



H

τσουκνίδα είναι ένα μικρό, μονοετές ή πολυετές, ποώδες, αυτοφυές φυτό, με 40 περίπου είδη παγκοσμίως, που ανήκει στην οικογένεια των **κνιδοειδών**. Ονομάζεται επίσης και αγκινίδα, ακαληφή και ούρτικη.

Στην ελληνική επικράτεια πιο συχνά συναντούμε τα είδη κνίδη η δίοικος (*urtica dioica*), κνίδη η καυστηρά (*urtica urens*), κνίδη η μεμβρανώδης (*urtica membranacea*) και κνίδη η σφαιριδιοφόρος (*urtica pilulifera*), κυρίως σε αζωτούχα εδάφη. Η βοτανική ονομασία της τσουκνίδας *Urtica* προέρχεται από τη λατινική λέξη «**Urere**», δηλαδή «**καίω**».

Η ονομασία περιγράφει το κάψιμο στο δέρμα, που εμφανίζεται κατά την επαφή με το φυτό.

Ολόκληρο το φυτό καλύπτεται από αδενώδεις βελόνες που, κατά την επαφή τους με το δέρμα, απελευθερώνουν αβλαβείς κνιδώδεις τοξίνες, κυρίως μυρμηκικό οξύ, φορμικό οξύ και ισταμίνη, που προκαλούν έντονο κνησμό και πολύ σπάνια αλλεργικές διαταραχές. ([περισσότερα...](#))