

# Pokrzywa – właściwości lecznicze i kulinarne wykorzystanie

## Z TEGO ARTYKUŁU DOWIESZ SIĘ:

- Jakie wartości odżywcze ma pokrzywa zwyczajna.
- Jakie wykazuje właściwości prozdrowotne.
- Jakie kulinarne zastosowania posiada.



### mgr inż. Bartosz Kasprowicz

Ukończył UWM w Olsztynie na kierunkach – technologia żywności i żywienie człowieka oraz gastronomia – sztuka kulinarna. Obecnie wykładowca akademicki odwołujący się do doświadczenia kulinarnego. Właściciel bloga i firmy: Lifesherbs – życie z ziół. Promuje produkty naturalne.

**P**okrzywa zwyczajna (*Urtica dioica L.*) uznawana jest za powszechnie występujący chwast. Rośnie na łąkach, miejscach ruderalnych i przydrożach. Poniewierana i niedoceniana ze względu na właściwości parzące. Gdyby jednak nie miała zdolności obronnych – dawno mogłaby zostać wypłeniona przez zwierzęta, a cenne właściwości prozdrowotne nie byłyby dla nas tak łatwo dostępne. Zaliczana jest do grupy roślin synantropijnych, które dostosowują się do obszarów silnie przekształconych przez człowieka. Już od czasów starożytnych uznawana była za lek. Wspominał o niej Hipokrates, który zachwalał ją jako środek gojący rany i powstrzymujący krwawienia. Ze względu na swój skład chemiczny pokrzywa jest jedną z cenniejszych roślin zielarskich. Zaliczana jest do leków wzmagających diurezę wodną (zjawisko związane z wydalaniem moczu); pomaga w zakażeniach bakteryjnych układu moczowego oraz stanach zapalnych [1, 3].

Nazywana jest pokrzywą zwyczajną. Czy rzeczywiście jest taka zwyczajna? Pokrzywa to nie tylko bogactwo substancji biologicznie czynnych, ale również doskonały surowiec kulinarny. Przeczytaj poniższe informacje, a dowiesz się, jak zachować zdrowie i zyskać wspaniały smak potraw dzięki pokrzywie.

### Kulinarne wykorzystanie

Liście pokrzywy najwięcej wartości odżywczych mają od przedwiośnia do końca maja. W pozostałych miesiącach roku należy używać wyłącznie młodych, świeżych i zielonych liści z wierzchołka rośliny. Starsze liście

### Porada – obróbka wstępna pokrzywy

Parzące właściwości pokrzywy usuwa się przez suszenie, pieczenie, parzenie we wrzątku lub gotowanie [13].

zawierają cystolity – kamyczkowate twory, które podrażniają nerki. Pod względem smaku liście pokrzywy dobrze komponują się z czosnkiem, masłem, imbirem, a także kopytnikiem.

Pokrzywę łatwo wprowadzić do codziennego menu, ponieważ możemy wykorzystywać ją zarówno do przygotowywania deserów (np. lody), jak i dań głównych. Wysuszone nasiona pokrzywy to aromatyczna przyprawa do mięs, która zawiera zdrowe tłuszcze – m.in. niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe [13].

Blendując sparzone liście pokrzywy z owocami, można uzyskać koktajle o właściwościach prozdrowotnych, natomiast wolnoobrotową wyciskarką można przygotowywać soki bezpośrednio z nadziemnych części rośliny.

Alternatywą dla tradycyjnego napoju chłodzącego może być również piwo pokrzywowe.

Wywar z całej rośliny lub sok z liści mogą zastępować podpuszczkę podczas przygotowywania nabiątu wegetariańskiego. Liście pokrzywy doskonale nadają się do zup czy sporządzania klasycznej herbaty ziołowej [7].

### Jak można wykorzystać pokrzywę w kuchni?

- pesto
- omlet i jajecznica
- pizza, tarta i ciasto
- chłodnik, sos i zupa
- piwo, koktajl i nalewka
- wiosenna sałatka
- koktajl i sok
- dekoracja potrawy
- herbata
- przyprawa

### Przepis: Aksamitne lody jabłkowo-pokrzywowe

#### Składniki:

- 3 jabłka
- 2 białka jaj
- 50 ml śmietany 30–36%
- 1,5 łyżeczki miodu
- 10–15 młodych liści pokrzywy

#### Krok 1

Obrane jabłka pokrój na mniejsze kawałki i wrzuc na patelnię lub do garnka. Podsmaż delikatnie na części przygotowanego miodu. Kiedy staną się miękkie – odstaw do wystudzenia.

#### Krok 2

Sparz pokrzywę gorącą wodą, następnie zblenduj z jabłkami i miodem. Kiedy uzyskasz jednorodną konsystencję – dodaj śmietaną.

#### Krok 3

Ubij białka na sztywną pianę, dodając wcześniej małą szczyptę soli. Delikatnie połącz wszystkie przygotowane elementy składowe.

Napowietrzone białka jaj będą pełniły rolę naturalnych stabilizatorów i nadadzą lodom wspaniałą konsystencję.

#### Krok 4

Przygotuj formę o pożądanym kształcie, umieść masę lodową i wstaw do zamrażarki.

Pamiętaj, że proces zamrażania powinien przebiegać w możliwie najniższej temperaturze i w jak najkrótszym czasie. Zawowocuje to drobnokrystaliczną strukturą lodów i tym samym aksamitną konsystencją.

**Dodatkowe informacje.** Pamiętaj, aby podczas zamrażania lodowej masy kilkukrotnie ją wymieszać, nawet mechanicznie rozetrzeć (np.: tłuczkiem). Dzięki temu uzyskasz gładką konsystencję lodów.

### Skład chemiczny pokrzywy zwyczajnej

Pokrzywa zwyczajna zaliczana jest do grupy roślin o najwyższej zawartości witaminy C – powyżej 500 mg% (mg/100g). Liście pokrzywy zwyczajnej zawierają: chlorofil, taniny, ksantofil, karoten, witaminy (C, K i B<sub>2</sub>), flawonoidy (kemferol, rutyna, kwercetyna, izoramnetyna) oraz garbniki. Natomiast wśród składników mineralnych wyróżniamy głównie: wapń, magnez, krzem, żelazo. Włoski, które pokrywają pokrzywę, wywołują pieczenie za sprawą takich substancji jak: histamina, kwas mrówkowy, serotonina, acetylocholina oraz leukotrieny [2]. Nasiona pokrzywy zwyczajnej zawierają w swoim składzie kwasy tłuszczowe nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone. Wśród nich przeważają najistotniejsze związki – kwas linolowy i oleinowy [1].

### Właściwości lecznicze pokrzywy

Coraz większym zainteresowaniem wśród konsumentów, naukowców i producentów cieszy się funkcjonalna żywność czy napoje z dodatkiem surowców roślinnych. Wśród leczniczych części pokrzywy wyróżnia się: liście (*Urticae folium*), nasiona (*Urticae semen*), całe ziele (*Urticae herba*) oraz korzenie (*Urticae radix*) pozyskiwane wczesną wiosną lub jesienią.

W wyniku ekstrakcji z pokrzywy pozyskuje się substancje biologicznie czynne. Poniżej znajdziesz poparte badaniami jej lecznicze właściwości [1].

Pokrzywę stosuje się w celu obniżenia stężenia cholesterolu, mocznika i redukcji stanów zapalnych. Hamuje ona wypadanie włosów, obniża ciśnienie tętnicze krwi i wzmacnia organizm. Wykazuje działanie przeciwalergiczne i sprawdza się przy leczeniu cukrzycy. Dzięki bogactwu wartości odżywczych z żelazem na czele, stanowi doskonały suplement reprezentantka studentów. [2].

### Działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne

Wyciąg wodny oraz alkoholowy z nasion pokrzywy zmniejsza aktywność mediatorów stanu zapalnego – lipooksygenaz – dzięki czemu łagodzi stany zapalne. Dowiedzono tego w wyniku badań na hepatocytach (komórkach wątrobowych) [11].

W medycynie ludowej powszechne było stosowanie pokrzywy na rany w celu przyspieszenia ich gojenia. Pokrzywa wspomaga leczenie krwawień, m.in. krwawych wymiotów, krwawienia macicznego, krwimoczu czy krwawienia z nosa. Ekstrakt z pokrzywy to naturalny środek antyseptyczny [2]. Jej właściwości przeciwbakteryjne zostały potwierdzone badaniami naukowymi.

Alkoholowy ekstrakt z pokrzywy niszczy nawet szczepy gronkowca złocistego, który jest odporny na półsyntetyczny antybiotyk – metycylinę [10].

## Układ moczowy

Pokrzywa leczy obrzęki, kamień nerkową i choroby pęcherzyka żółciowego za sprawą właściwości moczopędnych. Łagodzi objawy i leczy przerost gruczołu krokowego w pierwszym i drugim stadium rozwoju. W badaniach klinicznych stwierdzono, że ekstrakt z korzenia pokrzywy podawany przez sześć miesięcy w ilości 600–1200 mg na dobę znacznie polepsza strumień moczu, zmniejsza częstość jego oddawania oraz zaleganie [5].

## Działanie antyoksydacyjne i antynowotworowe

Działanie antyoksydacyjne pokrzywy związane jest z wysoką zawartością związków fenolowych, które usuwają reaktywne formy tlenu. Udowodniono również wpływ wodnych i alkoholowych ekstraktów owocostanów pokrzywy na wzrost aktywności katalazy w komórkach THP1. Skutkuje to zwiększoną odpornością organizmu na stres oksydacyjny [14].

W Europie alkoholowy wyciąg z pokrzywy wykorzystuje się do leczenia raka prostaty, natomiast w Turcji używa się nadziemnych części rośliny i nasion do wspomagania leczenia wszystkich rodzajów nowotworów [15].

Antynowotworowe działanie wyciągu z pokrzywy może wynikać również z dwóch innych powodów. Pierwszym są fitoestrogeny (np.: lignany), które obniżają stężenie globulin wiążących estrogeny i androgeny. Drugim powodem są właściwości hamujące aktywność aromatazy, czyli enzymu, który konwertuje testosteron do estrogenów [1].

## Jakie choroby i dolegliwości łagodzi pokrzywa?

- ogólne osłabienie
- alergie, stany zapalne
- krwawienia
- choroby skóry (np. trądzik)
- choroby artretyczne i reumatyczne (rwa kulszowa)
- schorzenia krwi, anemie
- hipercholesterolemię, cukrzycę
- łagodny rozrost gruczołu krokowego i schorzenia układu moczowego

## Bezpieczeństwo stosowania

Nie zaleca się stosowania pokrzywy kobietom w ciąży. Głównie ze względu na ryzyko wystąpienia reakcji immunologicznych, które mogą być niekorzystne dla płodu [16].

Pokrzywa zwyczajna to bezpieczny i naturalny lek, który może być stosowany długoterminowo. Nie wpływa toksycznie na komórki organizmu. Nie wykazano również poważnych skutków ubocznych podczas badań klinicznych u pacjentów, którzy przyjmowali ekstrakt z pokrzywy zwyczajnej przez okres 3–24 miesięcy [8].

## Podsumowanie

Medycyna niekonwencjonalna zyskuje na popularności. Coraz powszechniej korzystamy z dobrodziejstw natury – biologicznie aktywnych składników występujących w roślinach. Dzięki nim możemy poprawiać swój stan zdrowia, minimalizując ryzyko skutków ubocznych. Pokrzywa zwyczajna jest jedną z roślin o ogromnym potencjale leczniczym. Ma właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, hipoglikemiczne oraz hipocholesterolemiczne. Bogaty skład czynników bioaktywnych w częściach nadziemnych oraz podziemnych skrywa rozwiązanie naszych problemów zdrowotnych. Wraz z rozwojem nauki i pogłębianiem wiedzy prawdopodobnie odkryjemy nowe zastosowania i właściwości prozdrowotne tej rośliny. Istotne jest, abyśmy potrafili rozsądnie korzystać z tych darów. Zyskamy nie tylko wspaniały smak potraw, ale również zdrowie [1, 3, 4, 14].

## Bibliografia:

1. Jakubczyk K., Janda K., Szkyrpan S. i wsp.: Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.) – charakterystyka botaniczna, biochemiczna i właściwości prozdrowotne. *Pomeranian Journal of Life Sciences* 2015, 61.2, 191–198.
2. Pieszak M., Mikołajczak P.Ł.: Właściwości lecznicze pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica* L.). *Postępy Fitoterapii* 2010, 4, 199–204.
3. Nartowska J.: Pokrzywa zwyczajna. *Panacea* 2007, 3(20), 6–9.
4. Rzeźnicka Z., Kokoszko M.: Zastosowanie kulinarne i medyczne pokrzywy w wybranych źródłach antycznych i bizantyjskich 2013.
5. Nawrot J.: Surowce roślinne stosowane w łagodnym przerście gruczołu krokowego. *Herba Polonica*. 2009, 55.4.
6. Orčić D., Francišковиć M., Bekvalac K. i wsp.: Quantitative determination of plant phenolics in *Urtica dioica* extracts by high-performance liquid chromatography coupled with tandem mass spectrometric detection. *Food Chem.* 2014, 15 (143), 48–53.
7. Łuczaj Ł.: *Dzikie rośliny jadalne Polski: przewodnik survivalowy*. Wydawnictwo Chemigrafia 2004.
8. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Assessment report on *Urtica dioica* L., *Urtica urens* L., their hybrids or their mixtures, radix. *European medicines agency* 2012.
9. Johnson T., Sohn J., Inman W.D.: Lipophilic stinging nettle extracts possess potent anti-inflammatory activity, are not cytotoxic and may be superior to traditional tinctures for treating inflammatory disorders. *Phytomedicine* 2013, 20 (2), 143–147.
10. Salehzadeh A., Asadpour L., Naeemi A.S. i wsp.: Antimicrobial activity of methanolic extracts of *Sambucus ebulus* and *Urtica dioica* against clinical isolates of methicillin resistant *Staphylococcus aureus*. *Afr J Tradit Complement Altern Med.* 2014, 11 (5), 38–40.
11. Gutowska I., Jakubczyk K., Dec K. i wsp.: Effect of the extract from nettle (*Urtica dioica* L.) fruit cluster on the synthesis of pro-inflammatory agents in hepatocytes treated with fluoride. *Fluoride* 2014, 47 (1), 113–122.
12. Konrad L., Muller H.H., Lenz C. i wsp.: Antiproliferative effect on human prostate cancer cells by a stinging nettle root (*Urtica dioica*) extract. *Planta Med.* 2000, 66 (1), 441–447.
13. Mederska M., Mederski P.: *Atlas dzikich kwiatów: kulinarne i lecznicze wykorzystanie kwiatów dziko rosnących*. Wydawnictwo SBM 2015.
14. Wolska J., Janda K., Szkyrpan S.: Wpływ ekstraktów z pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica* L.) na aktywność katalazy w monocytach/makrofagach THP1. *Pomeranian Journal of Life Sciences* 2015, 61(3).
15. Konrad L., Muller H.H., Lenz C. i wsp.: Antiproliferative effect on human prostate cancer cells by a stinging nettle root (*Urtica dioica*) extract. *Planta Med.* 2000, 66 (1), 441–447.
16. Różański H.: Charakterystyka najważniejszych *Urotropica* i ich zastosowanie w fitoterapii chorób układu moczowego. *Lek w Polsce Drug in Poland* 4. 2007, 93–102.