

Oana - Viorica DANCI (editor)

Constantin DRĂGULESCU

Erika SCHNEIDER

AROMELE NATURII
Mirodenii de pe plaiuri sibiene

Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

2019

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DANCI, OANA VIORICA

Aromele naturii : mirodenii de pe plaiuri sibiene / Oana-Viorica Danci (edit.),
Constantin Drăgulescu, Erika Schneider. - Sibiu : Editura Universității "Lucian Blaga" din
Sibiu, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-12-1700-7

I. Drăgulescu, Constantin

II. Schneider, Erika

633.83

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nici o parte din această lucrare
nu poate fi copiată fără acordul autorilor și a Editurii Universității "Lucian Blaga" din
Sibiu, Copyright © 2019

Responsabilitatea pentru conținutul științific și etica academică revine autorilor.

Layout: Liliana Oprescu

Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu

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

Tel. / Fax: +40 (269)21.01.22

E-mail: editura@ulbsibiu.ro

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



Nr. Contract 47420/18.06.2019



Volum tipărit în cadrul proiectului
Istoria educației sibiene în gastronomie,
derulat de către
Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu



Cuprins

Introducere 5

Erika SCHNEIDER 6

Din istoricul grădinilor sibiene

Constantin DRĂGULESCU 29

Trasee în județul Sibiu cu plante condimentar-aromatice

Oana DANJI 41

Plante aromatice și condimentare din flora spontană a județului Sibiu

Oana DANJI, Erika SCHNEIDER, Constantin DRĂGULESCU 105

Indexul denumirilor științifice

Pajiște transilvăneană (Foto: Oana Danci)



Introducere

*„Dacă o cale e mai bună decât alta,
atunci fii sigur că e calea naturii.”*

Aristotel

Natura a oferit și oferă o serie largă de resurse regenerabile și neregenerabile omului, depinde doar de discernământul, cunoștințele și măiestria acestuia să le folosească. În trecut omul venera natura și forțele sale, în prezent procesul evoluției l-a adus în situația în care omul are nevoie de legi pentru a respecta natura și de concepte precum „utilizarea durabilă” pentru a-i folosi resursele cu înțelepciune.

Una dintre resursele foarte valoroase și la îndemâna omului sunt plantele. În această lucrare am ales să facem referire la utilizarea plantelor aromatice și condimentare din județul Sibiu, în trecut și în prezent. Astfel, prin intermediul acestei cărți dorim să vă oferim o incursiune în istoria grădinilor sibiene din trecut, o drumeție pe cele mai pitorești trasee turistice sibiene presărate cu plante aromatice și culinare și o descriere succintă a celor mai comune 30 specii de plante aromatice și condimentare care se folosesc în județul Sibiu.

Această publicație a fost realizată în cadrul proiectului nr. 47420/18.062019, *Istoria educației sibiene în gastronomie*, cofinanțat de Consiliul Local Sibiu și Primăria Municipiului Sibiu și implementat de către Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu, în contextul în care în anul 2019 Sibiul este Regiune Gastronomică Europeană.

Din istoricul grădinilor sibiene

Erika SCHNEIDER*

* Universitatea “Lucian Blaga” din Sibiu

Sibiul este cunoscut de pe vremuri îndelungate ca un oraș „*deosebit de bogat în grădini*”. Astfel a fost caracterizat în anul 1793 în cartea „Călătorie de la Bratislava la Sibiu” fără a se menționa autorul. Totuși după scurt timp s-a aflat cine a fost cel care a făcut această afirmație, scriind și alte cuvinte de laudă despre grădinile sibiene. A fost directorul de atunci al teatrului din Sibiu domnul Seipp, un admirator al frumuseții grădinilor, apreciind mult horticultura practică, priceperea, dragostea și hărnicia cu care cetățenii Sibiului se dedicau acestei frumoase ocupații, o adevărată artă a grădinăriei. În continuare afirmă, că horticultura este unul din cele mai importante preocupări ale orașului, faptul că „aproape fiecare cetățean al orașului sau și din localitățile din jur are grădina lui bine întreținută, oferindu-i fructe și legume, prin care poate să câștige bani”. „Grădini de casă” puteau fi găsite aproape pe lângă fiecare casă, nelipsind nici în Orașul de Sus. Dar și în afara zidurilor existau grădini în jurul iazurilor, sau pe insulele existente în iazuri (Sigerus 1922). Grădinile se înșirau în jurul iazurilor așa cum scrie J. Troester (1666/reprint 1981) în prezentarea sa despre orașul Sibiu și a așezării sale geografice: „...*este așezat pe colină (terasă) și la bazele acesteia fiind înconjurat pe ambele părți de o salbă de iazuri foarte adânci așezate unul lângă altul la o distanță cât bate o pușcă, iazuri mari, care aparțin în parte meseriașilor, iar în parte altor persoane private și sunt plantate de jur împrejur cu frumoși pomi fructiferi și alte plante de grădină, insulele acestea împodobind în așa mare măsură orașul, încât datorită acestui brâu de grădini poate fi asemănat fără a exagera cu un oraș persian de flori sau cu un loc de agrement*”.

Comparația Sibiului cu un oraș persian de flori, permite concluzia că deja pe acele timpuri a existat o horticultură înfloritoare. Originea existenței grădinilor trebuie să fie căutată în perioade mult mai îndepărtate, grădini care existau nu doar în jurul orașului, ci și în incinta zidurilor înconjurătoare, atât în partea publică, cât și în curțile locuitorilor (E. Sigerus 1922). Desigur comparația cu o grădină persiană de flori se

referă mai mult la plantele ornamentale cultivate în grădinile cetățenilor. Aceștia se întreceau, unul pe celălalt, în amenajarea deosebită a grădinilor lor, dar în același timp erau organizate și după criterii de utilitate menajeră, pentru bucătăriile casnice.

Cultura grădinilor se pare că a început, așa cum menționează Emil Sigerus în cronica sa despre vechiul Sibiu (1922), cu fondarea orașului, fiind bazată pe cunoștințe acumulate în decursul timpului și aduse de cei care l-au întemeiat. Cel mai vechi document scris referitor la horticultura din Sibiu datează din secolul 15. Pe acea vreme savantul italian Pietro Banzoni călătorind pe timpul domniei lui Matei Corvin (1458-1490) prin Transilvania, a raportat, că „*soiurile nobile de fructe precum mere, fructe mari de pere, de prune și cireșe cultivate de sași*” ar fi excepționale. Alte documente mai vechi, care confirmă existența de grădini cu zarzavaturi și mirodenii în Sibiu, sunt chitanțe emise de magistratul/primăria din Sibiu în anul 1573, asupra unor sume plătite cetățenilor pentru livrarea de produse de grădină. Astfel, în 7 februarie 1573 magistratul emite o chitanță unor cetățeni pentru livrarea de „trei căruțe cu tot fel de ierburi” pentru amenajarea grădinilor curții princiare a lui Ștefan Báthory din Alba Iulia. La scurt timp, în 12 aprilie 1573, se livrează din partea Primăriei, tot pentru grădina nouă a curții princiare, „113 exemplare de lavandă, câte două de cuișoare și de rozmarin”, pe care magistratul le-a cumpărat de la o persoană particulară din oraș, răsplătită fiind cu nouă galbeni (E. Sigerus 1922, pag. 205). Pe un plan reconstituit al centrului orașului Sibiu (Fabini 1982) din secolul 16 sunt vizibile grădini cu pomi (probabil fructiferi) în curțile cetățenilor. Din referiri asupra plantelor de grădină - inclusiv aromatice - ale farmacistului, botanist Petrus/ Peter Sigerus (1789) se poate deduce de asemenea, că la sfârșitul secolului 18 și începutul secolului 19 au existat numeroase grădini cu mirodenii, plante medicinale și zarzavaturi pe lângă o diversitate mare de plante ornamentale.

În secolul 18 meșteșugul grădinariei - o advevărată artă - ajunsese în Sibiu la o deosebită înflorire, un punct culminant, care i-a determinat pe proprietarii grădinilor să ceară, în 1773, magistratului permisiunea de a înființa o breaslă a horticultorilor, ceea ce însă n-a fost aprobat (E. Sigerus 1922). Plantele din grădinile cetățenilor, printre ele fiind multe specii exotice, indică și existența unui comerț horticol înfloritor. Aproape în toate grădinile existau și sere, care, de asemenea, aveau deja o tradiție îndelungată. Acest fapt reiese și din cele menționate deja de Troester (1666) asupra unor „*săli frumoase de fructe și flori*” fiind îngrijite de proprietarii lor. În aceste sere au fost cultivate specii exotice de plante ornamentale, plante condimentare, fructe, citrice etc (Sigerus 1922). O grădină renumită deținea Baronul Samuel v. Brukenthal în jurul reședinței sale de vară situată în afara zidurilor în zona străzilor Noica și Berăriei de azi (Schneider 2017). Serele și „grădinile de bucătărie” („Kuchelgärten”) se întindeau pe Hallerwiese (fâneța lui Haller), actuala str. Noica, cartierul de vile fiind construit doar

la sfârșitul secolului 19 și începutul secolului 20. De fructele aromatice cum erau cele 1000 de exemplare de ananași, de citrice – portocale și lămâi – precum și de legume și mirodenii, se bucura nu numai familia baronului, ci și alți cetățeni ai Sibiului, deoarece o parte din fructe ajungeau și în piața Sibiului (E. Sigerus 1922).

Dacă asupra plantelor cultivate în grădinile Sibiului existau multe cunoștințe privind modul de creștere și îngrijire nici cele crescând sălbatic în natură n-au fost neglijate, remarcându-se existența unor vaste cunoștințe empirice asupra plantelor sălbatice folosite din moși-strămoși în bucătăria populară. Acest fapt se oglindește și în denumirile speciilor de plante, care au fost transmise verbal din generație în generație încă mult înainte de existența unui sistem de clasificare a plantelor.

Denumiri populare în limba română, germană, dialectul săsesc și în limba maghiară sunt cuprinse în manuscrisul farmacistului Sigerus, a cărui activitate s-a desfășurat în perioada avântului cercetărilor botanice declanșat prin marile opere *Systema naturae* (1735), *Classes plantarum* (1738), *Species plantarum* (1753) *Fundamenta botanica* (1736) ale savantului suedez Carl de Linnée. Introducând denumirea binară (nume de gen și de specie), a pus capăt haosului nomenclatural existent până atunci în botanică prin denumirile descriptive de tip diagnoză (Schneider-B. 2011). Avântul științelor naturii în Europa Centrală, de Vest și de Nord în timpul iluminismului a fost legat de elaborarea unor opere de floră după modelul lui Linnée. Această evoluție a avut loc și în Transilvania, chiar dacă s-a manifestat cu puțină întârziere față de Europa Centrală (E. Pop 1970), ideile fiind aduse în țară prin studenți, care au studiat la universități din vestul și centrul Europei, prin funcționari ai administrației austriece venind în Transilvania sau prin călători interesați de meleagurile carpatine.

Dintre primii botaniști care au aplicat clasificarea plantelor după sistemul linnean, alcătuind și valoroase herbare, s-au remarcat, la Sibiu, farmacistul Peter Sigerus și Joseph von Lerchenfeld (1753-1812), director al școlii normale și apoi inspector al tuturor școlilor normale din Transilvania (Schneider, 2007).

Un model al inițiativelor de cercetare din secolul 18 și început de secolul 19 a fost și este cartea farmacistului Peter Sigerus, fiind denumită cu modestie: *Lista plantelor mele, colectate începând cu anul 1789* (original: *Verzeichnis meiner Pflanzen gesammelt seit 1789*). Această listă a fost concepută ca material de bază pentru o floră a Sibiului și a Transilvaniei, Sigerus punând accent pe partea practică a folosirii plantelor, în special a celor oficinale. Dar pe lângă acestea sunt menționate și alte folosințe ale plantelor și anume, cele alimentare, aromatice, melifere, furajere, tinctoriale, pentru tăbăcărie etc. Menționând aceste variate folosințe, lista capătă o deosebită importanță,

deoarece multe din aceste vechi folosințe au fost date uitării. Ea ne dă posibilitatea de a redescoperi importanța plantelor, care trăiesc în natura împrejurimilor noastre.

Dintre speciile enumerate ne-am axat pe cele aromatice, condimentare sau aromatice și alimentare, cele alimentare prin excelență fiind prezentate ca un mic capitol (Schneider 2018) în cartea „Bucatele naturii” (O. Danci 2018). Pentru o mai ușoară folosire a informațiilor, speciile sunt cuprinse în familiile aparținătoare puse în ordine alfabetică, iar speciile în cadrul fiecărei familii tot alfabetic. Pe lângă denumirea științifică dată de Sigerus menționăm - dacă diferă de cea dată inițial - denumirea actuală în paranteză cu italice) după nomenclatura din Sârbu, Ștefan, & Oprea (2013) și explicații din volumele de Flora R. S. R. editată de Academia Română între anii 1952-1976. În acest context indexul general al ordinilor, familiilor, genurilor și a speciilor, cu sinonimele lor (volumul XIII) s-a dovedit a fi foarte util.

Numerele din fața fiecărei specii sunt cele originale date de Sigerus în manuscrisul său conform sistemului artificial al lui Linné. Denumirile populare sunt menționate conform Sigerus în limba germană G., V/Ro (limba valahă, română). H (limba maghiară), S (dialectul săsesc). Nu la toate speciile există în manuscris denumire populară în fiecare din limbile mai sus menționate. Datele despre specii sunt traduse dintr-o germană a timpului respectiv, folosită de Sigerus, în limba română adaptate textului lui Sigerus, ca să se păstreze originalitatea. Sunt în general texte foarte scurte de descriere succintă a speciei, a locului de creștere, a originii, a răspândirii generale (la unele) și a folosirii plantelor.



Anthriscus cerefolium, D. F. L. v. Schlechtendahl, L. E. Langenthal & E. Schenk, Flora von Deutschland, 5. Auflage, revidiert, verbessert von E. Hallier, Verlag von Fr. Eugen Köhler, Gera-Untermhaus, 1884.

Anacardiaceae

Rhus. L.

8166. typhinum (*Rhus typhina* Turner), G. Hirschkolbensamenstrauch. Eßigbaum. Etzet-fá. 790., 19. Iunie, în Grădina din Avrig (Frecker Garten). Orignară din Virginia. Acest arbust este recomandat a se planta penrtu tăbăcit, pentru că e peren și longeviv. Smocurile de fructe colectate de timpuriu dau un oțet foarte bun (după Schkuhr).

Apiaceae

592. *Anethum L.*

graveolens.

Mărar. H. Kapor. V/Ro. Márár (mărar). S. Dell. Krauskrokt. Off. Anethi Sem. Ol. Dest. 1789, mai, în grădini, originară din Spania și Portugalia. Anuală. Semințele contra vomei și a problemelor de înghițit. Se folosește pentru conservare.

8640 Scandix cerefolium, Chaerophyllum sativum (*Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm.)

G. Kärbelkraut. H. Turbolya. V/Ro. Turbálye. S. Kervel. Off. Chaerophyllii herba. 789 Iunie. În grădini, lângă garduri, n-are nevoie de îngrijire. Anuală. Dă o salată sănătoasă; se folosește contra nodurilor de gută.

Apium. L.

745. graveolens. 2. G. Zellery. H. Czeller. V/Ro. Tscheller. S. Zeller. Off. Apii Radix. Herba Sem. 791. 4 Iulie. În grădini. Din rădăcină rezultă o mâncare foarte plăcută.

744. Petroselinum 1. (*Petroselinum hortense* Hoffm.) G. Gem. Petersil. H. Petreselyem. V/Ro Petrunsei [Pătrunjei]. S. Pitersej. 789, Iunie în grădini. Răsp. Sardinia. Off. Petroselini Rad. Sem. Aqua. Avem două sorturi de pătrunjel.

Carum. L.

2012. Carvi. 1. Seseli carum Scop. Feldkümmel. H. Kömény. V/Ro.Tjim [Chim]. S. Kimm. Off. Carvi Sem. Ol. Dest. 790, 2 Iunie. Pe toate fânațele. Unul dintre cele mai bune condimente indigene; furaj bun; rădăcina și frunzele tinere se mănâncă; plantă meliferă.



Carum carvi L.

Bümmel.

Carum carvi, D. F. L. v. Schlechtendahl, L. E. Langenthal & E. Schenk, Flora von Deutschland, 5. Auflage, revidiert, verbessert von E. Hallier, Verlag von Fr. Eugen Köhler, Gera-Untermhaus, 1884.

Coriandrum L.

2816. sativum. 1.G. Gemeiner Koriander. H. Koriándrom. S. Koriander. Off. Coriandri Semen. 790. 29 Iunie. În grădinile lui v. Bruckenthal. Răsp. în Italia Crantz. Semințele sunt pentru întărirea stomacului; prin uscare pierde mirosul de ploșniță. Anuală.

Daucus. L.

3254. carota. G. Wilde gelbe Möhre. H. Murok. V/Ro Murkoj [murcoi]. Săsește: Merlen. Iulie 1789. Pe câmpurile noastre. Caucalis Daucus Crantz. Off. Sem. Dauci Sylv. Sucul rădăcinii reduce tăria vinului; împotriva tusei. Se folosește pentru mâncare; ca furaj; dă un sirop foarte bun.

(Föniculum) ***Foeniculum***

594: F. vulgare Mill. B. 3. G. Fenchel. H. Kerti Kömény. V/Ro Moláson. S. Finchel. Off. Foeniculi Sem. Et Ol. Dest., 789. Sfârșit de iunie în grădini răspândit în Europa de sud, specie perenă. Domnul v. Lerchenfeld a găsit-o sălbatică spre Valahia. Semințele alintă tusa, planta întărește stomacul, reduce durerile de burtă. Sucul se folosește contra conjunctivitei (după Schkuhr).

Ligusticum. L.

5716. Levisticum. (*Levisticum officinale* Koch) 1. G. Liebstöckel. H. Léstyán. V/Ro Buriáne Linguari. S. Nengstächel. Off. Hb. Sem. rad. Levistici. 789 Iulie în grădini. Răspândit în Munții Germaniei și Franței, perenă. Condimentară (Gewürtzhaft). Sucul dă un condiment asemănător cu Opoponax. În Brașov se folosește planta măcinată. În caz de febră frunzele sunt legate pe tâmplă. 801, 22 Iulie în Râșnov și în jurul localității.

Pastinaca L.

7223. Sativa [corectat în:] P. sylvestris M. Pastinak. H. Paszetrnák. V/Ro Posternapj. 790. 7 Sept. lângă garduri, de-a lungul drumurilor Off. Pastinac Sem. rădăcina în vârstă de un an este foarte bună pentru mâncare și un bun furaj pentru animale; semințele sunt diuretice; se aplică și contra febrei. Planta sălbatică este mai eficientă decât cea cultivată. Rădăcina bianuală este dăunătoare.

Asteraceae

Artemisia L.

915. pontica. 16.- G. Römischer Wermuth. H. Bárány Üröm. V/Ro. Pelin mik. S.Schoff Wiaermert. 792 25 August. Lângă Ocna Sibiului. Perenă.

Off. Absynthium ponticum. Este cea mai plăcută formă de absint. Un remediu bun pentru stomac.

919. Absynthium. 20. Absynthium vulgare Lam. Germ: Wermuth. H. Fjér Üröm; V/Ro. Pelin. S. Viaermert. 789, sfârșitul lunii iulie. Lângă drumuri etc. Perenă. Off. Absynthii herba, Summitates; Extr. Ess. Conserva, ol. dest. Gustul amar se transmite cărnii și laptelui animalelor. Îndepărtează furnicile de la zahăr. Dă aromă pentru vin (Wermuth-Wein).

920. vulgaris. 21. Beyfuß. H. Fekete Üröm. V/Ro. Stirp. 789, Iulie. În locuri sălbăticitate, abandonate. Perenă Off. Artemisiae herba. Este un condiment pentru mâncăruri; pâsla care se formează prin frecarea frunzelor numită Moxa, este folosită în orient, formându-se biluțe, pe care le aplicau pe locuri de durere și le aprindeau cu o mică flacăra, care era lăsată să se ardă complet. Astfel se vindeca guta și durerile de articulații.

925. Dracunculus. 26. G: Dragun Kräuter Salat. H. Tárhony. V/Ro Tarhon. S. Biaertrem. Fiaeferkrokt. 790, 7 Sept. în grădini; Răspândire în Tataria, Siberia. Perenă. Ca salată e bună pentru digestie. La noi frunzele proaspete se flesc crude sau conservate în oțet; se mănâncă frecvent fierte cu carne.

Carlina. L.

1987. acaulis. 1.- Eberwurtz, H. Bába Kaláts. V/Ro Turtje S. Laeverwurtzel. 790, 25 August. Pe Măgura Cisanădiei/ Götzenberg și în alte locuri, perenă. Off. Carlinae radix.e „foarte condimentară“. La noi se dă ca furaj vitelor și cailor. Are două varietăți, pe care le găsim și aici. Pe vreme neînsorită floarea e închisă.

Cichorium. L.

2373. Intybus. 1. Wegwarten. H. Katáng. V/Ro Cschikarie [Cicarie]. 789, Mai, peste tot. Perenă. Off. Rad. H. Cichorii. Rădăcina întărește stomacul; e folosită pentru cafea. Planta dă un furaj bun, dar și lapte și un unt foarte bun.

Doronicum. L.

3408. Pardalianches. 1. 792, 12 Mai. În munți lângă Brașov. Perenă. Off. rad. Doronici. G. Gemenwurtz. H. Ketske-fü. E dulce și bună ca și condiment (gewürtzhaft); se folosea în trecut împotriva amețelii și epilepsiei. B. Levus nu o recomandă.

Brassicaceae

2615. Armoracia (*A. Rusticana* (Lam.) G. M. Baumg.. 6. G. Der Kren, H. Torma. V/Ro. Hirján [Hirian, Hrean]. S. Kriin. 790., Iunie. Pe câmpuri, în grădinile de zarzavaturi, n-are nevoie de îngrijire. Perenă.

Off. Rad. Raphan. rustic. Aqua. Dă un ulei considerabil. În Suedia se prepară frecat cu lapte un machiaj. La noi folosirea plantei se reduce doar la bucătărie.

9596. (Thlaspi.) *Lepidium campestre* L (R. Br.) G. Feldtasche. 790, 26 Mai. Pe coline la Gușterița. Semințele întrebuințate ca muștarul.

Sinapis. L.

9065. alba. 4. G. Weißer Senf. H. Sárğa Mustár. V/Ro Rapitze (Rapiță). S. Senff. 791, 25 August. deasupra satului Gușterița. Se folosește ca și condiment pentru mâncăruri; muștarul întărește stomacul; se folosește împotriva scorbutului; semințele oferă un ulei eteric foarte iute.

Crassulaceae

Rhodiola. L.

8155. rosea. G. Rosenwurz. 796, 8 Iunie. Într-o cheie lângă stâna din Râu, unde au fost găsite doar plante masculine. Perenă. În stare proaspătă împotriva durerilor de cap și scorbutului. Rădăcina are miros de trandafir și dă și un astfel de ulei aromatic.

Cyperaceae

Carex. L.

1947. vulpina. 11. G. Fuchsriedgras. 791, 1 mai. La Fâneța măcelarilor, pe maluri. Perenă. Crește frecvent ca specie cu exemplare feminine și masculine.

1949. muricata. 13. G. Zakiges Riedgras. 794, 19 aprilie. În Lazaret, înainte de podul de piatră. Lângă pod pe fânețe. Perenă. Rădăcina miroase ca un condiment și are și un astfel de gust (gewürtzhaft).

Ericaceae

b.) foliis sempervirescentibus

Vaccinium L.

9952. *Vitis idaea*. 13 Preußelbeerstrauch. H. Havasi Medgy. 792, 23 Iulie. Pe munții noștri. Off. *Baccaea Vitis idaea*. În ce privește folosirea se aseamănă cu *Vacc. Myrt*. Fructele roșii conservate cu zahăr sunt plăcut răcoritoare. De obicei se găsesc frunzele plantei în farmaciile noastre în loc de *Arctostaphylos. uva ursi*.

Fabaceae

Cicer. L.

2372. arietinum. G. Küchere. H. Bogoly-borsó. S. Czihern. 789. Iunie. Răspândită: În Italia. Anuală. Off. Sem. Ciceri. Diuretică Se folosește în loc de cafea. E o plantă furajeră. Oferă o vopsea asemănătoare cu indigo.

Dolichos. L

3403. Soja. 28. G: Sojabohne 792, 17 August. Sibiu în grădina lui Rosenfeld, anuală. Răsp. India de Est. În Japonia și China boabele sunt folosite atât întregi ca atare, dar și uscate și stropite cu o soluție de sare, rezultând un fel de sos aromat numit Soja.

Obs. este *Dolichos lablab* L. confundat cu soia, conform Flora R.P.R, vol. V, 1957, p. 457 s-a cultivat odionară și pentru păstăile sale hrănitoare și gustoase).

Ervum L.

3745. Lens. (= *Lens culinaris* Medik.) G. Die Linse. H. Lentse. V/Ro Lintje. S. Loosen. 790. Iunie. Pe câmpuri. Anuală. Semințele servesc ca mâncare pentru stomacuri bune; amestecate cu orz se obține o țuică. Paiele se folosec drept furaj.

Orobus L.

6882. Orobus tuberosus (= *Lathyrus tuberosus*). 5. G. Knollige Erwen. 795, 23 Mai. În tufișuri între Tălmaci și Bradu (Gierelsau). Perenă. Rădăcina e dulce și comestibilă. În Scoția se folosește în mâncare.

Fagaceae

Fagus L.

3924 Sylvatica. 3. G. Gem. Buche, H. Bik-fa, V/Ro Fák (Fag), S. Weißbach. 793 În munții noștri. Lemnul se pretează deosebit de bine pentru încălzire, construcții hidrotehnice. Jirul este bun pentru îngrășat, ca și turtele rămase după presare de ulei. Acesta e bun la gust pentru mâncare, dar și pentru ardere (lămpi). Din sâmburi se prepară un fel de făină și țuică. 1794, 15 Mai era în floare.

Lamiaceae

Glechoma. L.

4350. hederacea. G. Gundelrebe; Kerék nadra-fü. V/Ro Selnike [Sălnică]. S. Gangter rieven. 789 Mai. Peste tot. Perenă. Off. H. Hederae terrestris,

Conserva. Calam. Hederacei. Bun condiment; vindecă abcese externe și interne; pentru cure de mai frunzele se taie mărunț și se consumă în supe.

Hyssopus. L.

5045. officinalis. 1. G. Isop. H. Sop. V/Ro Iszop. S. Kirchen Eeibeth; 789, 14 Iunie. În grădini. În Austria se găsește sălbatică. Perenă. Off. Hb. Hyssopis, Aqua. Cons. Este aromatic și aparține grupei ierburilor bune pentru piept și plămâni.

Melissa L.

6205. officinalis. 1. G. Melisse. H. Méh-fü. V/Ro Matetschine [Matăcină]. S. Bokekrokt. 784. Sfârșitul lui iunie. În grădini. Perenă. Răsp. Genova, Italia. Datorită mirosului înprospător este un remediu excepțional pentru un ceai întăritor al nervilor. Off. Herba Melissaе citratae.

3442. Moldavica.8. G.Türkische Müntze. H. Török Meh-fü. S. Tirkesch Bootsens. 789 Iunie în grădini. Răspândire Moldova. anuală. Este balsamică și reconfortantă. Off. Melissa turcina, olim. Mirosul este ca cel al melisei, al cimbrisorului și apropiat de busuioc.

Obs.: Melissa moldavica nu se regăsește în floarele actuale.

Ocimum. L.

6645. Basilicum. 6. G. Basilienkraut. H. Básalicomk. V. Busiok. S. Betzilch. 789, Iulie. În grădini. Răsp. India, Persia. Anuală. Off. Basilici herba. Are mai multe varietăți. E un condiment puternic și servește la mâncare și drept medicament Românii o apreciază în mod deosebit.

Origanum. L.

6836. vulgare. 7.G.Dosten. H. Varga Majorana. V/Ro Sovurf [Sovârf]. 789, Aug, lângă tufărișuri. Perenă Scop. Este un condiment excepțional; dă berii o tărie deosebită; vopsește lâna în culoarea roșu-brun deschisă. Off. Origanum herba, Ol. dest. Am găsit și varietatea cu flori albe.

6840. Majorana. (Origanum majorana) = Majorana hortensis Mnch. 1 G. Majoran. H. Majorána. V/Ro. Meiran [Măiran]. S. Majerom. 784 Iulie. În grădini. Bianulă Răsp. Pontică. Off. Hba, Ol. Ung. Este un condiment pentru diferite mâncăruri; provocator de strănutat; uleiul elimină o sare volatilă.



1812. *Hyssopus officinalis* L.

Hyssop.

Hyssopus officinalis, D. F. L. v. Schlechtendahl, L. E. Langenthal & E. Schenk, Flora von Deutschland, 5. Auflage, revidiert, verbessert von E. Hallier, Verlag von Fr. Eugen Köhler, Gera-Untermhaus, 1884.

Rosmarinus. L.

8260 *officinalis*. 1.G. Roßmarin. H. Rozmarint. V/Ro Rószmarin [Rosmarin]. S. Rosmarin. 790. 11 Iunie. În grădini. Răsp. Spania, Italia. Perenă; arbust. Off. Herb. Flores. Aqua, Ol. Ess. Spirit. Bună pentru stomac, întărește stomacul.

Salvia. L.

8445. *officinalis*. 4.G. Salbey. H. Sálya. V/Ro Selye [Selie]. S. Selv. 789. 6 Mai. În grădini, rezistă iarna în aer liber. Răsp. în sudul Europei. Tufă Off. Herba, flores, Aqua et Ol. Essent.

8471. *glutinosa*. 30. G. Leimige Salbey. H. Ragado Sálya. V/Ro. Selye Kleiuase (Selie cleioasă) 790. Mai. În arii de pădure cu soluri lutoase. Perenă. Dă vinului un miros și o aromă de muscat, deci o îmbunătățire a gustului.

8460. *sclareia*. 39. G. Muskatellerkraut. H. Skárlát-Sálya. S. Scharloh. 789. Iulie. În grădini. Răsp. Italia, Siria. Dă vinului și berii un miros și gust puternic, a căror efect tulburător este și mai dezavantajos pentru societate ca cea anterioară. E plăcută și pentru animale. Rădăcina n-are un efect mai puternic ca frunzele.

Satureja L.

8539. *hortensis*. 5 G.Gem. Saturey. H. Tsombor, V/Ro Tschimbru [Cimbru]. S. Eisbeth. 789, 10 Iulie în grădini; în Germania aproape sălbatică. Anuală. Satureja Off. În Brașov frunzele și tulpinile sunt folosite frecvent ca legumă fierbându-se împreună cu carne.

Teucrium. L

9518. *chamaepitys*. (= *Ajuga chamaepitys*) G. Feldcypreßen. H. Kalintza fü. V/Ro Temuitze [Tămuite]. 793, 28. Sept. pe arături lângă Ludoșul Mic/ Kis-Ludos. Perenă. Off. Chamaepitys herba. Este aromatică folosită în ceai, curăță rănilor. Împotriva gutei. După Baumgarten este *Ajuga chamaepitys*.

Thymus L.

9612. *Serpillum*. (*serpyllum*) 1. Cu 11 varietăți, dintre care var. 6; este a noastră cea obișnuită. G. Quendel. H. Kakuk-fü. V. Serpun. Tsimbru Selbatik [Cimbru sălbatic]. S. Veld Eeisbet. 789 Iunie. În fânețe, lângă drumuri. Off. Herba, Oleum. Este un bun condiment. 792, 23 Iulie; pe Prejba.



1803. *Calamintha acinos* Clairv.

Calamintha acinos, D. F. L. v. Schlechtendahl, L. E. Langenthal & E. Schenk, Flora von Deutschland, 5. Auflage, revidiert, verbessert von E. Hallier, Verlag von Fr. Eugen Köhler, Gera-Untermhaus, 1884.

9613. vulgaris. 2. G. Gem. Thymian. H. Kerti Kakuk-fü. 793, 8. Iunie Perenă. Off. Thymi herba, ol. dest. Servește drept condiment, are gust iute; uleiul extras se folosește pentru unguente. Răsp. în Normandia
9615. Acinos. 4. (*Calamintha acinos* (L) Clairv.) G. Basilienartiger Thymian. 791, 25 Iunie. Deasupra Gușteriței, spre dreapta. Anuală.

Liliaceae

Allium. L.

317. porrum. 2.G. Aschlauch. H. Parhagyma. V/Ro Porj. 790, 7 Iulie. In fânețe montane. Perenă. Off. Sem. Porri. Pentru mâncăruri. Crește până la două picioare înălțime.
327. Sativum. 12. G. Gem. Knoblauch. H. foghagyma. V/Ro Ai. S. Knoblenk. 792, 29 Iulie. În grădini. Perenă. Răsp. (resp. originea) Sicilia. Off. Alii rad. Este destul de cunoscut ca un condiment în bucătărie.
350. Ceba. 35. G. Gemeine rothe u. weiße Zwiebel. H. Hagyma. V/Ro Csape.Ceapă S. Zvibel. 791, 2 Iulie. În grădini. Proveniența necunoscută. Perenă. Are diferite varietăți. Off.Radix Cepae. Ca gust și aromă e apropiată usturoiului. Este o mâncare obișnuită în perioadele de post la români consumându-se crudă cu sare și pâine.
354. Schönoprasum (schoenoprasum). G. Schnittlauch. H. Metelö hagyma. S. Schnidleng. 791, 25 Mai, Viile Gușteriței în dreapta. Perenă.Se folosește în bucătărie, fiind însă mai slabă ca specia precedentă. Are și o varietate.
348. ursinum. G. Bärenlauch. 796. Iunie între Zlatna și Abrud. Primită de la. Domnul von Lerchenfeld. Sănătos pentru animale. Dă untului un miros de usturoi. Perenă. Florile albe. Scopli. 800, 16. Iunie, dincoace de Roșia Montana.

Linaceae

- Linum 5750. usitatissimum.* 1. Flachs, H. Len. V/Ro jin bun [în bun]. S. Loosem. Fluos. Off. Sem. et oleum press. 791, 25 Aug. Pe margini de terenuri agricole și în alte locuri sălbătice. Anual. Uleiul este bun și vindecător pentru căile respiratorii; făina semințelor de asemenea; folosința acestei plante este bine cunoscută.
5755. tenuifolium. 6. G. Dünnblättriger Lein. 791. August, lângă Slimnic de la domnul von. Lerchenfeld. Perenă. Miroase plăcut și are un gust ușor de condiment (gewürtzhaft).

Moraceae

Humulus. L.

4871. lupulus. G. Hopfen. H. Komló. V/Ro Himej. S. Hoop. 789, Aug. Pe garduri. perenă. Off. Lupuli Strobili. Unul din cele mai plăcute remedii, mai ales în extract. Lujerii se mănâncă. Tulpinile oferă fire pentru funii.

Pinaceae

Pinus L.

7389. cembra. 4. Zirbelnußbaum. 793. De la un muncitor forestier în Munții Rășinarilor în aval de Iezerul Cindrel. Off. Bals. Carpathicum. Se spune că balsamul foarte fluid folosește la dureri de urechi. Picături în urechi oferă efecte foarte bune (după Hahnemann). Semințele se mănâncă. Se păstrează mai mulți ani în conuri. Dau un bun ulei. Lemnul se pretează bine pentru prelucrat. 1800. În 6 Iunie pe Retezat aproape de Hațeg.

Poaceae

Zea. L.

Mays. Pers.

10247. Mays Americana. Indianischer oder Türkischer Waitzen / Grâu indian sau turcesc. H.Török Buza. V/Ro Kukuruzu. S. Kukerutz. 790, 16 Iulie. Anual. Răsp. America. Această cereală este destul de bine cunoscută la noi. Se folosește pentru mămăligă; pâine, bere, țuică. Se mănâncă și în stare necoaptă în formă prăjită sau fiartă; Făina se fierbe în apă ca o budincă, mămăliga românilor, puliska din grâu turcesc „Török buza pulitzka“ al ungurilor și „Kukerutz Paloks“ al sașilor.

Polygonaceae

Polygonum L.

7562. bistorta. 2 G. Natterwurtz. H. Tekertgyöker-fü. V/Ro Kerligetze (Cârlighețe) 790, 8 August pe Fâneața Măcelarilor. Perenă. Off. Bistortae radix. reconfortantă în băi; făina din semințe dă pâinii un gust plăcut; planta se folosește și la tăbăcit, de asemenea ca furaj; este și plantă meliferă.

Rumex L.

8344. scutatus. 20. G. Gartenampfer. H. Kerti-Soska. S. Guorten Ompert. 789. Iunie în grădini. perenă. În Germania și Austria crește

spontan. Datorită acidului plăcut frunzele se mănâncă. 797, 19 septembrie pe Strîmbanu în amonte de Boița.

8352. acetosa. G. Sauerampfer. Mezei Sóska. V/Ro Makrisch (Măcriș). S. oompert. Off. Acetosae rad. herba. 789. Iuie. Pe toate fânețele. perenă. Sucul plantei este răcoritor, se folosește ca salată și ca legumă. Rădăcina servește pentru vopsit în roșu; folosește și pentru tăbăcit.

Primulaceae

Primula. L.

7787. officinalis. 1. G. Gewöhnliche Schlüsselblume. H. Kása virág V/Ro Áglitsch [Aglici]. S. Schlesselblomen. Off. Rad. Hba. flor. Prim. Ver. 789. 29 Aprilie. Peste tot. Perenă. Rădăcina dă un condiment foarte bun. Ca ceai este bun pentru inimă. Rădăcina dă vinului un miros plăcut. Plantă meliferă; se folosește și în salate mixte de verdețuri.

Ranunculaceae

Nymphaea

6633. alba. 2. G. Weiße Seerose. H. Fehér-vizi-tök. V/Ro Plumine albe. S. Süblommen. 789 Iunie. În iazurile noastre. Perenă. Rădăcina, frunzele, tulpinile și semințele sunt comestibile. Off. Rad. flor. Nymph. Alb. p. Aqu. Din flori turcoaicele prepară o băutură foarte plăcută.

Nigella. L.

6616. arvensis. 3. G. Acker Schwartzkümmel. H. Vad Koriandrom. S. Schwartz Kimm. Einj. 790 Iulie. Lângă Gușterița pe teren arabil. Semințele au acelaș efect ca specia *N. sativa*, uzuală ca plantă oficială. Dă un ulei Specia se folosește ca și condiment pentru diferite mâncăruri. Are deseori numai 4 capsule. Florile sunt albastre.

Caltha. L.

1765. palustris. G. Dotterblume. H. Motsár-virág. V/Ro Skeltschi [Scălci]. S. Doderblommen. Perenă. 789. Apr. Pe toate fânețele umede. Iunie, un bun furaj. Bobocii verzi de flori înmuiați în apă sărată și puși în oțet în Saltzwaßer servesc ca înlocuitor de capere.

Rubiaceae

Asperula. L.

1044. odorata.1. 789. 12. Mai. Între toate tufișurile. Perenă. G. Waldmeister. H. Tsillagos maj-fü.V/Ro Sinsienje [Sânziene]. Off. Hb. Matrisylva. Gall. Odoratum. Scop. Animalele o mănâncă cu plăcere. Se ia contra crampelor. Dă vinului un miros și gust plăcut. Inmulțește laptele.

Rutaceae

Citrus. L.

2476. Medica. 1. G. Der Zitronenbaum. H. Czitromfa. V/Ro Citron. S. Czitronébuhm. 789. Origină din Asia, fiind introdusă pe timpul împăratului Virgil în Italia. Are multe varietăți. Folosirea speciei este destul de cunoscută. Semințele sunt bune ca viermicide.

2477. Aurantium. 2. G. Der Pomerantzenbaum. H. Narants-fa. V/RoNarántze. S. Pomeróntzebuhm. 789. Originară din India. Are deasemenea varietăți. Folosirea fructelor este bine cunoscută.

Saxifragaceae

Ribes. L.

8191. rubrum. 1.G. Rother Johanisbeerstrauch . H. Veres Szölö. V/Ro cocheze Koketze (coacăze). S. Rosencher. In grădini. Importat din Elveția. Off. Fruct. Pro Syropo et Roob. 789 Mai. Fructele sunt răcoritoare, rezistente la putrezire. La noi se folosesc crude și uscate alături de mâncăruri cu carne.

8194. nigrum. 4. G. Stinkender Johannisbeerstrauch H. Fekete Szölö. S. Schwartz Rosencher. 793 12 Mai. In grădina lui Michael Zacharides. Originar din Germania și Elveția. Are un miros de ploșnițe; frunzele se folosesc în loc de ceai și sunt un remediu contra mușcăturilor de câini. Mugurii colectați în timpul iernii dau un vin cu gust și aromă de muscat; boabele sunt puternic diuretice. Off. Bacc. Hb. Roob.

8197. Grossularia. 7. G. Haarige Stachelbeere. H. Szörös-Egres. V/Ro Akrisch. S. Graen aegresch. 790., sfârșit de aprilie la Viile Sibiului (Alter Berg); și lângă Brașov. Fructele sunt răcoritoare. La noi fructele se fierb împreună cu carnea pentru o mâncare gustoasă. 794, Iulie am găsit-o frecvent în tufișuri lângă Lueta și Almaș (Harghita)

Solanaceae

9175. *Solanum Lycopersicum*. 15. G. Liebesäpfel. H. Paraditsom-alma. S. Paredeisaepel. 789 Mai în grădini. Răsp. India de Est. anuală. Se mănâncă cu piper, sare și ulei. Miezul fructelor fierte servește la noi și pentru sosuri aromatice pe lângă carne de vită.

Capsicum. L.

1876. annum. 1. G. Spanischer Pfeffer. H. Paprika V/Ro Árdei. S. Türkesch Pfeifer. anuală. 789 Iunie în grădini. Origine: America de sud. La noi servește drept condiment pentru castraveți. În Ungaria se pulverizează pentru aromatizarea mâncărilor.

Tropaeolaceae

Tropaeolum L.

9832. majus. G. Große Ind. Kresse. 789. Impreună cu *Capsicum* din America de Sud, Peru. De acolo au fost introduse prin Beverning 1684 în Europa. Fructele verzi și bobocii înlocuiesc capere; florile se folosesc pentru salată. Planta se folosește și în caz de urticări și contra scorbutului. Florile se prezintă noaptea cu fluorescență.

Urticaceae

Urtica. L.

9897. pilulifera. 1. G. Pillentragende Nessel. H. Gombótsás Tsalyáz. 791, 23 Iunie. Pe uns trat de grădină abandonat. Anuală. Off. *Urticae romanae* folia, semen. Au efect diuretic.

9902. *urens*. 6. G. Eiterneßel H. árva-Tsalyán. V. *Ursike micke* [Urzică mică]. S.Hüder Niaeßeln.790, 25 Mai. Lângă drumuri. Anuală. Off. *Urtica urens*. Planta tânără se consumă frecvent ca salată.

9903. *dioica*. 7. G. Gantz getrennte, große Nessel. H.Nagy Tsalyán. V/Ro *Ursike* [Urzică mare]. 791, 14 Iunie. Lângă garduri. Perenă. Off. *Urticae maj.* Sem. foliae. Efectele de vindecare sunt minimale. Frunzele tinere se folosesc ca salată; dar și ca furaj pentru animale. Fibrele plantei mature pot fi folosite și prelucrate ca inul și cânepa.



Adausuri florale de arome pentru salata de primăvară (Foto: Erika Schneider)



*Piața Cibin, primăvara
(Foto: Erika Schneider)*

Referințe bibliografice:

- Fabini, H., 1982, *Sibiul gotic*. Editura Tehnică București. Plan: Reconstrucția zonei centrale a orașului vechi de la începutul secolului 16. Desen izometric.
- Pop, E., 1970, *Etapă istorică pregătitoare a Societății Științelor Naturale din Sibiu*. Studii și Comunicări 15, Științe Naturale, Sibiu, 13-23.
- Sârbu I., Ștefan N., Oprea A., 2013, *Plante vasculare din România. Determinator ilustrat de teren*. Editura Victor B Victor, București.
- Schlechtendahl D. F. L. V., Langenthal L. E., Schenk, E., 1884, *Flora von Deutschland*, 5. Auflage, revidiert, verbessert von E. Hallier, Verlag von Fr. Eugen Köhler, Gera-Untermhaus.
- Schneider 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.
- Schneider, E., 2007, *Joseph Raditschnig von Lerchenfeld (1753-1812). Ein verdienstvoller Gelehrter und Pionier der Pflanzenkunde in Siebenbürgen*, p: 21-24, in: *Naturforscher in Hermannstadt. Vorläufer, Gründer und Förderer des Siebenbürgischen Vereins für Naturwissenschaften*. Herausgegeben von. Erika Schneider, Hansgeorg v. Killyen & Eckbert Schneider, Sibiu, European capital of culture, AKSL & Honterus.
- Schneider, E., 2017, *Samuel von Brukenthal als Förderer der Gartenkultur in Siebenbürgen im Kontext ihrer europäischen Entwicklung/ Samuel v. Berukenthal ca promotor al horticulturii în Transilvania în contextul dezvoltării ei europene.- Zeitschrift für Siebenbürgische Landeskunde. 40 (111.) Jahrgang*, Böhlau Verlag Köln Weimar Wien, 119-140.
- Schneider, E., 2018, *Plante alimentare menționate în cartea manuscris a farmacistului sibian Peter Sigerus*, în: Danci O. V. și Bondrea I. (editori): *Bucatele naturii. Valori ale patrimoniului natural pentru susținerea turismului gastronomic sibian*. Editura Universității “Lucian Blaga” din Sibiu, pp 11/19.
- Seipp, Ch. L., 1793, *Reisen von Preßburg durch Mähren beyde Schlesien und Ungarn nach Siebenbürgen und von da zurück nach Preßburg*, Frankfurt a. Main/Leipzig.
- Sigerus E. 1922, *Vom alten Hermannstadt/ Despre Sibiul vechi*. Tipărit și editat de editura J. Drotleff, Sibiu 1922, p. 202/204.

- Sigerus P., 1789/1832, *Indexul plantelor mele colectate începând cu anul 1789.* / Manscris la Biblioteca Brukenthal, Sibiu, descifrat și pregătit pentru tipar de Erika Schneider.
- Troester, J. 1666, *Das Alt- und Neu-Teutsche Dacia. Das ist neue Beschreibung des Landes Siebenbürgen, Unveränderter Nachdruck der Ausgabe Nürnberg 1666* / o Dacia veche și nouă. O descriere a țării Transilvania. Reprint al ediției din 1666 apărută la Nürnberg, cu o introducere de Ernst Wagner în: *Schriften zur Landeskunde Siebenbürgens*, Band/volum 5, Böhlau Verlag Köln, Wien, 1981, p. 149.

Trasee în județul Sibiu cu plante condimentar-aromatice

Constantin DRĂGULESCU*

* Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Traseele pornesc din Sibiu sau din una dintre localitățile de pe itinerar (Tălmăciu, Porumbacu, Avrig, Arpașu de Jos, Rășinari, Râul Sadului, Sadu, Cristian, Orlat, Fântânele, Sibiul, Vale, Săliște, Galeș, Tilișca, Rod, Poiana Sibiului, Jina, Miercurea Sibiului, Apoldu de Jos, Cornățel, Hosman, Nocrich, Alțâna, Ighișul Vechi, Bârgăniș, Pelușor, Richiș, Biertan-Saroș pe Târnava, Brateiu, Mediaș, Copșa Mică, Axente Sever, Agârbiciu, Șeica Mare, Ruși, Slimnic, Șura Mare, Slimnic, Mândra, Ocna Sibiului, Șura Mică).

Munții Făgărașului

Traseul 1

Sibiu → Tălmăciu-Sebeșul de Sus → Fruntea Moașei → Vf. Suru → Vf. Budislavu → Portița Avrigului → Lacul Avrig → Vf. Scara → Cascada Șerbota → Cabana Negoii → Valea Porumbacului → Porumbacu de Jos → Tălmăciu → Sibiu.

sau

Sibiu → Tălmăciu → Sebeșul de Sus → Fruntea Moașei → Vf. Suru → Vf. Budislavu → Portița Avrigului → Lacul Avrig → Valea Avrigului → Cabana Bârcaciu → Cabana Poiana Neamțului → Avrig → Tălmăciu (sau Bradu) → Sibiu.

Pornind din Sebeșul de Sus pe Valea Moașa Sebeșului (cu cerențel ▶ *Geum urbanum*, Fragi ▶ *Fragaria vesca*, mentă sau izmă ▶ *Mentha longifolia*, piciorul caprei ▶ *Aegopodium podagraria*, soc ▶ *Sambucus nigra*, urzică ▶ *Urtica dioica*), se urcă pe Dealul Plăiețului, se ajunge pe muchia Fruntea Moașei, în făget (cu colțișor ▶ *Cardamine bulbifera*, rotunjoară ▶ *Glechoma hederacea*, vinariță ▶ *Asperula odorata*). În tăieturi apare zmeura ▶ *Rubus idaeus*. Pe la 1200 m alt. se ajunge în molidiș cu măcrișul iepurelui ▶ *Oxalis acetosella*. La 1450 m alt. apare, pe Muchia Moașa, Cabana Suru.

Cimbrisor lângă Cascada Șerbota

(Foto: Oana Danci)



Deasupra cabanei molidișul urcă până la 1600 m alt., altitudine de la care se întind jnepenișurile, ienupărișurile și afinișurile, în care găsim ienupăr ▶ *Juniperus nana*și, pe alocuri, smîrdar sau bujor de munte ▶ *Rhododendron myrtifolium*. Poteca duce pe versantul sud-vestic al Vf. Suru, cu briolă sau mărarul ursului ▶ *Ligusticum mutellina*, și smîrdar ▶ *Rhododendron myrtifolium*. De pe Vf. Suru, trecând prin Șaua Budislavu se ajunge pe Vf. Budislavu și apoi pe sub Vf. Vârtope Roșu se coboară în Șaua Avrigului sau Portița Avrigului până la lacul glaciuar Avrig. De la Lacul Avrig se merge pe Vf. Scara → Vf. Puha → Șaua Scara și se coboară, pe la Cascada Șerbota, la Cabana Negoiu și mai departe, prin molidiș cu măcrișul iepurelui ▶ *Oxalis acerosella*, pe Valea Porumbacului la Porumbacul de Jos, unde cresc brânca ursului ▶ *Heracleum sphondylium*, chimen ▶ *Carum carvi*, coada șoricelului ▶ *Achillea millefolium*, măcriș ▶ *Rumex acetosa*, mentă sau izmă ▶ *Mentha longifolia*, muștar ▶ *Sinapis arvensis*, piciorul caprei ▶ *Aegopodium podagraria*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, urzică ▶ *Urtica dioica*. Sau se coboară pe Valea Avrigului la Cabana Bârcaciu (în jurul căreia sunt multe urzici ▶ *Urtica dioica*și unde se și poate mânca o ciorbă de urzici), de unde se poate continua drumul la Cabana Poiana Neamțului și, în final, la Avrig (unde cresc brâncuță ▶ *Sisymbrium officinale*, busuiocul cerbilor sau polei ▶ *Mentha pulegium*, cimbrisor ▶ *Thymus comosus*, gălbenea ▶ *Rorippa amphibia*, măcriș ▶ *Rumex acetosa*, mentă sau izmă ▶ *Mentha longifolia*, piciorul caprei ▶ *Aegopodium podagraria*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, rotunjoară ▶ *Glechoma hederacea*, stupitul cucului ▶ *Cardamine amara*, *Cardamine pratensis*, sulfină ▶ *Melilotus officinalis*, urzică ▶ *Urtica dioica*).

Precizare

De la Cabana Negoiu se poate alege și o variantă a traseului 2.

Munții Făgărașului

Traseul 2 (cu variante)

Sibiu → Arpașu de Jos → Cârțișoara → Glăjărie → Cabana Bâlea Cascadă → Valea Bâlea → Lacul Bâlea → Șaua Paltinu → Vf. Paltinu → Șaua Laița → Lacul Călțun → Strunga Doamnei → Cabana Negoiu.

sau

Cârțișoara → Glăjărie → Cabana Bâlea Cascadă pe Muchia Buteanu → Tăul Buteanu → Vf. Netedu → Lacul Bâlea.

sau

Cârțișoara → Glăjărie → Cabana Bâlea Cascadă în Valea Doamnei → Căldarea Doamnei → Șaua Doamnei → Lacul Bâlea.



Căldarea Bâlii (Foto: Oana Danci)



Lacul Capra (Foto: Oana Danci)

Din Cârțișoara (cu multe plante spontane comestibile, între care, brânca ursului ▶ *Heracleum sphondylium*, cerențel ▶ *Geum urbanum*, chimen ▶ *Carum carvi*, cimbrisor ▶ *Thymus pulegioides*, coada șoricelului ▶ *Achillea millefolium*, hamei ▶ *Humulus lupulus*, măcriș ▶ *Rumex acetosa*, mentă sau izmă ▶ *Mentha longifolia*, piciorul caprei ▶ *Aegopodium podagraria*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, rotunjoară ▶ *Glechoma hederacea*, sulfină ▶ *Melilotus officinalis*, urzică ▶ *Urtica dioica*) se ajunge la Glăjărie și de acolo La Scaune, de unde se poate vedea Cascada Bâlea. Se continuă urcușul prin fâget și apoi prin pădure de amestec (cu colțisor ▶ *Cardamine bulbifera*). Pe marginea potecii cresc fragi ▶ *Fragaria vesca* și zmeură ▶ *Rubus idaeus*. Ajunși la cabana Bâlea Cascadă avem de ales între patru căi de urmat pentru a ajunge la Lacul Bâlea: două pe Valea Bâlea prin căldarea glaciară (pe stânga și pe dreapta pârâului), alta pe Muchia Buteanu, peste Vf. Netedu (pe la Tăul Buteanu) și ultima peste Piscul Bâlea, prin Valea Doamnei, Căldarea Doamnei și Șaua Doamnei. În jurul Lacului Bâlea, în căldarea glaciară găsim aiul șarpelui ▶ *Allium schoenoprasum*, angelică ▶ *Angelica archangelica*, cimbrisor ▶ *Thymus alpestris*, *Thymus pulcherrimus*, mărarul ursului ▶ *Ligusticum mutellina*, ienupăr ▶ *Juniperus nana*, măcrișel ▶ *Oxyria digyna*, stupidul cucului ▶ *Cardamine pratensis*.

Precizări

De la cabana Negoiu se poate coborî la Sebeșul de Sus ori la Avrig (a se vedea traseul 1). De la Lacul și cabana Bâlea, pe traseul de creastă → Șaua Caprei → Lacul Capra → Portița Arpașului → Căldarea Pietroasă a Arpașului → Șaua Vârtopului → Vf. Arpașu Mare → Șaua Podragului, se poate face legătura între traseul 2 și traseul 3.

Munții Făgărașului

Traseul 3

Sibiu → Arpașul de Jos → Cabana Arpaș → Turnuri → Cabana și Lacul Podragu

Din Arpașu de Jos (cu o serie de plante condimentar - aromatice: angelică ▶ *Angelica sylvestris*, brânca ursului ▶ *Heracleum sphondylium*, cerențel ▶ *Geum urbanum*, chimen ▶ *Carum carvi*, cimbrisor ▶ *Thymus comosus*, hamei ▶ *Humulus lupulus*, hașmaciucă ▶ *Anthriscus sylvestris*, măcriș ▶ *Rumex acetosa*, mentă sau izmă ▶ *Mentha longifolia*, piciorul caprei ▶ *Aegopodium podagraria*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, rotunjoară ▶ *Glechoma hederacea*, soc ▶ *Sambucus nigra*, sulfină ▶ *Melilotus officinalis*, urzică ▶ *Urtica dioica*) se merge la Cabana Arpaș (cunoscută și sub numele Fata Pădurii) pentru a urca la Cabana Podragu, fie pe Valea Podragului (pe la Turnuri), fie pe Muchia Tărăța. La Turnuri cresc fragi ▶ *Fragaria vesca*, măcrișul iepurelui ▶ *Oxalis acetosella*,

zmeură ▶ *Rubus idaeus*. În căldarea Podragu observăm cimbrisor ▶ *Thymus alpestris*, ienupăr ▶ *Juniperus nana*, măcrișel ▶ *Oxyria digyna*, măraru ursului ▶ *Ligusticum mutellina*, smîrdar sau bujor de munte ▶ *Rhododendron myrthifolium*, stupitul cucului ▶ *Cardamine pratensis*.

Precizare

De la Lacul și cabana Bâlea, pe traseul de creastă → Șaua Caprei → Lacul Capra → Portița Arpașului → Căldarea Pietroasă a Arpașului -- Șaua Vârtopului → Vf. Arpașu Mare → Șaua Podragului, se poate face legătura între traseul 2 și traseul 3.

Munții Cindrel

Traseul 4

Sibiu → Rășinari → Curmătură → Păltiniș → Poiana Găujoara → Vf. Bătrâna → Vf. Rozdești → Vf. Niculești → Vf. Cindrel → Vf. Frumoasa → Șaua Șteflești → Gâtul Berbecului → Sădurel → Râul Sadului → Sadu → Tălmaciu → Sibiu sau de la Sadu prin Cisnădie → Cisnădioara → Pădurea Dumbrava la Sibiu

Din Rășinari (unde întâlnim: cereșel ▶ *Geum urbanum*, chimen ▶ *Carum carvi*, cimbrisor ▶ *Thymus comosus*, hamei ▶ *Humulus lupulus*, măcriș ▶ *Rumex acetosa*, mentă sau izmă ▶ *Mentha longifolia*, piciorul caprei ▶ *Aegopodium podagraria*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, rotunjoară ▶ *Glechoma hederacea*, sulfină ▶ *Melilotus officinalis*, urzică ▶ *Urtica dioica*) se merge, fie pe jos, fie cu autobuzul sau autoturismul pe drumul asfaltat, prin Curmătura Ștezii, pe la Vălari și se ajunge în Păltiniș (unde găsim fragi ▶ *Fragaria vesca*, stupitul cucului ▶ *Cardamine pratensis*, urzică ▶ *Urtica dioica*, zmeură ▶ *Rubus idaeus*, urzică). De la Curmătură se poate ajunge la Păltiniș și pe Valea Ștezii - Poiana Șanta. Din capătul amonte al Păltinișului se continuă pe poteca de pe versantul vestic al Mt. Oncești, se traversează Pâr. Dăneasa și se urcă prin molidiș până în Poiana Găujoara. Se ajunge pe Vf. Bătrâna, cu vegetație ierboasă și jnepeni ▶ *Juniperus nana*. Se ajunge pe Vf. Rozdești al cărui versant nordic este acoperit cu tufe de smirdar sau bujor de munte ▶ *Rhododendron myrthifolium*, cimbrisor ▶ *Thymus alpestris*, ienupăr ▶ *Juniperus nana*. Se continuă mersul pe traseul de creastă spre Vf. Niculești - Vf. Cănaia sau se poate poposi la Refugiul Cănaia aflat sub vârful cu același nume. Urmează cele mai înalte piscuri din Munții Cindrel și anume Vf. Cindrel și Vf. Frumoasa acoperite cu pajiști alpine și tufărișuri subalpine, în care cresc ienupăr ▶ *Juniperus nana*, cimbrisor ▶ *Thymus pulcherrimus*, stupitul cucului ▶ *Cardamine pratensis*. Se coboară în Șaua Șteflești de unde se merge tot pe firul Văii Sadului trecând pe la Gâtul Berbecului Râul Sadului, Sadu și Tălmaciu, în ultimele două localități găsindu-se brânca ursului ▶ *Heracleum sphondylium*, dumbravnic ▶ *Melittis*

melisophyllum, măcriș ▶ *Rumex acetosa*, mentă sau izmă ▶ *Mentha longifolia*, piciorul caprei ▶ *Aegopodium podagraria*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, rotunjoară ▶ *Glechoma hederacea*, soc ▶ *Sambucus nigra*, sulfină ▶ *Melilotus officinalis*, urzică ▶ *Urtica dioica*.

Precizări

Pe Vf. Bătrâna se poate ajunge și pe drumul forestier care trece prin Poiana Muncel. Sau se urcă din Păltiniș (pe jos ori cu telescaunul) pe Vf. Oncești de unde se merge în Poiana Muncel. Din Șaua Șteflești se poate merge pe culmea care desparte Valea Sadului de Valea Lotrioarei și Valea Lotrului (a se vedea traseul 5)

Din Râul Sadului (mai exact cătunul Fundu Râului) se poate merge la Păltiniș urcând pe V. Pinului → Dl. Capra → Dl. Nanu → Poiana sau Grădina Oncești.

De la Refugiul Cănaia se poate coborî la Gâtul Berbecului, pe Pâr. Șerbănei, trecând pe la Cantonul silvic Șerbănei și Cantonul silvic Rozdești

Munții Șteflești (Lotru)

Traseul 5

Tălmaciu → Sadu → Masa Verde → Vf. Muma → Vf. Prejba sau Ciupari → Mt. Prejba → Mt. Măcica → Mt. Tomnatic → Mt. Dudurug → Vf. Buceciu → Vf. Negovanu Mare → Vf. Conțu Mare → Vf. Șteflești

De la Tălmaciu se merge la Sadu, fie pe drumul asfaltat de pe stânga râului Sadu, fie pe drumul de căruțe de pe dreapta râului, unde pe terasă se află rezervația Șuvara Sașilor. Ne ies în cale cimbrisorul ▶ *Thymus pulegioides*, dumbavnicul ▶ *Melittis melisophyllum*, fragii ▶ *Fragaria vesca*, măcrișul ▶ *Rumex acetosa*, menta ▶ *Mentha longifolia*, piciorul caprei ▶ *Aegopodium podagraria*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, pungulița ▶ *Thlaspi arvense*, socul ▶ *Sambucus nigra*, stupitul cucului ▶ *Cardamine pratensis*, *Cardamine amara*, urda vacii ▶ *Cardaria draba*, urzică ▶ *Urtica dioica*.



Căldarea Sărății (Foto: Oana Danci)



Prin jnepeniș spre Vf. Cindrel (Foto: Oana Danci)

Amonte de Sadu, la Masa Verde, pe V. Juvertului, este un traseu care duce pe Vf. Prejba. Un altul urcă pe același vârf din cătunul Ciupari, pe V. Prejbei. Pe Vf. Prejba crește colțișorul ▶ *Cardamine bulbifera*, măcrișul iepurelui ▶ *Oxalis acetosella*, urzica ▶ *Urtica dioica*, zmeura ▶ *Rubus idaeus*. Continuă traseul pe creastă, trecând peste Mt. Măcica, apoi Mt. Tomnatic, și Mt. Dudurug cu o floră asemănătoare cu aceea de pe Vf. Prejba. Ajungem pe vârfuri tot mai înalte, Buceciu, Negovanu Mare, Coțu Mare și Șteflești, vârfuri pe care crește cimbrisor ▶ *Thymus pulcherrimus*, ienupăr ▶ *Juniperus nana*, mărarul ursului ▶ *Ligusticum mutellina*, pe ultimul și mult smirdar sau bujor de muinte ▶ *Rhododendron myrtyfolium*).

Precizare

Traseul 5 se continuă cu una dintre variantele traseului 4 (pe culmea Munților Cindrel sau pe Valea Sadului). De pe Vf. Negovanu Mare se poate coborî, peste Poiana Comenzii, la Gâtul Berbecului. De pe Vf. Buceciu se poate coborî pe Pâr. Țiganului și apoi pe Sădurel, în V. Sadului la Sădurel, amonte de localitatea Râul Sadului.

Mărginimea Sibiului

Traseul 6

Sibiu → Cristian → Orlat – Fântânele – Sibiel – Vale → Săliște → Galeș → Tilișca → Rod → Poiana Sibiului → Jina cu continuare pe șoseaua Transalpina ori înapoi având și varianta prin Dobârca → Miercurea Sibiului → Apoldu de Jos → Sibiu.

Din Sibiu se merge cu mașina spre Sebeș-Alba până în Cristian unde se virează la stânga, tot pe drum asfaltat, pe teren plan, până în Orlat, la 480 m alt.). De aici drumul continuă, domol, pe la poalele Munților Cindrelului, pe sub păduri, prin pajiști și terenuri cultivate, prin așezările ciobanilor mărgineni, Fântânele (de unde, pe jos, peste Dl. Lăpușel, se poate ajunge la Cabana Fântânele) → Sibiel (și de aici este o potecă la Cabana Fântânele) → Vale-Săliște (de unde este un traseu spre Crinț) → Galeș. Drumul începe să urce de la 600 m alt. spre Tilișca și mai tare spre Rod, Poiana și Jina, la 950 m alt. (Jina este una dintre localitățile de cea mai mare altitudine în țară). În toate localitățile cresc brânca ursului ▶ *Heracleum sphondylium*, cerențel ▶ *Geum urbanum*, cimbrisor ▶ *Thymus comosus*, *Thymus pulegioides*, coada șoricelului ▶ *Achillea millefolium*, dragavei, frag ▶ *Fragaria vesca*, măcriș ▶ *Rumex acetosa*, izmă ▶ *Mentha longifolia*, morcov sălbatic ▶ *Daucus carota*, nalbă, rotunjoară ▶ *Glechoma hederacea*, soc ▶ *Sambucus nigra*, sulfină ▶ *Melilotus officinalis*, urda vacii ▶ *Cardaria draba*, urzică ▶ *Urtica dioica*, vetrice ▶ *Tanacetum vulgare* ș.a. La Orlat găsim și păstârnac sălbatic ▶ *Pastinaca sativa* și hrean sălbatic ▶ *Armoracia rusticana*, hamei ▶ *Humulus lupulus*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, hașmaciucă ▶ *Anthriscus sylvestris*, chimen ▶

Carum carvi, colțișor ▸ *Cardamine bulbifera*, dumbrașnic ▸ *Melittis melissophyllum*. În Săliște găsește brânca ursului ▸ *Heracleum sphondylium*, jaleș ▸ *Salvia pratensis*, pătrunjel de câmp ▸ *Pimpinella saxifraga*, piciorul caprei ▸ *Aegopodium podagraria*, șovârf ▸ *Origanum vulgare*, vetrice ▸ *Tanacetum vulgare*, iar în Poiana Sibiului zmeură ▸ *Rubus idaeus*, soc ▸ *Sambucus nigra*. În jurul Apoldului de Jos cresc angelică ▸ *Angelica sylvestris*, brâncuță ▸ *Sisymbrium officinale*, hamei ▸ *Humulus lupulus*, ridiche sălbatică ▸ *Raphanus raphanistrum*, urda vacii ▸ *Cardaria draba*.

Biserici fortificate

Traseul 7

Sibiu → Daia → Cornățel → Hosman – Nocrich → Alțâna → Ighișul Vechi → Bârghiș → Pelișor → Richiș → Biertan → Saroș pe Târnavă → Brateiu → Mediaș → Copșa Mică → Axente Sever → Agârbiciu → Șeica Mare → Ruși → Slimnic → Șura Mare → Sibiu sau din Slimnic → Mândra → Ocna Sibiului → Șura Mică → Sibiu.

Se urcă din Sibiu, cu mașina, pe drum asfaltat, pe Dl. Dăii, se ajunge în Cornățel, apoi în Hosman, de unde continuăm drumul spre nord, trecând prin Nocrich, Alțâna, Ighișul Vechi și Bârghiș. Plantele spontane condimentar-aromatice ne însoțesc, între ele, mai frecvente fiind: cimbrisorul ▸ *Thymus pulegioides*, coada șoricelului ▸ *Achillea millefolium*, măcrișul ▸ *Rumex acetosa*, menta ▸ *Mentha longifolia*, morcov sălbatic ▸ *Daucus carota*, mușețel ▸ *Matricaria chamomilla*, rotunjoara ▸ *Glechoma hederacea*, socul ▸ *Sambucus nigra*, sulfina ▸ *Melilotus officinalis*, urda vacii ▸ *Cardaria draba*, urzică ▸ *Urtica dioica*, vetrice ▸ *Tanacetum vulgare*. Din Bârghiș drumul se ramifică, în față spre Agnita, iar la stânga spre Pelișor. Alegem varianta a doua, străbatem un sector cu culturi agricole, trecem prin Pelișor iar la ieșirea din sat intrăm într-o pădure, unde drumul se bifurcă: la stânga spre Moșna și mai departe la Mediaș, în față spre Richiș - Biertan. Din Biertan, printre pajiști și terenuri arabile, drumul continuă, paralel cu V. Biertanului până la Saroș pe Târnavă, unde se intersectează cu șoseaua Mediaș-Sighișoara. Pe Valea Biertanului cresc zeci de plante spontane comestibile dintre care evidențiem: barba caprei ▸ *Aegopodium podagraria*, brânca ursului ▸ *Heracleum sphondylium*, brâncuța ▸ *Sisymbrium officinale*, cebarea ▸ *Sanguisorba minor*, cerențel ▸ *Geum urbanum*, jaleș ▸ *Salvia pratensis*, muștar ▸ *Sinapis arvensis*, pătrunjel de câmp ▸ *Pimpinella saxifraga*, pelin ▸ *Artemisia absinthium*, șovârf ▸ *Origanum vulgare*, vetrice ▸ *Tanacetum vulgare*. Cotim la stânga, trecem prin Brateiu și ajungem la Mediaș și apoi Copșa Mică. De aici părăsim Valea Târnavei Mari și ne îndreptăm spre sud, la Axente Sever → Agârbiciu → Șeica Mare. În această ultimă localitate drumul se bifurcă iar, în față spre Sibiu, la stânga spre Boarta → Buia → Mihăileni → Metiș → Vecerd →

Ighișul Vechi. Alegem varianta înainte spre Ruși-Slimnic. În centrul Slimnicului avem, iar, de ales între a ajunge la Sibiu pe drum înainte prin Șura Mare ori prin dreapta trecând prin Mândra → Ocna Sibiului → Șura Mică.

La Ocna Sibiului putem vedea cimbrisor ▶ *Thymus glabrescens*, *Thymus pannonicus*, hamei ▶ *Humulus lupulus*, iarbă mare sau oman ▶ *Inula helenium*, iarbă sărată ▶ *Salicornia europaea*, jaleș ▶ *Salvia pratensis*.

Dealurile Gușteriței

Traseul 8

Sibiu → Gușterița → Fosta fermă Gușterița → Fânețe amonte Hamba → Viile Sibiului → Gușterița → Sibiu.

Din Sibiu se trece podul peste Cibin și se ajunge în Gușterița. De aici se merge spre nord, pe Str. Maior Niță Octavian → Str. Ceaikovski → Str. Salcâmului → Fosta Fermă Gușterița până la Păr. Fărmândoala în al cărui zăvoi cresc, pe lângă sălcii, salcâm ▶ *Robinia pseudacacia*, soc ▶ *Sambucus nigra*, hamei ▶ *Humulus lupulus*, curpen ▶ *Clematis vitalba*, usturoiță ▶ *Alliaria officinalis*, piperul bălții ▶ *Polygonum hydropiper*, mentă ▶ *Mentha longifolia*, morcov sălbatic ▶ *Daucus carota*, urzică ▶ *Urtica dioica*, păstârnac sălbatic ▶ *Pastinaca sativa*. Traseul continuă printr-o pajiște cu fragi ▶ *Fragaria viridis*, cimbrisor ▶ *Thymus glabrescens*, coada șoricelului ▶ *Achillea millefolium*, brânca ursului ▶ *Heracleum sphondylium*, apoi printr-o pădure de tei ▶ *Tilia cordata*, salcâm ▶ *Robinia pseudacacia*, soc ▶ *Sambucus nigra* ș.a. Ieșim din pădure și trecem prin fânețele de deasupra satului Hamba (cu măcriș ▶ *Rumex acetosa*, jaleș ▶ *Salvia pratensis*, chimen ▶ *Carum carvi*) și pe lângă livezi îngrădite, ajungem deasupra localității Șura Mare, traversăm o pășune, apoi niște fânețe și coborâm în cartierul Viile Sibiului (unde crește ai sălbatic ▶ *Allium oleraceum*, *Allium scorodoprasum*, cimbrisor ▶ *Thymus pannonicus*, sulfină ▶ *Melilotus officinalis*). Continuăm pe un drum de țară paralel cu centura ocolitoare a Sibiului până în Gușterița și de aici în Sibiu.

Bibliografie:

- Drăgulescu, C., 1995, *Flora și vegetația din bazinul Văii Sadului*, Editura Constant Sibiu.
- Drăgulescu, C., 2000, *The flora of the Bâlea glacial circus*, Acta Oecologia Sibiu, VII, 1-2, 5-24.
- Drăgulescu, C., 2008, *Plante comestibile din România*, Editura Alma Mater Sibiu.
- Pușcaru-Soroceanu, E., Pușcaru, D., 1971, *Excursii în Munții Făgărașului*, Editura Didactică și Pedagogică București.

Plante aromatice și condimentare din flora spontană a județului Sibiu

Oana DANJI*

*Universitatea “Lucian Blaga” din Sibiu

De-a lungul timpului plantele din flora spontană au constituit o resursă valoroasă pentru comunitățile umane, valoarea lor economică fiind de necontestat. În acest capitol am selectat cele mai comune 30 de specii de plante din flora spontană a județului Sibiu care sunt sau au fost utilizate în scop aromatic sau condimentar.

Pentru fiecare dintre acestea am elaborat o scurtă fișă de prezentare care include cele mai importante informații referitoare la denumirea populară sub care este cunoscută fiecare specie – în limba română, engleză și germană, descrierea acestora, ecologie și răspândirea lor, utilizarea lor economică, perioada de înflorire (fiind menționată aici luna de înflorire), organele recoltate precum și recomandări de utilizare a speciilor selectate.

Substanțele chimice care dau caracterul aromatic și condimentar al plantelor sunt de asemenea și substanțe cu proprietăți medicinale, motiv pentru care am ales să prezentăm la recomandări de utilizare, foarte succint și acest aspect. Menționăm faptul că adesea, speciile aromatice și condimentare sunt și alimentare, motiv pentru care am menționat și acest aspect, fără a relua aspectele prezentate de autori în alte publicații.

Parte dintre aceste specii nu mai sunt utilizate în prezent, motiv pentru care îndrăznim să sperăm că menționarea lor în acest capitol vă va suscita interesul și le veți căuta pe potecile sibiene, le veți degusta aroma și astfel le veți readuce într-o interpretare mai actuală a gastronomiei sibiene.



Achillea millefolium ▶ Coadă – șoricelului

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Achillea millefolium</i>
Denumirea populară	Coadă șoricelului
Denumirea populară engleză	Yarrow
Denumire populară germană	Schafgarbe
Descrierea speciei	Specie erbacee, perenă, cu înălțimea cuprinsă între 10 și 80 cm. Plante de obicei solitare, adesea cu tulpini costate, de 3-8 mm diametru, simple sau ramificate. Frunzele sunt adânc penate de 2-3 ori divizate. Florile sunt de culoare albă, inflorescența este corimb, de 5-15 cm diametru.
Ecologie și răspândire	Răspândită din zona colinară până în etajul subalpin, prin rariști de pădure, zăvoaie, tufărișuri.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentar ✓ Aromatic ✓ Culinar ✓ Condimentar ✓ Medicinal
Perioada de înflorire	VI → VIII
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Floarea cu parte din tulpină ✓ Frunzele tinere
Recomandări de utilizare	Acțiunea farmacodinamică este foarte variată, coada-șoricelului fiind folosită ca: antipiretică, diaforetică, anti-inflamatoare, spasmolitică, tonic amară și digestivă, hemostatică, hipotensivă și emenagogă. Se folosește sub formă de infuzie (extern sau intern) sau decoct. Frunzele tinere sunt utilizate primăvara devreme, tocate, ca aromatizant al salatelor. În Suedia se folosește ca surogat al hameiului, la fabricarea berii. În Europa Centrală, din frunzele de coada șoricelului și cimbrisor se face un sos ce aromatizează cartofii fierți, de asemenea, aromatizează și chiftelele de cartofi. Frunzele sunt folosite ca ingredient al untului de verdețuri, alături de pătrunjelul de câmp, ceapa sălbatică, cimbrisor, măcriș, pelinariță.



Alliaria petiolata • Usturoiță
(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Alliaria petiolata</i> (<i>Syn. Alliaria officinalis</i>)
Denumirea populară	Usturoiță
Denumirea populară engleză	Garlic mustard
Denumire populară germană	Lauchkraut Knoblauchsrauke
Descrierea speciei	Plantă erbacee, bienală sau perenă, cu înălțimea cuprinsă între 20 și 100 cm, are flori mici, albe cu patru petale. Frunzel sunt triunghiular-ovat – cordate. Planta strivită miroase a usturoi.
Ecologie și răspândire și răspândire	Este o specie comună, crește din câmpie până în etajul montan, prin păduri, margini de pădure, tufărișuri.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Condimentară ✓ Aromatică ✓ Alimentară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	IV → VI
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frunzele → înainte de înflorire ✓ Tulpinile → înainte de înflorire ✓ Rădăcinile ✓ Semințele
Recomandări de utilizare	<p>Frunzele se folosesc mai ales în Caucaz drept condiment, înlocuind usturoiul. Unii gătesc frunzele alături de pește sărat sau carne de oaie. În Franța, frunzele sunt consumate ca salată.</p> <p>Din semințele de usturoiță se obține o făină similară la gust făinii de muștar.</p> <p>În scop terapeutic se utilizează frunzele și tulpinile, datorită proprietăților lor antiasmactice, antiscorbutice, antiseptice și vermifuge. Se mai folosește ca antiseptic, aplicat pe ulcerații și are efect în calmarea iritațiilor date de mușcăturile de insect.</p> <p>Din rădăcinile tocate mărunt și încinse în ulei se produce un unguent care, întins pe piept, are efect de calmare a bronșitelor.</p>



Allium ursinum ▶ Leurdă
(Foto: Oana Danci)


Denumirea științifică	<i>Allium ursinum</i>
Denumirea populară	Leurda
Denumirea populară engleză	Wild garlic, Ramsons, Buckrams, Broad-leaved garlic, Wood garlic, Bear leek, Bear's garlic
Denumire populară germană	Bärlauch
Descrierea speciei	Specie ierboasă, perenă, cu înălțimea cuprinsă între 20 și 50 cm, are frunze late de 3-10 cm. Florile au 6 tepale de culoare alba, de 7-12mm lungime. În pământ prezintă bulb.
Ecologie și răspândire	Frecventă din regiunea de câmpie până în etajul fagului, prin păduri de foioase.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentară ✓ Aromatică ✓ Condimentară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	IV → V
Organul recoltat	✓ Frunzele, înainte de înflorire
Recomandări de utilizare	<p>Are proprietăți antiscorbutice, depurative și diuretice.</p> <p>Datorită faptului că frunzele au gust și miros de usturoi, leurda este folosită ca plantă codimentară, surogat de usturoi. Frunzele se consumă primăvara crude, sub formă de salată, sau gătită ca supă, ciorbă, piure. Frunzele pot fi folosite pentru prepararea untului de verdețuri, alături de alte plante aromatice.</p> <p>Din frunze, sau frunze în amestec cu bulbi, spălate și fin tăiate, se poate face o pastă cu brânză de oaie, cașcaval sau brânză proaspătă de vacă și cu unt, condimentată cu paprika și/sau piper și aromatizată cu cimbrisor.</p> <p>Fruzele de leurdă uscate și pisate se pot folosi peste iarnă ca praf condimentar, de asemenea, frunzele pot fi conservate cu sare în borcane (3 părți leurdă, o parte sare).</p>



Angelica sylvestris ▶ Angelică

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Angelica archangelica</i>
Denumirea populară	Angelică
Denumirea populară engleză	Garden angelica Wild celery
Denumire populară germană	Wald-Engelwurz
Descrierea speciei	Plantă robustă, înaltă până la 2m, cu frunze penat sectate, cu baza pețiolului puternic umflată și inflorescențe globuloase, albe verzui, de 8-15 cm în diametru.
Ecologie și răspândire	Este o specie relativ rară, ocrotită în România, care crește pe malurile pâraurilor de munte din Carpați, din acest motiv recomandăm utilizarea speciei <i>Angelica sylvestris</i> – angelică – sălbatică, relativ frecventă în luncile și văile din etajul colinar și montan.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Culinară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	VI → IX
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Florile ✓ Pețiolii ✓ Lujerii tineri
Recomandări de utilizare	<p>În Franța și Austria, <i>Angelica archangelica</i> este folosită la ornarea torturilor și la prepararea unor lichioruri. Pețiolii și lujerii tineri decojiți se consumă și cruzi, datorită aromei lor.</p> <p>Laponii folosesc această plantă în scop culinar. Din inflorescențele zdrobite și fierte în lapte pregătesc o mâncare specifică.</p> <p>În bucătăria românească se folosește <i>Angelica sylvestris</i>, a cărei tulpini și frunze tinere, după fierbere în apă sărată se consumă ca aromatizant.</p> <p>Din lujerii tineri decojiți se face salată în amestec cu măr și rădăcină de țelină. De asemenea se mai consumă fierți în lapte.</p>

A close-up photograph of two purple flowers of Borago officinalis (Limba-mielului) against a clear blue sky. The flowers are five-petaled and have a white base. The stems and leaves are covered in fine, white, hair-like structures. The background is a bright, clear blue sky.

Borago officinalis ▶ Limba-mielului
(Foto: Daniela Stângă)

Denumirea științifică	<i>Borago officinalis</i>
Denumirea populară	Limba mielului
Denumirea populară engleză	Borage Star flower
Denumire populară germană	Borretsch
Descrierea speciei	Specie anuală, ierboasă, cu înălțimea cuprinsă între 30 și 60 cm, cu frunze alterne, simple, nestipelate, acoperite cu peri aspri și cu o îngroșare evidentă inelară, în jurul bazei. Florile sunt hermafrodite, de culoare albastră.
Ecologie și răspândire	Se cultivă ca plantă medicinală, ornamentală și meliferă, dar se întâlnește și sălbătică.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentară ✓ Aromatică ✓ Condimentară ✓ Medicinală
Perioada de inflorire	V → VIII
Organul recoltat	✓ Frunzele
Recomandări de utilizare	Frunzele sunt bogate în proteine, au gust de castraveți și se consumă în salate împreună cu frunze de rotunjoară, bănuței, tătăneasă, tăiate și condimentate cu cimbrisor; această verdeață se încorporează într-un sos de brânză cu smântână, boia dulce, ienibahar, piper, mărar, tarhon sau isop. Frunzele pot fi preparate precum spanacul sau pot fi folosite la aromatizarea unii sosuri.



Cichorium intybus ▶ Cichoreo

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Cichorium intybus</i>
Denumirea populară	Cicoare
Denumirea populară engleză	Chicory
Denumire populară germană	Gewöhnliche Wegwarte
Descrierea speciei	Plantă erbacee, perenă, cu înălțimea cuprinsă între 30 și 120 cm, cu o rozetă de frunze bazale, cu rădăcină puternică, groasă de 1-1,5 cm și lungă de până la 1,5 m. Florile, de culoare albastră, sunt grupate terminal și la axilele ramurilor principale.
Ecologie și răspândire	Este specie comună, crește de la câmpie până în etajul montan, prin pajiști zăvoaie, pârloage, ogoare și locuri ruderaie.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentară ✓ Medicinală ✓ Aromatic ✓ Condimentară
Perioada de înflorire	VII → IX
Organul recoltat	✓ Rădăcina
Recomandări de utilizare	Este utilizată ca plantă medicinală sub formă de infuzii și decocturi, datorită efectului diuretic, depurativ, laxativ, coleretice și calogoge. Frunzele tinere se consumă primăvara în salate sau sub formă de supe și ciorbe de verdețuri. Rădăcina prăjită și măcinată constituie unul din cele mai comune surrogate de cafea.



Corylus avellana ▸ Alun

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Corylus avellana</i>
Denumirea populară	Alun
Denumirea populară engleză	Hazelnut
Denumire populară germană	Haselnuss
Descrierea speciei	Arbust cu înălțime de până la 6m, fructe de tip nucă, aglomerate câte 1-4, involocru fructifer în formă de cupă, aproape de lungimea fructului, divizat până la jumătate sau mai puțin, cu lobi neregulați, dințați sau ovați.
Ecologie și răspândire	Este răspândit frecvent în păduri, margini de pădure, poieni, zăvoaie, între 400 și 1300 m altitudine.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentară ✓ Medicinală ✓ Condimentară
Perioada de inflorire	II → IV
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fructele ✓ Toate părțile arbustului
Recomandări de utilizare	<p>Frunzele de alun sunt utilizate ca vasoconstrictoare, tonifiante venoase în tratamentul varicelor și edemelor, ca antihemoragic și pentru mărirea rezistenței capilarelor. Uleiul volatil obținut din frunze are proprietăți vasoconstrictoare și bactericide.</p> <p>Scoarța se utilizează sub formă de decoct, în febra intermitentă, iar amănții ca sudorific și astringent. Uleiul gras extras din alune este considerat ca tenifug.</p> <p>Alunele au valoare nutritivă foarte mare și conțin până la 63% ulei. Alunele se consumă fie crude, fie prăjite, fie se păstrează uscate pentru iarnă. În China, alunele sunt numite “nuci ale longevității”. Sunt folosite pentru prepararea multor produse de cofetărie și patiserie.</p>



Crataegus monogyna • Păducel

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Crataegus monogyna</i>
Denumirea populară	Păducel
Denumirea populară engleză	Common hawthorn
Denumire populară germană	Eingrifflicher Weißdorn
Descrierea speciei	<p>Arbust cu înălțimea cuprinsă între 2 și 5 m, cu tulpina neregulată și coroana rară.</p> <p>Frunzele sunt rombic ovale, cu lobi adânci, coriacee pe fața superioară și verde intens pe fața inferioară. Florile sunt albe de 8-15 mm diametru, grupate în corimbe. Fructele sunt de culoare roșie, cu un sâmbure, sepale triunghiulare, reflecte.</p>
Ecologie și răspândire	Răspândit de la câmpie până în etajul molidului, prin tufărișuri, rariști și margini de pădure.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Medicinală ✓ Alimentară ✓ Meliferă
Perioada de înflorire	V → VI
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Florile ✓ Frunzele ✓ Fructele
Recomandări de utilizare	<p>Păducelul poate fi folosit ca remediu în cazurile ușoare de bradiaritmie, în tahicardia paroxistică, hipertensiune, arterioscleroză, ca vasodilatator coronarian, ca sedativ și antispastic.</p> <p>Fructele sale sunt comestibile și 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 pulpa uscată a fructelor se poate obține prin măcinare o făină de panificație. Sâmburii prăjiți sunt utilizați în unele țări ca surogat de cafea. Mierea de păducel este foarte apreciată și utilizată medical datorită proprietăților pe care le preia de la plantă.</p>



Eryngium planum ▶ Scai → vânăt

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Eryngium planum</i>
Denumirea populară	Scai vânăt
Denumirea populară engleză	Sea holly
Denumire populară germană	Flachblättriger Mannstreu
Descrierea speciei	Specie erbacee perenă, de nuanță albastru vineție, ghimpoasă, cu înălțimea cuprinsă între 20 și 70 cm. Frunzele sunt rigide și diferențiate, cele de la bază sunt întregi, serate, cele tulpinale sunt mai mici, palmat sectate. Florile sunt dispuse în capitule globuloase albastrii.
Ecologie și răspândire	Planta crește în pășuni și fânețe uscate, pe locuri necultivate, de la câmpie până în etajul fagului.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Medicinală ✓ Alimentară
Perioada de inflorire	VII → VIII
Organul recoltat	✓ Întreaga plantă
Recomandări de utilizare	<p>Utilizată în medicina tradițională românească, sub formă de infuzie sau decoct, pentru combaterea tusei convulsive.</p> <p>Este specie recomandată, de asemenea, ca diuretic.</p> <p>În țările scandinave rădăcina de scai vânăt este consumată ca legumă. În Grecia lăstarii tineri sunt consumați în special ca salată.</p>

Daucus carota ▶ Morcov sălbatic

(Foto: Oana Danci)



Denumirea științifică	<i>Daucus carota</i>
Denumirea populară	Morcov sălbatic
Denumirea populară engleză	Wild carrot
Denumire populară germană	Wilde Möhre
Descrierea speciei	Specie bienală, de 30-100 cm înălțime, cu inflorescență de tip umbelă, cu multe (30-50) flori albe. Are rădăcina tuberizată.
Ecologie și răspândire	
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentară ✓ Culinară
Perioada de înflorire	VI → IX
Organul recoltat	
Recomandări de utilizare	Plantă similară la gust și aspect cu morcovul cultivat, doar că prezintă rădăcina mai subțire și alburie. Se consumă în salate și în supe, ciorbe.



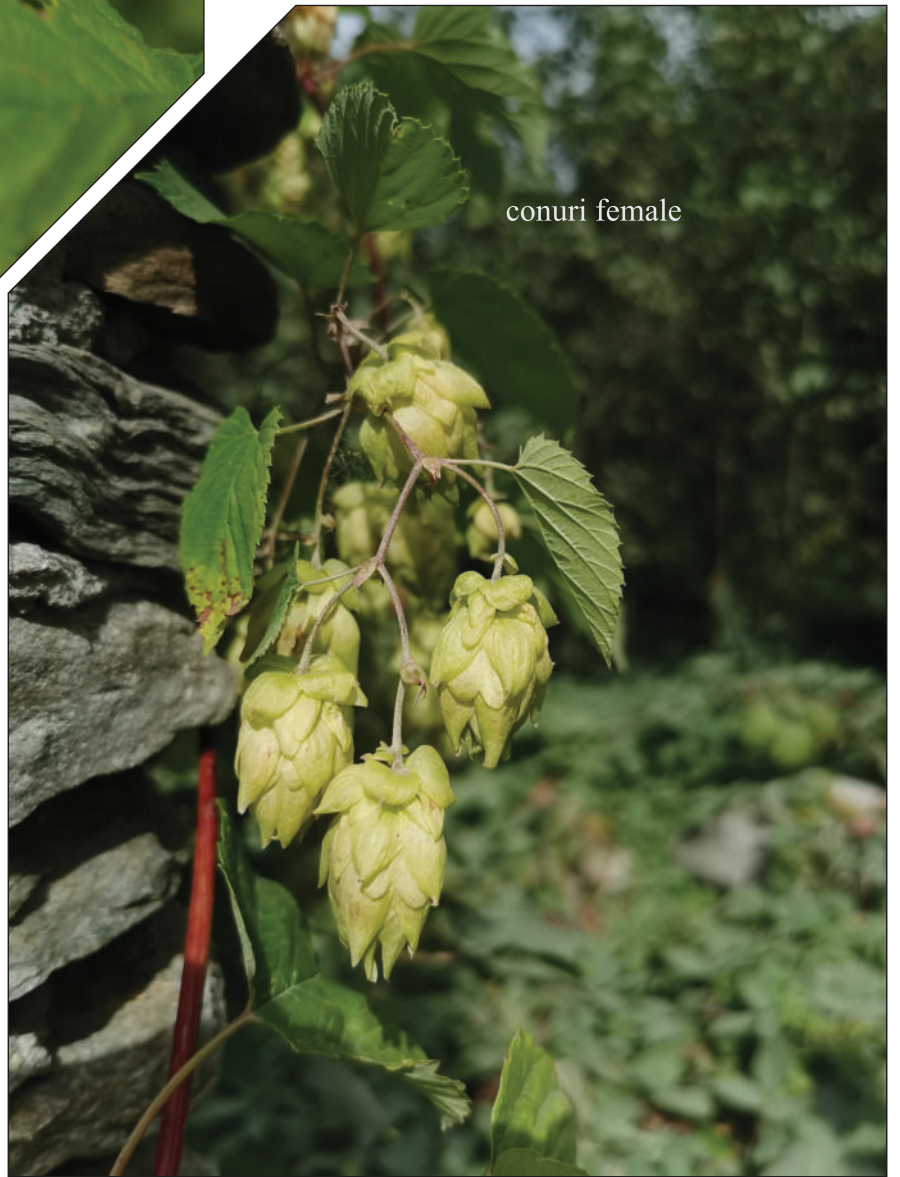
Fragaria vesca ▸ Frăguță

(Foto: Daniela Stângă)

Denumirea științifică	<i>Fragaria vesca</i>
Denumirea populară	Fragi
Denumirea populară engleză	Wild strawberry
Denumire populară germană	Wald-Erdbeere
Descrierea speciei	Specie erbacee, perenă, cu înălțimea cuprinsă între 5 și 20 cm, cu frunze bazale trilobate. Tulpina este dreaptă, cu flori cu petale albe, fructul de culoare roșie la maturitate, prevăzut cu sepale reflecte.
Ecologie și răspândire	Răspândită frecvent prin păduri, rariști și tăieturi de pădure, tufărișuri, pajiști, din zona de câmpie până în etajul molidului.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentară ✓ Culinară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	VI → V
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fructul ✓ Frunzele
Recomandări de utilizare	<p>Fructele sale aromate conțin zaharuri, săruri minerale (de fier, calciu, sodiu, fosfor, magneziu, iod) și vitamin (C, B, E, K).</p> <p>Fructele au proprietăți tonice, diuretice, antigutoase, bactericide, laxative, deprative și se consumă crude sau sub formă de preparate: sirop, crușon, băuturi cu lapte, înghețată, sos, etc.</p> <p>Fragii sunt folosiți pentru a prepara împreună cu alte fructe de pădure un sos dulce-acrișor care însoțește friptura de vânat.</p> <p>Datorită prezenței taninurilor din frunze, acestea sunt folosite sub formă de infuzii astringente, fiind recomandate în diaree.</p> <p>Fructele, datorită efectului diuretic, favorizează eliminarea toxinelor din organism, fiind utile și în tratamentul eczemelor și al altor afecțiuni dermatologice.</p> <p>Au proprietăți hipotensive și de încetinire a aterosclerozei.</p>



inflorescențe masculine



conuri female

Humulus lupulus ▶ Hamei
(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Humulus lupulus</i>
Denumirea populară	Hamei
Denumirea populară engleză	Common hop or hops
Denumire populară germană	Hopfen
Descrierea speciei	Plantă erbacee perenă, agățătoare, prezentă atât în flora spontană, cât și ca specie cultivată. Este o specie dioică, adică pe tulpinile masculine se află flori mici, sub formă de ciorchine, iar pe tulpinile female, „conuri” cu numeroase bractee de culoare verde deschis.
Ecologie și răspândire	Răspândită sporadic în zăvoaie, tufărișuri, de la câmpie până în regiunea colinară.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentară ✓ Culinară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	VII → VIII
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Florile female ✓ Lăstarii tineri
Recomandări de utilizare	<p>Datorită cantităților mari de substanțe rezinoase amare, hameiul este considerat ca stimulant al apetitului și tonic amar.</p> <p>Are proprietăți bacteriostatice asupra germenilor gram pozitivi, inclusiv asupra <i>Mycobacterium tuberculosis</i>. Produsele pe bază de hamei au acțiune sedativă hipnotică și spasmolitică.</p> <p>Se folosește ca infuzie o lingură de plantă la o cană de apă. Conurile se folosesc în industria berii, ca aromatizant.</p> <p>Lujerii tineri (cu proprietăți antiscorbutice) se culeg primăvara și se folosesc la prepararea ciorbei și la salate, în loc de sparanghel. Ca legume 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.</p>



Hypricum perforatum ▶ Sunătoare

(Foto: Daniela Stângă)

Denumirea științifică	<i>Hypericum perforatum</i>
Denumirea populară	Sunătoare Pojarniță
Denumirea populară engleză	Common Saint John's wort
Denumire populară germană	Echtes Johanniskraut
Descrierea speciei	Plantă erbacee, perenă, înaltă de 10-100 cm, cu tulpina cilindrică, cu două muchii laterale. Frunzele sunt ovate sau eliptice, pe margini și pe față cu puncte negre, private prin transparență, frunzele par perforate. Florile sunt numeroase, de culoare galbenă, lucioase, cu 5 petale și ele cu punctulețe negre.
Ecologie și răspândire	Frecventă de la câmpie până în etajul molidului, prin pajiști, pârlouge, tufărișuri, ogoare, margini și tăieturi de pădure.
Utilizare	✓ Aromatică ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	VI → IX
Organul recoltat	✓ Părțile aeriene, recoltate în timpul înfloririi
Recomandări de utilizare	Acțiunea terapeutică a extractelor de sunătoare este: antibacteriană (se referă la germenii gram pozitivi și gram negativi: <i>Escherichia coli</i> , <i>Proteus vulgaris</i> , <i>Pseudomonas aeruginosa</i> , <i>Staphylococcus aureus</i> , <i>Streptococcus mutans</i>), antidepresivă, antiinflamatoare, antivirală (virusul gripal A și B, virusul stomatitelor veziculare), astringentă, hepatoprotectoare, sedative. Intern se folosește sub formă de infuzie, iar extern sub formă de infuzie, ulei sau unguente. În Norvegia este folosită la aromatizarea berii, fiind numită „regele berii”.



Hippophae rhamnoides • Cătină

(Foto: Daniela Stângă)

Denumirea științifică	<i>Hippophae rhamnoides</i>
Denumirea populară	Cătina alba
Denumirea populară engleză	Sea-buckthorn
Denumire populară germană	Sanddorn
Descrierea speciei	Specie arbustivă, cu înălțime cuprinsă între 1 și 6m, cu tulpina puternic ramificată, cu ramuri cu țepi. Frunzele sunt argintiu cenușii și florile mici galben-brunii, unisexuate, dispuse dioic, acestea apar înaintea frunzelor. Fructele sunt ovoide, cărnoase, de 7-8 mm diametru, portocalii, cu un sâmbure, se coc la sfârșitul verii.
Ecologie și răspândire	Fixator de soluri, se dezvoltă bine pe prundișuri și nisipuri, islazui, coaste pietroase, terenuri degradate, îndeosebi pe formațiuni geologice salifere. Specie pionieră, răspândită sporadic pe litoralul Mării Negre, până în etajul fagului.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Alimentară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	IV → V
Organul recoltat	✓ Fructele
Recomandări de utilizare	<p>Fructele de cătină sunt foarte bogate în monozaharide, acizi organici, flavonoide, taninuri, numeroase microelemente, precum și în vitamine (liposolubile: A, E, F, D și hidrosolubile: C, P, K, B complex) și acizi grași. Uleiul de cătină are acțiune favorabilă în arsuri termice și chimice, în expunerea îndelungată în iradieri și în diferite dermatoze. Acționează ca cicatrizant în ulcerul gastric și duodenal. Este folosit în stări alergice, în boli endocrine, în hepatite, anemii, astenii. Uleiul din semințe de cătină are acțiune cicatrizantă și epitelizantă, fiind indicat în răni sau plăgi greu vindecabile.</p> <p>Din fructele de cătină se prepară sirop, suc și o băutură fermentată. Francezii fac din fructe sos pentru mâncăruri cu carne. Tătarii mănâncă fructele cu lapte și brânză.</p>



Juniperus communis ▶ Ienupăr

(Foto: Daniela Stângă)

Denumirea științifică	<i>Juniperus communis</i>
Denumirea populară	Ienupăr
Denumirea populară engleză	Common juniper
Denumire populară germană	Gewöhnlicher Wacholder
Descrierea speciei	Arbust cu înălțimea până la 2-3m, tulpina dreaptă, ramificată, cu vârfurile ramurilor îndreptate în sus. Frunzele sunt aciculare, sempervirescente. Florile masculine sunt ovoide, galbene, iar cele femele sunt sferice, așezate la axila frunzelor. Pseudofructele (semințele carnoase) sunt mici, ovoide, în primul an sunt verzi, la maturitate, în anul al 2-lea sau al 3-lea devin negre albastrii, brumate.
Ecologie și răspândire	Specia este răspândită în etajul subalpin al lanțului Carpatic, pe stâncării, grohotișuri și soluri superficiale.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	V → VI
Organul recoltat	✓ Pseudofructele
Recomandări de utilizare	<p>Fructele au conținut mare de ulei esențial, în special terpineol și iuneol și este utilizat intern datorită faptului că au acțiune diuretică și antiseptică a căilor urinare și în bronșite, digestive, carminative, stomahic în dispepsii.</p> <p>Extern, ienupărul este folosit în acne, dermatite, eczema, alopecie, hemoroizi, sub formă de unguente sau alte forme de preparate farmaceutice.</p> <p>Este folosit pentru prepararea Gin-ului.</p> <p>În Bucovina, semințele uscate se întrebuințează ca enibahar, la condimentarea unor preparate din carne, la fel în Europa Centrală, unde se condimentează cu ele unele conserve de carne, preparatele din gâscă și murăturile. Aceleași utilizări le are și specia <i>Juniperus nana</i> – ienupăr pitic.</p>



Mentha longifolia ▶ Mentă sălbatică

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Mentha longifolia</i>
Denumirea populară	Mentă-sălbatică Izma calului
Denumirea populară engleză	Horse mint
Denumire populară germană	Ross-Minze
Descrierea speciei	Specie erbacee, perenă, cu înălțime între 30 și 150 cm, cu tulpini drepte, opus ramificate, frunze alungite, ascuțite la vârf, mai mult sau mai puțin păroase, flori de culoare violet, dispuse în spice.
Ecologie și răspândire	Este specia de mentă cea mai răspândită în flora spontană a României, crește prin pajiști, ogoare și pârloage umede, zăvoaie, tăieturi de pădure, locuri ruderaie.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	VI → X
Organul recoltat	✓ Partea aeriană a plantei
Recomandări de utilizare	<p>Se întrebuințează ca și frunzele de mentă de grădină, ca aromatizant al unor băuturi răcoritoare și spirtoase, al unor dulciuri, salate și supe. În Europa Centrală frunzele mentei săbatice sunt un ingredient al “brânzei cu verdețuri” servită la gustări.</p> <p>Tulpinile de mentă cu frunze se pot pune la murarea castraveților cu sare și la murarea verzei.</p> <p>Frunzele de mentă conțin substanțe cu acțiune bacteriostatică, antispastică, colagogă, sudorifică, carminativă, diuretică, expectorantă, sudorifică, motiv pentru care este utilizată în scop medicinal. Utilizări similare au și speciile de mentă spontane precum <i>Mentha arvensis</i> și <i>Mentha pulegium</i> (busuiocul-cerbilor, polei).</p>



Origanum vulgare • Sovârv

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Origanum vulgare</i>
Denumirea populară	Sovârf, Sovârv, Solovârf, Oregano de câmp
Denumirea populară engleză	Oregano
Denumire populară germană	Gewöhnlicher Dost
Descrierea speciei	Specie erbacee, perenă, înaltă de 30-50 cm, cu tulpina dreaptă, ramificată în partea superioară. Frunzele sunt dispuse opus, sunt ovale, de 3-5 cm lungime, aromate. Florile sunt de culoare liliachie, dispuse în inflorescențe terminale.
Ecologie și răspândire	Răspândit prin rariști, margini și tăieturi de pădure, tufărișuri, stâncării înierbate, locuri ruderales, din zona de câmpie până în etajul subalpin.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Condimentară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	VII → VIII
Organul recoltat	✓ Partea aeriană, în perioada de înflorire
Recomandări de utilizare	<p>Din părțile aeriene ale plantei se obține uleiul esențial de sovârv, care are acțiune antispastică asupra musculaturii netede și sedativă asupra sistemului nervos central, în special asupra centrelor respiratorii. Prezența substanțelor amare și taninurilor generează acțiunea tonic-amară și imunostimulatoare, astringentă și carminativă. Sovârvul are de asemenea și proprietăți antiseptice. Este recomandat a fi utilizat sub formă de infuzie concentrată în: infecții respiratorii și stomacale, în traheite, bronșite, în colite, ca diuretic și în gastrite anacide.</p> <p>Pentru aroma sa specifică, asemănătoare cu cea a cimbrisorului, se întrebuințează la prepararea unor lichioruri și băuturi răcoritoare. În țările mediteraneene este utilizat pentru aromarea sosului de paste și pizza.</p>



Oxalis acetosella • Măcrișul – iepurelui

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Oxalis acetosella</i>
Denumirea populară	Măcrișul iepurelui
Denumirea populară engleză	Wood sorrel Common wood sorrel
Denumire populară germană	Wald-Sauerklee
Descrierea speciei	Este specie perenă, de talie mica 5-15 cm înălțime, cu frunze bazale ca trifoiul. Florile sunt solitare, de culoare alb sau roz, cu nervuri purpurii.
Ecologie și răspândire	Este specie răspândită frecvent în etajul fagului și molidului, prin păduri, tufărișuri, stâncării umbrite, pe trunchiuri putrede.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Condimentară
Perioada de înflorire	IV → V
Organul recoltat	✓ Frunzele
Recomandări de utilizare	<p>Frunzele se culeg primăvara și se consumă crude în salate sau în supe de verdețuri. Au proprietăți anitiscorbutice și reconfortante, proprietăți pentru care sunt utilizate la prepararea unor băuturi răcoritoare. Frunzele pot fi folosite și pentru piure.</p> <p>Conservate cu zahăr, frunzele se pot păstra pentru iarnă, întrebuițându-se la condimentarea unor preparate.</p> <p>Consumul abuziv al acestei plante poate provoca moartea (doza mortal este de 4-5 g acid oxalic, respectiv 0,5-1 kg frunze). Un consum de peste 100g frunze poate provoca iritație renală.</p> <p>În India se consumă ca legume specia <i>Oxalis corniculata</i>, specie frecventă și la noi.</p>



Physalis alkekengi • Păpălău

(Foto: Daniela Stângă)

Denumirea științifică	<i>Physalis alkekengi</i>
Denumirea populară	Păpălău de pădure Lampion chinezesc Cireașa evreilor
Denumirea populară engleză	Bladder cherry Chinese lantern Japanese-lantern
Denumire populară germană	Gewöhnliche Judenkirsche Blasenkirsche
Descrierea speciei	Specie perenă, erbacee sau subfrutescentă, cu înălțimea între 25 și 60 cm. Frunzele sunt asemănătoare celor de pătlăgele vinete. Floarea este de culoare alba iar fructul de culoare roșie sau galbenă, învelit în caliciu roșu stacojiu, umflat.
Ecologie și răspândire	Specia este răspândită frecvent la margini de rariști și de pădure, prin tufișuri, zăvoaie, vii, răzoare, din silvostepă până în etajul fagului.
Utilizare	✓ Aromatică
Perioada de înflorire	VI → VIII
Organul recoltat	✓ Fructul
Recomandări de utilizare	Planta este toxică, cu excepția fructelor sale care sunt comestibile și aromate. Fructele conțin zaharuri și acid citric, au gust acru-amăru, asemănător fructelor de cătină și servesc la prepararea de marmeladă sau dulceață, singure sau în amestec cu alte fructe, dulceața rezultată semănând cu cea de gogonele. Datorită caliciului de culoare roșie-stacojie, persistent pe fruct, planta este folosită la decorarea deserturilor. Fructele se consumă și murate în oțet. Este utilizată și ca plantă decorativă.



Prunus spinosa • Porumbar

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Prunus spinosa</i>
Denumirea populară	Porumbar
Denumirea populară engleză	Blackthorn Sloe
Denumire populară germană	Schlehe Schwarzdorn
Descrierea speciei	Arbust spinos, cum sugerează și denumirea științifică, foarte ramificat, cu înălțimea de 1 până la 3 m, puternic ramificat, cu flori albe, parfumate și fructe mici, negre-albăstrui bromate.
Ecologie și răspândire	Răspândit de la câmpie până în etajul fagului, prin tufărișuri, pajiști, zăvoaie, margini de pădure.
Utilizare	✓ Aromatică ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	IV → V
Organul recoltat	✓ Fructele ✓ Florile
Recomandări de utilizare	<p>Florile au acțiune ușor sedativă, diuretic-depurativă, laxativă și sunt recomandate și în hipertensiunea arterială. Fructele au acțiune antidiareică, antidizenterică și diuretică.</p> <p>Fructele se pot consuma proaspete (cu acțiune astringentă), sau sub formă de marmeladă, sirop, vin, țuică, lichior, oțet. Fructele se pot mura și folosi ca înlocuitor de măslină. În unele zone ale țării fructele se uscau iar iarna se fierbeau și se consumau cu măvăliță prăjită.</p> <p>Din fructele de porumbar se prepară și dulceață aromată și fină din pulpa fiartă și strecurată, căreia i se adaugă zahăr, iar din coji și sămburi se prepară sirop.</p>

Rhododendron myrtifolium • Bujor de munte

(Foto: Puşa Poroşanu)



Denumirea științifică	<i>Rhododendron myrtifolium</i>
Denumirea populară	Bujor de munte, smirdar
Denumirea populară engleză	Rhododendron
Denumire populară germană	Myrtenblättrige Alpenrose
Descrierea speciei	Arbust, cu înălțimea între 10 și 50 cm, cu frunze alterne, pieleose, de culoare verde închis și lungime de 1-2cm. Florile sunt roz intens, zigomorfe, de 1,5 cm lungime.
Ecologie și răspândire	Răspândit frecvent în etajele jnepenișurilor și al pajiștilor alpine, formând tufărișuri pe suprafețe mari. Specie ocrotită ca monument al naturii.
Utilizare	✓ Aromatică
Perioada de înflorire	VI → VII
Organul recoltat	✓ Florile
Recomandări de utilizare	Datorită florilor parfumate, bujorul este folosit pentru prepararea ceaiului, dulcețurilor și siropului. Frunzele bujorului de munte sunt toxice.



Robinia pseudacacia • Salcâm

(Foto: Daniela Stângă)

Denumirea științifică	<i>Robinia pseudacacia</i>
Denumirea populară	Salcâm
Denumirea populară engleză	Black locust
Denumire populară germană	Robinie Falsche Akazie
Descrierea speciei	Arbore cu înălțimea până în 25 m, lujeri spinoși, frunze imparipenat compuse. Are flori albe, parfumate, grupate în raceme pendente.
Ecologie și răspândire	Specie frecvent cultivată în perdele de protecție, pentru fixarea pantelor și a dunelor nisipoase, ca plantă ornamentală și meliferă, dar crește și subspontan. Plantă originară din America de Nord.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ meliferă ✓ aromatică ✓ medicinală
Perioada de inflorire	V → VII
Organul recoltat	✓ Florile
Recomandări de utilizare	<p>Florile au proprietăți hipoacidifiante gastrice, sunt antispastice și sunt consumate crude de către copii datorită gustului dulceag și parfumat. Ele servesc la prepararea unor băuturi răcoritoare și a unor preparate de cofetărie. Ele mai sunt consumate și în aluat de clătite (600-700g flori la 125 g făină, un pahar de apă sau vin alb, patru ouă și sare).</p> <p>Sunt întrebuințate, de asemenea, la obținerea unui șerbet: se opărește 1 kg flori cu 1 litru de apă și se continuă fierberea până când lichidul scade la jumătate. Apoi, decoctul strecurat și limpezit se amestecă cu zahăr (3 pahare de lichid la 1kg de 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 orice șerbet.</p> <p>Semințele de salcâm conțin mult ulei alimentar.</p>



Rosa canina ▶ Măceș

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Rosa canina</i>
Denumirea populară	Măceș
Denumirea populară engleză	Dog rose
Denumire populară germană	Hunds-Rose, Hecken-Rose
Descrierea speciei	<p>Arbust de 3-5 m înălțime, spinos, cu ramuri arcuite și frunze compuse din 5-7 foliole cu marginea dințată.</p> <p>Florile sunt solitare sau grupate câte 2-3, de culoare roz pal, parfumate.</p> <p>Pseudofructele provin din receptaculul globulos, ovoidal sau elipsoidal, îngroșat și la maturitate sunt de culoare roșu-cărămiziu sau roșu aprins.</p>
Ecologie și răspândire	<p>Răspândit frecvent de la câmpie până în etajul fagului, prin păduri, rariști și margini de pădure, tufărișuri și pajiști.</p> <p>Pe lângă <i>Rosa canina</i>, alte 20 de specii de măceși din flora spontană a României au fructe comestibile, cele mai valoroase din punct de vedere alimentar sunt: <i>Rosa spinosissima</i>, <i>R. dumalis</i>, <i>R. pendulina</i>, <i>R. arvensis</i> și <i>R. tomentosa</i>.</p>
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentată ✓ Aromatică ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	V → VI
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fructele ✓ Petalele (<i>Rosa tomentosa</i>)

Recomandări de utilizare

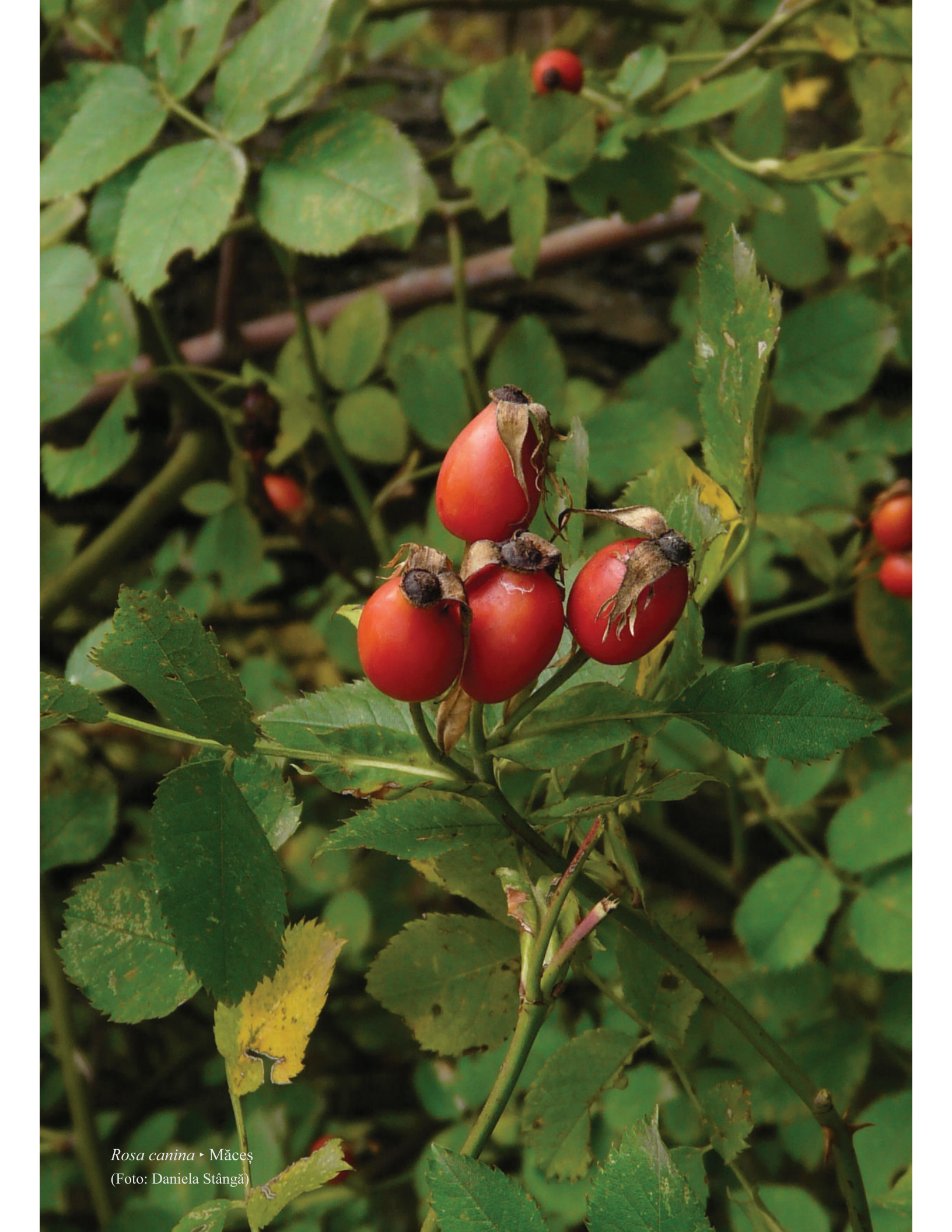
Fructele sunt bogate în vitamina C – conținutul crescând proportional cu altitudinea, vitaminele B1, B2, P, provitaminele A și D, săruri minerale, pectine, taninuri și substanțe zaharoase. Culoarea roșie se datorează în principal carotenoidelor, lycopinei și betacarotenului, care este precursorul vitaminei A.

Datorită conținutului mare de acid ascorbic și dehidroascorbic, preparatele pe bază de pseudofructe de măceș joacă un rol important în oxireducerile biologice și respirația celulară. Au, de asemenea, acțiune diuretică și se recomandă în afecțiunile hepatice și renale.

Uleiul rezultat prin presarea achenelor de măceș conține cantități apreciabile de vitamina E.

Din fructe se prepară magiun, marmeladă, pasta de măceșe, jeleu, compot și vin. În Transilvania, marmelada de măceșe este denumită de către sași Hetschenpetsch sau heciumpeci de către români. Din această marmeladă se poate face un sos care se servește la rasol de vită sau de pasăre.

Fructele uscate se pot păstra pentru iarnă.



Rosa canina ▸ Măceș
(Foto: Daniela Stângă)



Rubus caesius • Mur-de-miriște

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Rubus caesius</i>
Denumirea populară	Mur-de-miriște
Denumirea populară engleză	Blackberry
Denumire populară germană	Kratzbeere
Descrierea speciei	Specie arbustivă cu tulpina lemnoasă, cu înălțimea cuprinsă între 30 și 80cm, tulpini brumate, adesea cu ghimpi numeroși. Frunzele sunt compuse din 3 foliole, florile sunt de culoare albă iar fructele sunt polidrupeole de culoare albăstruie, brumată.
Ecologie și răspândire	În România există peste 60 de specii de mur cu fructe comestibile, cea mai frecventă fiind <i>Rubus caesius</i> . Specia este frecventă din zona de câmpie până în etajul fagului, prin zăvoaie, lunci, ogoare, margini de pădure, tufărișuri. Alte specii frecvent răspândite sunt: <i>Rubus plicatus</i> , <i>R. fruticosus</i> , <i>R. suberectus</i> , <i>R. sulcatus</i> .
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentară ✓ Aromatică ✓ Medicinală ✓ Culinară
Perioada de înflorire	V → IX
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fructele ✓ Frunzele
Recomandări de utilizare	<p>Frunzele de mur conțin tanin, motiv pentru care sunt utilizate sub formă de infuzie, pentru acțiunea lor astringentă în diaree. Pot înlocui ceaiul verde, în special pentru cei sensibili la cafeină.</p> <p>Extern, infuzia de frunze de mur se folosește sub formă de gargară în inflamații orofaringiene.</p> <p>Fructele de mur conțin acizi organici, pectine, antociani, acid folic, vitamin C și magneziu și sunt consumate fie proaspete, fie conservate sub formă de siropuri și dulcețuri. Sunt folosite pentru prepararea produselor de cofetărie și patiserie. Fructele sunt folosite împreună cu alte fructe de pădure la prepararea sosurilor dulci-acrișoare care însoțesc fripturile.</p>



Rubus idaeus ▸ Zmeur
(Foto: Ioan Pop)

Denumirea științifică	<i>Rubus idaeus</i>
Denumirea populară	Zmeură
Denumirea populară engleză	Raspberry
Denumire populară germană	Himbeere
Descrierea speciei	<p>Arbust ghimpos, de 1-2 m înălțime, cu lăstari târâtori, tulpina draptă, arcuită spre vârf, cu ghimpi denși în partea inferioară, rari sau chiar absenți în partea superioară. Frunza este imparipenat compusă, cu foliole ovat lanceolate, albicioase pe spate.</p> <p>Inflorescențele sunt situate pe ramurile din anul precedent și au flori de culoare albă.</p> <p>Fructele sunt polidrupe roșii, zemoase.</p>
Ecologie și răspândire	Specie frecvent răspândită din regiunea colinară până în etajul subalpin, prin rariști, margini și tăieturi de pădure. Este specie pionieră.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatic ✓ Culinară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	V → VII
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fructele ✓ Frunzele
Recomandări de utilizare	<p>Frunzele se folosesc pentru acțiunea lor diuretic-depurativă, astringentă, antispastică și uterotonică.</p> <p>Fructele sunt o bogată sursă de zaharuri, pectine și proteine și, în special de microelemente și vitamine.</p> <p>Se consumă proaspete în salate de fructe sau ca aromatizant al diverselor băuturi răcoritoare, sau conservate sub formă de gemuri, dulcețuri, siropuri. Se folosesc la prepararea produselor de patiserie și cofetărie precum și la aromatizarea sosurilor pentru friptură.</p>



Salvia pratensis ▶ Jaleş

(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Salvia pratensis</i>
Denumirea populară	Jaleș de câmp Salvie de câmp
Denumirea populară engleză	Meadow sage
Denumire populară germană	Wiesen-Salbei
Descrierea speciei	Specie ierboasă, perenă, cu înălțimea de 30-80 cm. Are tulpina tetramuchiata, cu 1-3 perechi de frunze ovate, scurt hirsute păroase, frunzele pe dos verzi, păroase pe nervuri. Florile sunt de culoare mov, rar roz movuliu, au simetrie zigomorfa și sunt grupate în verticile laxe, erecte. Corola florilor este de 18-20mm lungime, cu labiul superior curbat.
Ecologie și răspândire	Specia este frecventă la margini de pădure pe pajiști, în tufărișuri, pe stâncării înierbate, din silvostepă până în etajul fagului.
Utilizare	✓ Aromatică ✓ Medicinală
Perioada de inflorire	V-VIII
Organul recoltat	✓ Frunzele
Recomandări de utilizare	Datorită compoziției complexe a uleiului esențial și a celorlalte substanțe active conținute în frunze, extractul de frunze de salvie are proprietăți coleretice, carminative, împotriva hiperhidrozei, ușor astringente și antibacteriene, au acțiune fungistatică și virusostatică. Frunzele tocate mărunt se folosec la aromatizarea supelor și spanacului. În Câmpia Transilvaniei crește specia <i>Salvia austriaca</i> – urechea porcului, care are flori alb-gălbui și este înrudită cu jaleșul, de la care copii mănâncă tulpinile tinere, decojite, datorită gustului dulceag, aromat. O altă specie <i>Salvia sclarea</i> – șerlai, foarte rară în sudul României, este utilizată în industria alimentară la aromatizarea lichiorurilor, berii și vinului și chiar în omletă.



Thymus comosus ▶ Cimbrișor
(Foto: Daniela Stângă)

Denumirea științifică	<i>Thymus comosus</i>
Denumirea populară	Cimbrisor
Denumirea populară engleză	Wild thyme
Denumire populară germană	Siebenbürgischer Thymian
Descrierea speciei	Subarbust mic, cu înălțimea cuprinsă între 5 și 20 cm, cu ramuri culcate la pământ, cu frunze cu miros specific de cimbru sau lămâiță. Florile sunt de culoare roz-violacee, grupate la axila frunzelor superioare și în vârful tulpinii.
Ecologie și răspândire	Specia preferă locurile însorite și crește pe fânețe, coaste aride, pietroase, din zona de deal și de munte.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Medicinală
Perioada de inflorire	VI-IX
Organul recoltat	✓ Părțile aeriene, recoltate în timpul înfloririi.
Recomandări de utilizare	<p>Pentru acțiunea farmaceutică a uleiului esențial planta este recomandată ca sudorific, diuretic, antihelmintic și antiseptic intestinal. Are acțiune calmantă asupra centrului tusei. Se folosește ca și cimbrul → de → grădină, la condimentarea unor ciorbe (de fasole), a sarmalelor, murăturilor și a unor conserve, precum și la aromatizarea unor lichioruri. Și alte specii de cimbrisor precum: <i>Thymus dacicus</i>, <i>T. pannonicus</i>, <i>T. glabrescens</i> pot fi folosite ca specii aromatice. Un miros mai aparte îl are <i>Thymus pulegioides</i> – lămâița sau lămâioara, care are aromă de lămâie. În Europa Centrală cimbrisorul intră în compoziția “untului de verdețuri”, alături de alte plante aromatice precum coada șoricelului, sovârf, usturoiță, leurdă, etc.</p>



Foto: Ioan Pop



Foto: Sorin Stângă

Vaccinium myrtillus ▶ Afin

Denumirea științifică	<i>Vaccinium myrtillus</i>
Denumirea populară	Afin
Denumirea populară engleză	European blueberry
Denumire populară germană	Heidelbeere
Descrierea speciei	Subarbust subsontan, cu înălțime cuprinsă între 10 și 50 cm, cu ramuri acut muchiate, frunze caduce, mate, cu margini nerevolute, flori mici de culoare verde roșiatică și fructe bacă de culoare negru – albăstruie.
Ecologie și răspândire	Răspândit frecvent din etajul fagului până în subalpin, prin păduri, pajiști, rariști de pădure, tufărișuri.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Culinară ✓ Medicinală
Perioada de inflorire	V-VI
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fructele ✓ Frunzele
Recomandări de utilizare	<p>Fructele, datorită antocianilor, au acțiune de protecție vasculară, în special retiniană, favorizând acuitatea vizuală și adaptarea ochiului la întuneric. Sunt folosite în combaterea dispepsiilor, ca antidiabetice, antiseptice ale căilor urinare și intestinale, antidiareice.</p> <p>Frunzele sunt astringente, au acțiune hipoglicemiantă.</p> <p>Fructele se consumă fie proaspete, fie sub formă de marmeladă, gem, magiun, dulceață, jeleu, compot, sirop, suc ori must. Servesc de asemenea la prepararea lichiorului afinată.</p> <p>În Europa Centrală se prepară din ele supă și sos dulce acrișor care însoțește friptura. În Moldova subcarpatică se murează pentru iarnă, întrebuițându-se apoi ca salată. Asemănător cu afinul este <i>Vaccinium gaultheroides</i> – afinul-ciorăsc din care se prepară vin în Norvegia, fructele în cantitate mare au acțiune narcotică.</p>



Vaccinium vitis-idaea • Meriřor
(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>
Denumirea populară	Merișor Coacăzul de munte
Denumirea populară engleză	Mountain cranberry
Denumire populară germană	Preiselbeere
Descrierea speciei	Subarbust cu tulpina cilindrică, înălțimea cuprinsă între 5 și 30 cm, cu frunze persistente, pieltoase, cu margini întregi, revolute, cu flori de culoare alb-roz, grupate în raceme, iar fructele sunt bace de culoare roșie.
Ecologie și răspândire	Răspândit frecvent din etajul fagului până în cel subalpin, prin păduri, tufărișuri, pajiști, turbării, frecvent alături de afin.
Utilizare	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aromatică ✓ Culinară ✓ Medicinală
Perioada de înflorire	V-VII
Organul recoltat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fructele ✓ Frunzele
Recomandări de utilizare	Frunzele de merișor au acțiune diuretică și dezinfectantă renală, fiind indicate în special în infecțiile uro-renale, în cistite și stările inflamatorii ale căilor uro – renale. Fructele numite merișoare, sunt acrișoare și astringente și conțin zaharuri, vitamine, etc. Se consumă proaspete sau conservate (în apă proaspătă). Servesc la prepararea dulceții, siropului, șerbetului și a unui soi de vin. În țările nordice se servesc alături de carne. În sudul Transilvaniei se folosesc pentru acirea unor mâncăruri, în timp ce în nordul Transilvaniei însoțesc fripturile sub formă de sosuri dulci.



Viola odorata ▸ Toporaş
(Foto: Oana Danci)

Denumirea științifică	<i>Viola odorata</i>
Denumirea populară	Toporaș Tămâioară Violete
Denumirea populară engleză	Wood violet Sweet violet
Denumire populară germană	Wohlrichendes Veilchen Märzen-Veilchen
Descrierea speciei	Specie erbacee, perenă, fără tulpină, la care frunzele și stolonii pornesc direct din rizomi. Frunzele sunt lung pețiolate și cordate, cu marginea fin dințată. Florile sunt solitare, lung pedunculate, plăcut mirositoare, de culoare violetă, mai rar alba.
Ecologie și răspândire	Sunt răspândite prin poienile de la marginea pădurilor și tufărișurilor, din câmpie până în etajul colinar.
Utilizare	✓ Florile ✓ Rizomii
Perioada de înflorire	III → IV
Organul recoltat	✓ Florile
Recomandări de utilizare	Florile au acțiune emolientă și se folosesc sub formă de infuzie, rizomii și rădăcinile, datorită saponozidelor, au acțiune expectorantă, iar în doza mari sunt emetice și se folosesc sub formă de decoct. Prezintă acțiune ușor laxativă. Odorantina din rizomi și rădăcini are proprietăți hipotensive. Florile viorelelor, vânturate spre a le pierde polenul, servesc la prepararea unui șerbet. În funcție de aroma pe care dorim să o obținem folosim 250-400 flori. Aromă asemănătoare au și speciile: <i>Viola suavis</i> , <i>V. alba</i> , <i>V. collina</i> , <i>V. mirabilis</i> și <i>V. joi</i> . Florile de toporași se folosesc la decorarea prăjiturilor și torturilor, precum și în salate.

Bibliografie:

- Allen G., 2012, *Herbs. A global history*, Editura Reaktion Books, London, 166 p.
- Bojor, O., 2018, *Ghidul plantelor medicinale și aromatice de la A la Z*, Editura Dharana, București, 304 p.
- Bojor, O., Alexan M., 1982, *Plantele medicinale și aromatice de la A la Z*, Editura Recoop, București, 175 p.
- Bojor, O., Răducanu D., 2016, *Plante și miresme biblice*, Editura Dharana, 272 p.
- Ciocârlan, V., 2009, *Flora ilustrată a României: Pteridophyta et Spermatophyta*, Editura Ceres, București, 1141 p.
- Drăgulescu C-tin., 1991, *Plante alimentare din flora spontană a României*, Editura Sport - Turism, București, 189 p.
- Drăgulescu C-tin., 2008, *Plante comestibile din România*, Editura Alma Mater, Sibiu, 234 p.
- Sârbu I., Ștean N., Oprea A., 2013, *Plante vasculare din România: Determinator ilustrat de teren*. Editura Victor B. Victor, București, 1317 p.
- Schall S., 2016, *Grădina mea cu plante medicinale*, Editura RAO, București, 160 p.

Indexul denumirilor științifice

Oana DANCI
Erika SCHNEIDER
Constantin DRĂGULESCU

Specia	Pagina
<i>Achillea millefolium</i> - Coadă șoricelului	31, 33, 37, 38, 39, 43
<i>Aegopodium podagraria</i> - Barba caprei	29, 31, 33, 34, 35, 38,
<i>Ajuga chamaepitys</i> (<i>Teucrium chamaepitys</i>) - Căliniță	19
<i>Alliaria petiolata</i> (<i>officinalis</i>)- Usturoiță	39, 45
<i>Allium cepa</i> - Ceapă	21
<i>Allium oleraceum</i> - Ai sălbatic	39
<i>Allium scorodoprasum</i> - Ai sălbatic	39
<i>Allium porrum</i> - Praz	21
<i>Allium sativum</i> - Mujdei	21
<i>Allium schoenoprasum</i> - Aiul șarpelui	21, 33
<i>Allium ursinum</i> - Leurdă	47
<i>Anethumgraveolens</i> - Mărar	11
<i>Angelica archangelica</i> - Angelică	33, 49
<i>Angelica sylvestris</i> - Angelică de pădure	33, 38, 49
<i>Anthriscus cerefolium</i> - Hasmațuchi	11
<i>Anthriscus sylvestris</i> - Hașmaciucă	33, 37
<i>Apium graveolens</i> - Țelină	11
<i>Armoracia rusticana</i> - Hrean	37
<i>Artemisia absinthium</i> - Pelin	38
<i>Artemisia dracuncululus</i> - Tarhon	14
<i>Artemisia pontica</i> - Pelin mic	13
<i>Artemisia vulgaris</i> - Lemnie	14

<i>Asperula odorata</i> - Vinariță	29
<i>Borago officinalis</i> - Limba mielului	51
<i>Calamintha acinos</i> (<i>Thymus acinos</i>)	21
<i>Caltha palustris</i> - Calcea calului	23
<i>Capsicum annuum</i> - Ardei iute	25
<i>Cardamine amara</i> - Amăreală, Herinoasă	31, 35
<i>Cardamine bulbifera</i> - Colțișor	37, 38
<i>Cardamine pratensis</i> - Stupitul cucului	31, 33, 34, 35
<i>Cardaria draba</i> - Urda vacii	35, 37, 38
<i>Carex muricata</i> - Rogoz	15
<i>Carex vulpina</i> - Rogoz	15
<i>Carlina acaulis</i> - Turta vacii	14
<i>Carum carvi</i> - Chimen	31, 33, 34, 38, 39
<i>Cicer arietinum</i> - Năut	16
<i>Cichorium intybus</i> - Cicoare	53
<i>Citrusmedica</i> - Chitră	24
<i>Citrus aurantium</i> - Portocalul amar	24
<i>Clematis vitalba</i> - Curpen	39
<i>Coriandrum sativum</i> - Coriandru	13
<i>Corylus avellana</i> - Alun	55
<i>Crataegus monogyna</i> - Păducel	57
<i>Daucus carota</i> - Morcov sălbatic	37, 38, 61
<i>Dolichos lablab</i> - Fasole japoneză	16
<i>Doronicum pardalianches</i> - Cujdă	14
<i>Eryngium planum</i> - Scai vânăt	59
<i>Fagus sylvatica</i> - Fag	16
<i>Foeniculum vulgare</i> - Fenicul	13
<i>Fragaria vesca</i> - Fragi	29, 33, 34, 35, 37, 63
<i>Fragaria viridis</i> - Fragi	39
<i>Geum urbanum</i> - Cerențel	29, 33, 37, 38
<i>Glechoma hederacea</i> - Rotunjoară	29, 31, 33, 34, 35, 37
<i>Heracleum sphondylium</i> - Brânca ursului	31, 33, 37, 38, 39

<i>Hippophae rhamnoides</i> - Cătină albă	69
<i>Humulus lupulus</i> - Hamei	33, 34, 37, 38, 39, 65
<i>Hypericum perforatum</i> - Sunătoare	67
<i>Hyssopus officinalis</i> - Isop	17
<i>Inula helenium</i> - Iarbă mare, Oman	39
<i>Juniperus communis</i> - Ienupăr	71
<i>Juniperus nana</i> - Ienupăr pitic	31, 33, 34, 37, 71
<i>Lathyrus tuberosus (Orobus tuberosus)</i> - Alunele	16
<i>Lens culinaris Lens (Ervum) esculentum</i> - Linte	16
<i>Lepidium campestre</i> - Hreniță	15
<i>Levisticum officinale</i> - Leuștean	13
<i>Ligusticum mutellina</i> - Mărarul ursului	31
<i>Linum tenuifolium</i> - In	21
<i>Linum usitatissimum</i> - In	21
<i>Majorana hortensis</i> - Măgheran	17
<i>Matricaria chamomilla</i> - Mușetel	17
<i>Melilotus officinalis</i> - Sulfină	31, 33, 34, 35, 37, 38
<i>Melissa moldavica</i> - Melisă	17
<i>Melissa officinalis</i> - Melisă	17
<i>Melittis melisophyllum</i> - Dumbravnic	35
<i>Mentha longifolia</i> - Izmă	29, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 73
<i>Mentha pulegium</i> - Busuiocul cerbilor, Polei	31, 73
<i>Nigella arvensis</i> - Negrilică	23
<i>Nymphaea alba</i> - Nufăr	23
<i>Ocimum basilicum</i> - Busuioc	17
<i>Origanum vulgare</i> - Șovârf	17, 38, 75
<i>Oxalis acetosella</i> - Măcrișul iepurelui	31, 33, 37, 77
<i>Oxyria digyna</i> - Măcrișel	33, 34
<i>Pastinaca sativa</i> - Păstârnac sălbatic	37, 39
<i>Petroselinum hortense</i> - Pătrunjel	11
<i>Physalis alkekengi</i> - Păpălău	79
<i>Pimpinella saxifraga</i> - Pătrunjel de câmp	38

<i>Pinus cembra</i> - Zâmbbru	22
<i>Polygonum bistorta</i> - Răculeț	22
<i>Polygonum hydropiper</i> - Piperul bălții	31, 33, 34, 35, 37, 39
<i>Primula officinalis</i> - Ciuboțica cucului	23
<i>Prunus spinosa</i> - Porumbar	81
<i>Raphanus raphanistrum</i> - Ridiche sălbatică	38
<i>Rhodiola rosea</i> - Rujă	15
<i>Rhododendron myrtyfolium</i> - Bujor de munte, Smirdar	31, 34, 37, 83
<i>Rhus typhina</i> - Oțetar roșu	11
<i>Ribes grossularia</i> - Agriș	24
<i>Ribes nigrum</i> - Coacăz negru	24
<i>Ribes rubrum</i> - Coacăz roșu	24
<i>Robinia pseudacacia</i> - Salcâm	39, 85
<i>Rosa canina</i> - Măceș	87
<i>Rosmarinus officinalis</i> - Rosmarin	19
<i>Rubus caesius</i> - Mur	91
<i>Rubus fruticosus</i> - Mur de miriște	91
<i>Rubus idaeus</i> - Zmeură	29, 33, 34, 37, 38, 91
<i>Rumex acetosa</i> - Măcriș	31, 33, 34, 35, 37, 38, 39
<i>Rumex scutatus</i> - Măcriș	22
<i>Salicornia europaea</i> - Iarbă sărată	39
<i>Salvia glutinosa</i> - Cîsteț	19
<i>Salvia officinalis</i> - Salvie de grădină	19
<i>Salvia pratensis</i> - Jaleș	38, 39, 95
<i>Salvia sclarea</i> - Șerlai	19, 95
<i>Sambucus nigra</i> - Soc	29, 33, 35, 37, 38, 39
<i>Sanguisorba minor</i> - Cebare	38
<i>Satureja hortensis</i> - Cimbru	19
<i>Sinapis alba</i> - Muștar	15, 31, 38
<i>Sinapis arvensis</i> - Muștar	31, 38
<i>Sisymbrium officinale</i> - Brâncuță	31, 38
<i>Solanum lycopersicum</i> - Pătlăgele roșii	25

<i>Tanacetum vulgare</i> - Vetrice	37, 38
<i>Thlaspi arvense</i> - Punguliță	35
<i>Thymus alpestris</i> - Cimbrisor	33, 34, 35
<i>Thymus comosus</i> - Cimbrisor	31, 33, 34, 37, 97
<i>Thymus glabrescens</i> - Cimbrisor	39
<i>Thymus pannonicus</i> - Cimbrisor	39
<i>Thymus pulcherrimus</i> - Cimbrisor	33
<i>Thymus pulegioides</i> - Cimbrisor	33, 34, 37
<i>Thymus serpyllum</i> - Cimbrisor	19
<i>Tilia cordata</i> - Tei	39
<i>Tropaeolum majus</i> - Conduraș	25
<i>Urtica dioica</i> - Urzică	25, 29, 31, 33, 34, 35, 37, 38, 39
<i>Urtica pilulifera</i> - Urzică romană	25
<i>Urtica urens</i> - Urzică mică	25
<i>Vaccinium myrtilus</i> - Afin	99
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> - Merisor	101
<i>Viola odorata</i> - Toporaș, Viorea	103
<i>Zea mays</i> - Porumb	22