

Τσουκνίδα, η παρεξηγημένη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φυτρώνει στους πιο απίθανους τόπους και σίγουρα δεν είναι κι από τα πιο συμπαθή αγριόχορτα που θα επιλέγαμε για το τραπέζι μας. Καιρός, όμως, να αλλάξουμε γνώμη.

Την ανακαλύπτουμε σε κάθε γωνιά της εξοχής, ξεπετάγεται στις άκρες των δρόμων, σε καλλιεργημένα αλλά και ακαλλιεργητα χωράφια. Αν είστε τυχεροί, μπορεί και να την πετύχετε σε κάποια «ψαγμένη» λαϊκή αγορά. Ωστόσο, πολλοί την αποφεύγουν, λόγω των αλλεργικών αντιδράσεων που προκαλεί όταν την αγγίζουμε με γυμνά χέρια.

Λίγα λόγια

Είναι γνωστή σε όλους ως τσουκνίδα, τη χαρακτηρίζουν συχνά-πυκνά «ζιζάνιο», ενώ ατζικνίδα, *urtica urens* κ.λ.π είναι μερικά μόνο από τα ονόματα που μπορεί να τη συναντήσετε ψάχνοντας λίγο περισσότερο το «βιογραφικό της». Μέλος της οικογένειας των Κνιδοειδών, μετρά περίπου 40 ακόμη είδη παγκοσμίως, κάνει τις πρώτες τις εμφανίσεις με τα πρωτοβρόχια του Οκτωβρίου και τη βρίσκουμε ωραία και τρυφερή μέχρι τις αρχές Απριλίου, μπορεί και Μαΐου, ανάλογα με τον καιρό. Ο βλαστός της δεν ξεπερνά το ένα μέτρο.

«Ζιζάνιο» διατροφικός θησαυρός

Η διατροφική της «προϊκα» είναι γνωστή από την αρχαιότητα μιας και είχε πραγματικά την τιμητική της στα τραπέζια των αρχαίων Ελλήνων. Η θρεπτική της αξία διόλου αμελητέα, αφού περιέχει βιταμίνες όπως Α (περισσότερη και από το καρότο), Β και C, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο καθώς και ιχνοστοιχεία. Επίσης, όσο και αν σας φανεί παράξενο, αυτό το περιφρονημένο αγριόχορτο είναι από τα πιο ευεργετικά φυτά του πλούσιου «φαρμακείου της φύσης» και η λίστα των θεραπευτικών του ιδιοτήτων είναι πραγματικά ατελείωτη. Αξίζει να σημειώσουμε ακόμα ότι η καροτίνη Β -που περιέχει σε αφθονία -βοηθά στην πρόληψη της ανάπτυξης των ελεύθερων ριζών ενώ όταν καταναλωθεί ως έγχυμα ή αφέψημα είναι πραγματικά θαυματουργή.

Η τσουκνίδα στην κουζίνα

Η γεύση της τσουκνίδας είναι χορτώδης κι ευχάριστη. Στη διαχείρισή της θέλει προσοχή γιατί προκαλεί ερεθισμούς στο δέρμα, οπότε οπωσδήποτε εξοπλιστείτε με γάντια προτού κάνετε οτιδήποτε. Τη συναντάμε συχνά σε συνταγές από την Ήπειρο, τη Μακεδονία και τη Θράκη, όπου είναι ιδιαίτερα δημοφιλής αφού κάνει πεντανόστιμες πίτες όταν συνδυαστεί με χειμωνιάτικα χόρτα και φρέσκα μυρωδικά. Εξαιρετική της παρέα είναι και το ρύζι, οπότε μη διστάσετε να την χρησιμοποιήσετε σε ριζότο ή συνταγές, όπως το περίφημο τσουκνιδοπίλαφο που φτιάχνουν στη Μακεδονία.

Από : Ελευθερία Βασιλειάδη

Πηγή: olivemagazine.gr