>Quercus robur</i>	stejar
<i>Ranunculus alpestris*</i>	picioarul-cocoșului
<i>Ranunculus auricomus</i>	picioarul-cocoșului
<i>Ranunculus ficaria</i>	sălățică
<i>Raphanus raphanistrum</i>	ridiche-sălbatică
<i>Rhododendron yrtifolium*</i> ( <i>Rhododendron kotschyi</i> )	bujor-de-munte
<i>Ribes uva-crispi</i>	agriș
<i>Robinia pseudacacia</i>	salcâm
<i>Rosa canina</i>	măceș
<i>Rosa gallica</i>	trandafir-de-câmp
<i>Rubus caesius</i>	mur
<i>Rubus idaeus</i>	smeur
<i>Rubus plicatus</i>	mure
<i>Rumex hydrolapathum</i>	măcriș-de-apă
<i>Rumex acetosa</i>	măcriș
<i>Rumex acetosella</i>	măcriș-mărunt
<i>Rumex alpinus</i>	ștevia-stânelor
<i>Rumex arifolius</i>	măcriș-ciobănesc, măcrișul-calului
<i>Rumex crispus</i>	dragavei
<i>Rumex obtusifolius</i>	măcrișul-calului
<i>Rumex patientia</i>	ștevie
<i>Rumex pulcher</i>	măcriș-crăcos
<i>Rumex sanguineus</i>	măcriș-roșu
<i>Rumex scutatus</i>	măcrișul-de-munte
<i>Sagittaria sagittifolia</i>	săgeata-apei

<i>Salicornia europaea</i>	iarbă-sărată, brâncă
<i>Salix alba</i>	salcie
<i>Salvia pratensis</i>	jaleș
<i>Sambucus ebulus</i>	boz
<i>Sambucus nigra</i>	soc
<i>Sanguisorba minor</i>	cebare
<i>Sanguisorba officinalis</i>	sorbestreaua
<i>Schoenoplectus lacustris</i>	pipirig-mare
<i>Scirpus sylvaticus</i>	zlac
<i>Scorzonera hispanica</i>	lăptiucă
<i>Sempervivum heuffelii</i>	urechelniță
<i>Silene vulgaris</i>	gușa-porumbelului
<i>Silene acaulis</i> *	iarbă roșioară
<i>Sinapis arvensis</i>	muștar-de-câmp
<i>Sinapsis alba</i>	muștarul-alb
<i>Solanum nigrum</i>	zârnă
<i>Sonchus oleraceus</i>	susai
<i>Sorbus aucuparia</i>	scoruș de munte
<i>Sorbus torminalis</i>	sorb
<i>Sorghum halepense</i>	costrei
<i>Sphagnum spp.*</i>	mușchi de turbă
<i>Stachys palustris</i>	balbisă
<i>Staphylea pinnata</i>	clocotiș
<i>Stellaria media</i>	rocoină
<i>Suaeda maritima</i>	iarbă-de-sărătură
<i>Symphytum officinale</i>	tătăneasă
<i>Tamus communis</i>	untul-pământului
<i>Tanacetum vulgare</i>	vetrice
<i>Taraxacum officinale</i>	păpădie
<i>Taxus baccata</i>	tisă
<i>Thlaspi arvense</i>	punguliță
<i>Thymus comosus</i>	cimbrișor
<i>Thymus serpyllum</i>	cimbrișor
<i>Tilia cordata</i>	tei-pucios
<i>Tilia platyphyllos</i>	tei
<i>Tilia tomentosa</i>	tei
<i>Tragopogon porrifolius</i>	barba-caprei
<i>Tragopogon spp.</i>	barba-caprei
<i>Trapa natans</i>	cornaci
<i>Traunsteinera globosa*</i>	bujorei
<i>Trifolium pratense</i>	trifoi-roșu
<i>Trifolium repens</i>	trifoi-alb

<i>Tussilago farfara</i>	podbal
<i>Typha angustifolia</i>	papură
<i>Typha latifolia</i>	papură
<i>Typha laxmanni</i>	păpurică
<i>Ulmus minor</i>	ulm
<i>Urtica dioica</i>	urzică
<i>Urtica urens</i>	urzică-grecească, urzică-mică
<i>Vaccinium myrtillus</i>	afin
<i>Vaccinium uliginosum</i>	afin vânăt
<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	coacăz-de-munte, merișori
<i>Valerianella locusta</i>	salata-mielului, fetică
<i>Verbena officinalis</i>	sporiș
<i>Veronica beccabunga</i>	bobornic
<i>Viburnum lantana</i>	dârmoz
<i>Viburnum opulus</i>	călin
<i>Vicia sativa</i>	măzăriche
<i>Viola alba</i>	toporaș
<i>Viola collina</i>	toporaș
<i>Viola jooi</i>	toporaș
<i>Viola mirabilis</i>	toporaș
<i>Viola odorata</i>	toporaș, violete, tămâioare
<i>Viola suavis</i>	toporaș
<i>Vitis silvestris</i>	viță-sălbatică

---