

**Zofia Rzeźnicka**  
**Maciej Kokoszko**  
Uniwersytet Łódzki  
Katedra Historii Bizancjum

## Zastosowanie kulinarne i medyczne pokrzywy w wybranych źródłach antycznych i bizantyńskich<sup>1</sup>

Pokrzywa (*Urtica dioica* L.) w starożytnej Grecji<sup>2</sup> i Rzymie<sup>3</sup> uchodziła za roślinę dziko rosnącą<sup>4</sup>. Mogła jednak stanowić element codziennej diety<sup>5</sup>, Galen

<sup>1</sup> Artykuł został napisany w związku z grantem 2011/01/BHS3/01020.

<sup>2</sup> Jako warzywo dziko rosnące zaklasyfikował ją Diokleks z Karystos, grecki lekarz żyjący w IV w. p.n.e., w pierwszej księdze *Zaleceń zdrowotnych*, zob.: *Athenaei Naucraticae dipnosophistarum libri XV II*, 61 c, ed. G. Kaibel, vol. I–III, Lipsiae – Berolini 1887–1890 (dalej: Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisti*).

<sup>3</sup> W Rzymie nie zachowały się żadne ślady świadczące o uprawie opisywanej rośliny, zob.: J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 33.

<sup>4</sup> Pliniusz pisząc o medycznych właściwościach nasion pokrzywy zaznacza, że najbardziej cenione były te sprowadzane z Aleksandrii, zob.: Pliny, *Natural history with an English translation, in ten volumes XXII, XV*, 36, vol. VI, tr. W. H. S. Jones, Litt.D., F.B.A., London, Cambridge, Massachusetts 1961 (dalej: Pliniusz, *Naturalis Historia*). Na podstawie tej wiadomości możemy przypuszczać, że na potrzeby praktyki lekarskiej istniały wyspecjalizowane plantacje pokrzyw. Możliwe, że właśnie w słynącym z wysokiego poziomu nauczania medycyny mieście, jakim była Aleksandria lub jego okolicach uprawiano pokrzywy w celach leczniczych. O Aleksandrii jako ważnym centrum sztuki lekarskiej zob.: K. Jagusiak, M. Kokoszko, *Życie i kariera Orybazjusza w świetle relacji źródłowych*, „Przegląd Nauk Historycznych” 2011/1, s. 9.

<sup>5</sup> Pokrzywa spożywana była w Europie jako warzywo do XVI w., zob.: J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961, s. 33. Znane są też inne przykłady wykorzystywania tego ziele. Roślina stosowana była również w antycznych rzymskich gospodarstwach wiejskich przy hodowli gęsi. Umieszczano ją pod wysiadzanymi jajkami, co miało uodpornić pisklęta. Należało uważać jednak, by ptaki bezpośrednio po wykluciu nie miały kontaktu z pokrzywą, ponieważ był on dla nich śmiertelny, zob.: Lucius Junius Moderatus Columella, *On agriculture, with a recension of the text and an English translation by E. S. Forster, M.B.E., M.A.(Oxon.), F.S.A. and E. H. Heffner, A.M., Ph.D., in three volumes VIII*, 14, 7, vol. II, London, Cambridge, Massachusetts 1954. Współcześnie, pokrzywę dodaje się do paszy kur aby zwiększyć nośność jaj, zob.: B. Kuźnicka, M. Dziak, *Ziela i ich zastosowanie. Historia i współczesność*, Warszawa 1984, s. 130. W starożytności z włókien pokrzywy tkano też odzież i wyrabiano sieci, zob.: J. P. Alcock, *Food in the ancient world*, Westport, Connecticut – London 2006, s. 55–56.

podaje, że owo ziele stanowiło niekiedy dodatek do chleba, *opson* (ὄψων). Z zapisków medyka wynika jednak, że żywiono się nim jedynie w ostateczności<sup>6</sup>, zapewne w czasach głodu i nieurodzaju plonów. Najczęściej więc pokrzywę spożywali ludzie biedni, zbierający na łąkach rośliny nadające się do konsumpcji<sup>7</sup>.

Dla osób mogących pozwolić sobie na bardziej wyszukane *menu* pokrzywa mogła pełnić rolę zdrowej przekąski. Dowodem na to są przepisy, jakie odnajdujemy w jedynej, zachowanej w całości, antycznej księżce kucharskiej *De re coquinaria libri decem*. Jeden z nich mówi o przygotowaniu *traw dziko rosnących* (*herbae rusticae*)<sup>8</sup>. Zgodnie z recepturą rośliny, prawdopodobnie, takie jak: dzikie szparagi<sup>9</sup>, buraki, malwy, szczaw i łoboda<sup>10</sup> podawano surowe w postaci sałatki z dodatkiem sosu ze sfermentowanych ryb (*garum/liquamen*)<sup>11</sup>, oliwy i octu winnego. Sądzymy, że potrawę tę przygotowywano z dodatkiem liści młodych pokrzyw, gdyż takie nie produkują jeszcze kwasu mrówkowego. Innym sposobem było ugotowanie wspomnianych wyżej warzyw wraz z pieprzem, kminem rzymskim i orzeszkami pistacjowymi<sup>12</sup>. Być może drugi wariant receptury stosowany był wobec ziela zebranego w postaci dojrzałej, ponieważ tego typu obróbka cieplna pozbawiała je parzących właściwości<sup>13</sup>. Przykładem innego rodzaju dania, które dziś nazwalibyśmy zapiekaną, może być *patina* z pokrzyw (*patina urticarum*)<sup>14</sup>. Umyte i pokrojone rośliny gotowano w mieszaninie dwóch

---

<sup>6</sup> *Galenus de alimentorum facultatibus libri 6*, 639, 13-17, [w:] *Claudii Galeni opera omnia*, ed. D. C. G. Kühn, vol. VI, Lipsiae 1823 (dalej: Galen, *De alimentorum facultatibus*).

<sup>7</sup> Horace, *Epistles* I, 12, 4-9, [w:] tegoż, *Satires, Epistles and Ars Poetica with an English translation by H. Rushton Fairclough*, London, Cambridge, Massachusetts 1961. Persius, *Satvra* VI, 70, [w:] *A. Persi Flacci et D. Ivni Iuvenalis Satvrae*, ed. W.V. Clausen, Oxford 1992. F. Dupont, *Grammaire de l'alimentation et des repas romains*, [w:] *Histoire de l'alimentation*, pod red. J.-L. Flandrin et M. Montanari, Paris 1996, s. 202; 206. J. André, *dz. cyt.*, s. 33. Ph. Koukoules, *Byzantinon bios kai politismos*, vol. V, Athènes 1952, s. 90.

<sup>8</sup> *Apicius. A critical edition with an introduction and an English translation of the Latin recipe text Apicius III, XVI*, ed. Ch. Grocock and S. Grainger, Blackawton, Totnes, Devon 2006 (dalej: *De re coquinaria*). Rzeczownik *herba* tłumaczyć można jako *młoda roślina*, zob.: *Słownik łacińsko-polski* pod red. M. Plezi, t. II, Warszawa 2007, s. 705. Przyjmujemy więc, że łaciński zwrot *herbae rusticae* oznacza w tym przypadku nie tylko trawy, ale również inne młode, dziko rosnące rośliny.

<sup>9</sup> F. Dupont, *dz. cyt.*, s. 206.

<sup>10</sup> Atenajos z Naukratis, *Deipnosophisci* II, 62 d.

<sup>11</sup> O sposobach przyrządzania *garum* i sosach przygotowywanych na jego bazie zob.: M. Kokoszko, *Sosy w kuchni greckiej. Garum (ΓΑΡΟΣ) i pochodne*, „Vox Patrum” 26, 2006, s. 289–298.

<sup>12</sup> *De re coquinaria*, III, XVI.

<sup>13</sup> J. P. Alcock, *dz. cyt.*, s. 55–56. A. Dalby, *Food in the ancient world from A to Z*, London, New York 2003, s. 231 (dalej: A. Dalby, *Food*). Tenże, *Siren feasts. A history of food and gastronomy in Greece*, London, New York 1996, s. 83–84.

<sup>14</sup> *De re coquinaria*, IV, 2, 36.

*cyathi*<sup>15</sup> sosu rybnego i sześciu *uncji*<sup>16</sup> oliwy. Do tego dodawano dziesięć *scripuli*<sup>17</sup> pieprzu wraz z *garum*. Następnie, ostudzone ziele, przekładano do wysmarowanego tłuszczem rondla i zalewano masą powstałą z ośmiu roztrzepanych jaj. Całość zapiekano w gorącym popiele. Gotową potrawę, posypaną pieprzem podawano na ciepło lub na zimno. Opisywana roślina w niektórych rejonach Grecji nadal jest lub do niedawna była składnikiem lokalnych dań. Na Krecie gotowano gęstą zupę, *poltos* (πόλτος), z dodatkiem mąki pszennej i młodych pokrzyw, które z czasem zastąpiono miętą<sup>18</sup>. W Macedonii natomiast do dziś przygotowuje się typowe greckie *risotto* z warzywami o nazwie *burani* (μπουραβί)<sup>19</sup>, gdzie jednym z komponentów może być pokrzywa<sup>20</sup>.

Ważniejsze jednak od zastosowania kulinarnego w antyku i epoce bizantyńskiej rośliny było jej wykorzystanie w medycynie. Uczeni greccy rozróżniali dwa gatunki pokrzyw: *akalefe* (ἀκαλήφη) i *knide* (kn...dh)<sup>21</sup>. *Akalefe*, charakteryzowała się płaskimi liśćmi o ciemnozielonym kolorze. Zdaniem Dioskuridesa nasiona pokrzywy i siemienia lnianego były do siebie podobne, choć te pierwsze były drobniejsze<sup>22</sup>. *Knide* nie była aż tak kująca jak *akalefe*, a jej nasiona były mniejsze<sup>22</sup>. Obie rośliny miały zastosowanie zdrowotne. W lecznictwie wykorzystywano całe pokrzywy bądź ich elementy: liście, nasiona<sup>23</sup>, korzeń i sok<sup>24</sup>. Jak podaje Pliniusz do zabiegów tych nadawały się gatunki delikatniejsze, mniej kujące, choć skuteczniejsze były pokrzywy zebrane w lasach<sup>25</sup>. W *De re coquinaria*<sup>26</sup> odnajdujemy fragment mówiący, że aby zapobiec chorobie należy spo-

---

<sup>15</sup> Cyathus = 0, 045 litra.

<sup>16</sup> Uncja = 27, 2 grama.

<sup>17</sup> Scripulus = 1,1 grama.

<sup>18</sup> Ph. Koukoules, *dz. cyt.*, s. 90.

<sup>19</sup> *Culinaria Greece. Greek specialties*, ed. M. Milona, Cambridge 2008, s. 169.

<sup>20</sup> Ph. Koukoules, *dz. cyt.*, s. 90.

<sup>21</sup> *Pedanii Dioscuridis Anazarbei de materia medica libri quinque* IV, 93, 1, 1-2, 9, ed. M. Wellman, vol. I–III, Berolini 1906–1914 (dalej: Dioskurides, *De materia medica*). *Aetii Amideni libri medicinales I–VIII* I, 131-9, ed. A. Olivieri, Lipsiae – Berolini 1935–1950 (dalej: Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*). Obie nazwy stosowano też do określenia meduz, ze względu na ich parzące właściwości, zob.: Ph. Koukoules, *dz. cyt.*, s. 338–339. Podobnie postępowali Rzymianie nazywając te parzydełkowce *urtica marina* (pokrzywa morska), zob.: J. André, *dz. cyt.*, s. 108.

<sup>22</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>23</sup> Nasiona pokrzyw powinny być zbierane w porze zniw, zob.: Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 36.

<sup>24</sup> Zdaniem Teofrasta ugotowany sok pokrzywy nadaje się do konsumpcji, zob.: Teofrastus, *Enquiry into plants and minor works on odours and weather signs with an English translation by sir A. Hort, Bart., M.A., in two volumes* VII, VII, 2, vol. II, Cambridge, Massachusetts, London 1961.

<sup>25</sup> *Ad omnia haec et mitiores quidem tenerque efficaces, sed praecipue silveris illa*, zob.: Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 36.

<sup>26</sup> *De re coquinaria*, III, XVII.

żyć pokrzywę zwyczajną (*urtica femina*), gdy Słońce będzie w znaku Barana<sup>27</sup>. Informacja o terapeutycznym działaniu rośliny wczesną wiosną musiała być rozpowszechniona już w Grecji okresu klasycznego. Jeden z bohaterów komedii Arystofanesa wspomina bowiem o zwyczaju zjadania tego ziele „przed jaskółką”<sup>28</sup>. Trzeba pamiętać, że w rejonie basenu Morza Śródziemnego młode pokrzywy były jednymi z pierwszych roślin pojawiających się po zimie<sup>29</sup>. Nie tylko zwiastowały nadejście wiosny, ale stanowiły też swego rodzaju nowalijkę<sup>30</sup>, która dodatkiem soli w smaku była równie delikatna jak sałata<sup>31</sup> lub szpinak<sup>32</sup>.

Zgodnie z opinią starożytnych konsumpcja pokrzywy miała chronić przed chorobami, na jakie można zapaść w ciągu całego roku<sup>33</sup>. Rzeczywiście, lista dolegliwości, do których zwalczania zalecano to ziele jest imponująca. Opatrunki przygotowane z liści pokrzywy i soli wykorzystywane były przeciw infekcjom takim jak wścieklizna<sup>34</sup> i gangrena<sup>35</sup>. Leczyły również schorzenia, których objawem były wszelkiego rodzaju obrzęki<sup>36</sup>, stany zapalne przyusznic<sup>37</sup>, zwichnięcia<sup>38</sup> czy ropiejące wrzody<sup>39</sup>. Metoda ta stosowana była również w kuracji opuchniętych gruczołów<sup>40</sup> oraz złośliwych nowotworów<sup>41</sup>. Z kolei płukanie gardła rzadkim kleikiem przygotowanym z rozgotowanych ziaren zbóż, *chylos*

---

<sup>27</sup> W dniach 21 III – 20 IV.

<sup>28</sup> *Aristophanis Hippes* 422, [w:] tegoż, *Comoediae*, rec. F. W. Hall, W. M. Geldart, vol. I, Oxonii 1906.

<sup>29</sup> Arystofanes określając w *Fenicjankach* porę, w której roślina wyłania się z gleby napisał, że wyrasta ona po pojawieniu się lawendy, zob.: Atenajos z Naukratis, *Deipnosofiści* II, 62 d.

<sup>30</sup> J. André, *dz. cyt.*, s. 33.

<sup>31</sup> F. Koukoules, *dz. cyt.*, s. 90.

<sup>32</sup> B. Kuźnicka, M. Dziak, *dz. cyt.*, s. 130.

<sup>33</sup> F. Koukoules, *dz. cyt.*, s. 90.

<sup>34</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9. Pliniusz pisze o leczeniu tą metodą ran powstałych po ugryzieniu psa, być może informacja ta odnosi się również do przeciwdziałania wściekliznie, zob.: Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32.

<sup>35</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 13, 1-9.

<sup>36</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>37</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 13, 1-9; Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32.

<sup>38</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32. Aecjusz z Amidy pisze o stosowaniu pokrzywy w osuszaniu rakowatych zgrubień, zob.: Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 13, 1-9.

<sup>39</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32. O leczeniu wrzodów/narośli przy pomocy pokrzywy pisze również Aecjusz z Amidy, zob.: Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 13, 1-9.

<sup>40</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>41</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32.

(χυλός)<sup>42</sup>, z dodatkiem nasion pokrzywy zmniejszało obrzęk języczka podniebiennego<sup>43</sup>. Krwotoki z nosa hamowała maść przygotowana z rozrartych liści pokrzywy połączonych *chylosem*<sup>44</sup>. Innym, zdaniem Pliniusza, skuteczniejszym sposobem miało być wykorzystanie w tym celu korzenia opisywanej rośliny<sup>45</sup>. Być może z niego również przygotowywano wspomniany wyżej specyfik. Z *Naturalis Historia* dowiadujemy się o kolejnych medykamentach leczących tę dolegliwość takich jak wyciśnięty z pokrzywy sok przykładany do czoła pacjenta<sup>46</sup> lub gotowany moszcz winny z dodatkiem jej nasion<sup>47</sup>. Osobom spluwającym krwią zalecano konsumpcję zupy z kaszy jęczmiennej, *ptisane* (πιτσάνη)<sup>48</sup>, wzbogaconej o liście opisywanego ziela<sup>49</sup>. Co ciekawe, roślina ta nie tylko hamowała krwawienia lecz z dodatkiem gumożywicy balsamowca wspomagała proces menstruacji<sup>50</sup>. Inną metodą pozwalającą osiągnąć ten efekt było podanie pacjentce zupy *tisana* z dodatkiem korzenia pokrzywy<sup>51</sup>.

Pokrzywa oddziaływała też na narządy wewnętrzne. Wypicie prażonych nasion powodowało oczyszczenie macicy<sup>52</sup>, natomiast dodanie ich w ilości odpowiadającej *acetabulum*<sup>53</sup> do słodkiego wina z dodatkiem soku z malw niwelowało jej ból<sup>54</sup>. Z kolei konsumpcja gotowanego moszczu winnego wraz z nasionami pokrzywy działała na kobietę podniecająco powodując rozszerzenie szyjki macicy<sup>55</sup>. Natomiast młode liście rośliny stosowane były przy leczeniu opadniętego narządu<sup>56</sup>. Antyczni uczeni odnotowali również korzystny wpływ pokrzywy na funkcjonowanie układu pokarmowego. Galen twierdzi, że relaksowała ona

<sup>42</sup> O sposobie przyrządzania *chylosu*, zob.: Galen, *De alimentorum facultatibus* 497, 5–12.

<sup>43</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9. O tym samym działaniu rośliny pisze Pliniusz, nie podaje jednak sposobu przyrządzania lekarstwa. W innym fragmencie swego dzieła twierdzi natomiast, że przy tej dolegliwości należy płukać gardło sokiem z pokrzywy zob.: Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 31; 36.

<sup>44</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9. Pliniusz pisze jedynie o maści z pokrzywy, nie podaje sposobu jej przygotowania, zob.: Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32.

<sup>45</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32.

<sup>46</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 36.

<sup>47</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32.

<sup>48</sup> Łacińskim odpowiednikiem *ptisane* była zupa o nazwie *tisana*. Przykłady przepisów zob.: *De re coquinaria* IV, 4, 1-2; V, 5, 1-2.

<sup>49</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>50</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>51</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 35.

<sup>52</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 34.

<sup>53</sup> Acetabulum = 0, 068 litra.

<sup>54</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 34.

<sup>55</sup> Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri*, I, 13, 1-9; Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>56</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Pliniusz, *Naturalis Historia*, XXII, XV, 31.

żołądek<sup>57</sup>, a z zapisków Pliniusza wynika, że prażone nasiona w połączeniu z gotowanym moszczem winnym (*sapa*) uwalniały od wzdęć<sup>58</sup>. Dioskurides zaznacza, że liście pokrzywy gotowane z mięczakami miały to samo działanie połączone z moczopędnym<sup>59</sup>. Wywar z tego gatunku zwierząt dodatkiem korzenia pokrzywy służył też jako środek przeczyszczający<sup>60</sup>. Zaparcia usuwać miała także konsumpcja prażonych nasion opisywanej rośliny<sup>61</sup>. Gdy trzeba było opróżnić żołądek za pomocą torsji, po posiłku należało wypić mieszaninę dwóch *oboli*<sup>62</sup> nasion pokrzywy z napojem sporządzonym z wody i miodu – *hydromeli*<sup>63</sup>.

Ziele wspomagało również leczenie chorób układu oddechowego. Jego odkrztuśne właściwości pomagały usunąć z płuc i klatki piersiowej nadmiar flegmy<sup>64</sup>. Spożycie ugotowanego lub zamarynowanego korzenia pokrzywy zwalczało kaszel i problemy związane z tchawicą<sup>65</sup>. W połączeniu z *tisana* stanowił on środek ułatwiający oczyszczenie dolnych dróg oddechowych<sup>66</sup>. Takie samo działanie miało lekarstwo w formie lizaka przygotowane z nasion pokrzywy i miodu<sup>67</sup> zwane po grecku *ekleigma* (ἔκλειγμα), po łacinie *ecligma*. Medykament ten był też stosowany przy zachorowaniach na astmę<sup>68</sup>, zapalenie płuc i opłucnej<sup>69</sup>. Sok z pokrzywy wykorzystywany był jako substancja pomagająca w rozbijaniu drobnych kamieni tworzących się w pęcherzu moczowym<sup>70</sup>. Roślina aplikowana była też przy zwalczaniu dolegliwości związanych ze śledzioną, w postaci maści

---

<sup>57</sup> Galen, *De alimentorum facultatibus* 6, 639, 13-17.

<sup>58</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32-33.

<sup>59</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>60</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 35. Hipokrates również pisze o przeczyszczającym działaniu rośliny, zob.: Hippocrates, *Regimen*, II, LIV, 36, [w:] *Hippocrates with an English translation by W. H. S. Jones, Litt.D., vol. IV. Heracleitus, On the universe*, London, Cambridge, Massachusetts 1959; M. J. Kawalko, *Historie ziołowe*, Lublin 1986, s. 65.

<sup>61</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 33-34.

<sup>62</sup> *Obol* = 0, 73 g.

<sup>63</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 32. Nasiona rośliny z dodatkiem soli i *hydromeli* zwalczały pasożyty gnieźdzące się w jelitach, zob.: Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 34. O *hydromeli*, zob.: A. Dalby, *Food*, s. 180.

<sup>64</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Aecjusz z Amidy, *Iatricorum libri* I, 13, 1-9.

<sup>65</sup> Spożycie tak przygotowanego korzenia miało też likwidować nieżyt jelit, problemy żołądkowe, powierzchowne ropiejące wrzody, duże opuchnięcia i odmrożenia, zob.: Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 35.

<sup>66</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 35.

<sup>67</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 33.

<sup>68</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9; Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 33.

<sup>69</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>70</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 36.

sporządzonej na bazie wosku<sup>71</sup>. Skuteczną metodą było też doustne zażycie mieszaniny nasion pokrzywy z miodem, hyzopem i odrobiną pieprzu<sup>72</sup>. Efektywne na tego typu schorzenia było także działanie rozdrobnionego korzenia pokrzywy w zalewie z octu winnego<sup>73</sup>.

Podobnie jak w przypadku krwawienia pokrzywa mogła mieć, w zależności od sposobu zastosowania, dwojakie działanie na włosy. Jej ususzony korzeń był pomocny przy usuwaniu zbędnego owłosienia<sup>74</sup>. Prawdopodobnie rozdrobniona część rośliny po połączeniu z *chylosem* tworzyła rodzaj maści służącej do depilacji, nazywanej *psilothron* (ψιλωθρον)<sup>75</sup>. Z kolei smarowidło przyrządzone z nasion stosowane było jako środek przeciw wypadaniu włosów<sup>76</sup>.

Roślina była też wykorzystywana w leczeniu chorób skóry. Jej korzeń z dodatkiem soli powstrzymywał rozprzestrzenianie się wrzodów/ran (*ulcera que serpent*)<sup>77</sup>. Ta sama część pokrzywy gotowana w winie z dodatkiem starego, posolonego tłuszczu do smarowania osi<sup>78</sup> (*cum axungia vetere salsa*) rozpraszała powstałe na ciele powierzchowne wrzody<sup>79</sup>. Z kolei w celu usunięcia z twarzy śladów powstałych w wyniku zachorowania na trąd sporządzano napój z wina i leśnych (*silvestris*) pokrzyw<sup>80</sup>.

Warto również przytoczyć przykłady odtruwania organizmu za pomocą omawianego zioła. Nasiona rośliny były skutecznym antidotum przeciw działaniu cykuty, grzybów i rțęci<sup>81</sup>. Rosół przygotowany z mięsa żółwi z dodatkiem pokrzywy chronił przed skutkami ugryzienia salamandry, zatrucia lulką, ukąszeniami węży i skorpionów<sup>82</sup>.

Pliniusz klasyfikuje jako gatunek pokrzywy jasnotę białą (*Lamium album* L.). Jest to roślina z rodziny jasnotowatych, wyglądem przypominającą pokrzy-

<sup>71</sup> Dioskurides, *De materia medica* IV, 93, 1, 1-2, 9.

<sup>72</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 33.

<sup>73</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 34.

<sup>74</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 35.

<sup>75</sup> Sposób przyrządzenia maści podaje Orybazjusz, zob.: *Oribasii synopsis ad Eustathium filium* III, 167, 1, 1-4, [w:] *Oribasii synopsis ad Eustathium filium et libri ad Eunapium*, ed. I. Raeder, vol. VI, 3. Leipzig 1964.

<sup>76</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 34.

<sup>77</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 35.

<sup>78</sup> Tłuszcz zwierzęcy, zwłaszcza wieprzowy, wykorzystywany do smarowania osi kół pojazdów (*axis*), stąd jego synonimem stało się słowo *axungia*, oznaczające tłuszcz do smarowania osi. W połączeniu z wytwarzającą się tam rdzą wykorzystywany był jako medykament leczący schorzenia odbytu i męskich genitaliów, zob.: Pliny, *Natural history with an English translation, in ten volumes* XXVIII, XXXVII, 136; 141-142, vol. VIII, tr. W. H. S. Jones, Litt.D., F.B.A., London, Cambridge, Massachusetts 1963.

<sup>79</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 34-35.

<sup>80</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 36.

<sup>81</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 31.

<sup>82</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XV, 31.

wę<sup>83</sup>, nie posiada jednak właściwości parzących. Autor zaleca stosowanie jej liści dodatkiem soli. Wydaje się prawdopodobne, że przygotowywano z nich kataplazm, podobnie jak w omówionych wyżej przykładach. Stosowany był na stłuczenia i zwichnięcia, siniaki, oparzenia, skrofulozę (gruźlica węzłów chłonnych), opuchnięcia, podagrę i rany<sup>84</sup>. Biały sok znajdujący się we wnętrzu liścia pomagał w leczeniu różyczki (*ignis sacer*)<sup>85</sup>. Niestety, jesteśmy skazani na domysł, w jaki sposób przebiegała kuracja. Być może płynem smarowano powstałe w wyniku choroby przebarwienia skóry. Korzeń rośliny wykorzystywany był w medycynie ludowej. Sporządzano z niego amulety mające chronić przed trzydniową gorączką. Talizman spełniał swoją funkcję jeśli w trakcie wykopywania korzenia podane zostanie imię i pochodzenie osoby chorej (*dicaturque cui et quorum filio eximatur*). Tę samą metodę stosowano w przypadku leczenia gorączki czterodniowej<sup>86</sup>. Wspomniana część rośliny z dodatkiem soli pomagała usunąć powstałe na ciele narośle (*infixa corpori extrahi*). Natomiast liście w połączeniu z tłuszczem do smarowania osi (*axungia*) leczyły skrofulozę (*strumas discuti*). W przypadku pojawienia się w węzłach chłonnych ropy, oczyszczały je i wspomagały regenerację tkanek<sup>87</sup>.

Lecznicze właściwości pokrzywy zostały docenione przez greckich lekarzy żyjących w różnych epokach. Opisane zostały również przez rzymskiego encyklopedystę Pliniusza Starszego, z którego przekazu wynika, że do gatunku pokrzyw zaliczana była również jasnota biała. Informacje podane przez wspomnianych autorów w dużej mierze pokrywają się ze sobą, co świadczyć może o skuteczności i powszechności zabiegów z użyciem pokrzywy. Wykorzystywano zdrowotne działanie jej korzenia, nasion oraz liści, które aplikowano pacjentowi w formie maści, napoju lub kataplazm. Roślina znalazła szerokie zastosowanie w różnych działach medycyny takich jak: dermatologia, ginekologia, gastrologia czy pneumologia. Pokrzywa wykorzystywana była również w gastronomii. Nie była najważniejszym składnikiem potraw, ale często stanowiła ważny składnik diety ludzi ubogich.

## Summary

The article deals with the culinary and medical usage of nettle in the light of selected ancient and Byzantine sources.

Although nettle, especially young, was said to be a wholesome snack, in ancient Greece and Rome it was mainly eaten by the poor. According to recipes

---

<sup>83</sup> B. Kuźnicka, M. Dziak, *dz. cyt.*, s. 71.

<sup>84</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XVI, 37.

<sup>85</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XVI, 37-38.

<sup>86</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XVI, 38.

<sup>87</sup> Pliniusz, *Naturalis Historia* XXII, XVI, 38.



collected in *De re coquinaria* it could be served as a kind of casserole called *patina*. Probably it could also be an ingredient of wild vegetable salad.

But first of all Greek and Byzantine physicians: Dioscurides, Galen and Aetius of Amida used its leaves, root and seeds in medical treatment. They knew two species of nettles: *akalefe* (ἀκαλήφη) and *knide* (κνίδη). Both were used as medicine for gynaecology and dermatology diseases likewise in curing illnesses of respiratory and digestive system. Many of the medical properties of this herb were known to Pliny the Elder. In *Natural History* he included among the nettle *Lamium album*. In his opinion it was an effective medicine for bruises, burns, dislocations, wounds etc.