

Urzicile – plantă multifuncțională în preparate tradiționale

Dr. Olga GUTIUM, dr. Viorica CAZAC, Universitatea Tehnică a Moldovei

Alimentele tradiționale joacă un rol important în identitatea locală, comportamentul consumatorilor, transferul patrimoniului cultural pentru generațiile viitoare și interacțiunea acestui patrimoniu cu restul lumii. Produsele autohtone sunt, de regulă, produse naturale, care au valoare nutritivă și biologică înaltă și se înscriu perfect în tradițiile alimentare naționale.

Până la apariția agriculturii primele produse alimentare pentru strămoșii noștri erau acelea culese din natură. Ei aveau o speranță de viață mai lungă și un sistem imunitar mai puternic, iar acest lucru se datorează, probabil, dietei lor bogate în ierburi și produse crude. În special primăvara, după penuria relativă în surse proaspete de vitamine în perioada de iarnă când calitățile nutritive ale legumelor și hranei sunt scăzute, urzicile joacă un rol important în alimentație și sănătate.

Studiul preliminar desfășurat în teren, a constatat că urzicile se utilizau în diverse preparate tradiționale în diverse regiuni ale Republicii Moldova ca: supe, borșuri, ciorbe, tocănițe, sosuri, mâncare de post, pilafuri, salate, plăcinte, conserve pentru iarnă, condimente, băuturi, tincturi etc., aceste plante se foloseau în medicina tradițională, metode de îngrijire și sănătate, meșteșugărit (confecționarea fibrelor textile, țesăturilor grosiere, funiilor de pescuit, n hârtiei), nutreț pentru animale, distrugerea insectelor și a dăunătorilor din grădină etc. La fel sunt și multe obiceiuri și superstiții aferente urzicilor, conform credințelor populare, acestea sunt asociate cu forța lor protectoare, cu înzestrarea lor de a vindeca și a menține sănătatea oamenilor, pentru a înlătura forțele necurate, mănunchiurile de urzici erau atârinate la intrare și colțurile casei, grajdurile de animale etc.

În cadrul studiului Programului de Stat 20.8009.0807.17 REVICULT, analizând compoziția și proprietățile fizico – chimice a urzicilor și preparatelor cu utilizarea urzicilor s-a remarcat o valoare biologică destul de înaltă a acestor plante. Urzicile fiind bogate în substanțe de natură proteică, având un număr mare de aminoacizi, glucide, vitaminele C, B2, și K, acid pantotenic, acid folic, clorofilă, caroten, săruri de calciu, magneziu, fier, siliciu, fosfați etc.

Cuvinte-cheie: plante de primăvară, urzici, preparate tradiționale, beneficii, obiceiuri.