

## **The content of the vitamin C and $\beta$ -carotene in nettle and ramsons and its modification at culinary treatment and drying**

**Olga NICOLAEV, Eleonora DUPOUY and Nina MIJA**

Technical University of Moldova, 168 Ștefan cel Mare Bd., MD-2004, Republic of Moldova,  
Tel. (0037322) 319092, e-mail: [eleonora\\_dupouy@yahoo.com](mailto:eleonora_dupouy@yahoo.com)

### **Abstract**

Adequate daily intake of food sources of vitamin C and  $\beta$ -carotene has a central role in ensuring a good health due to their antioxidative and protective properties. Early springtime plants nettle and ramsons are valuable sources of vitamins C and  $\beta$ -carotene in nutrition after the relative winter shortage in fresh food suppliers of these vitamins. Nettle and ramsons are traditionally used in Moldova in nutrition in springtime in various dishes. The aim of the present work was to study the content of vitamin C and  $\beta$ -carotene in nettle and ramsons and their modification at culinary treatment and drying for evaluating the level of considered vitamins' preservation in processed foods.

**Keywords:** Vitamin C,  $\beta$ -carotene, springtime plants, nettle, ramsons

### **Rezumat**

Consumul zilnic adecvat de surse alimentare de vitamina C și  $\beta$ -caroten are un rol central în asigurarea unei bune stări de sănătate datorită proprietăților lor antioxidante și de protecție. Plantele de primăvară timpurie, urzicile și leurda, sunt o sursă valoroasă de vitamina C și  $\beta$ -caroten în alimentație după penuria relativă în surse proaspete ale acestor vitamine în timpul iernii. Urzicile și leurda sunt utilizate tradițional în Moldova primăvara în alimentație în diverse bucate. Scopul lucrării prezente a fost cercetarea conținutului de vitamina C și  $\beta$ -caroten în urzici și leurdă și a modificării lor la tratarea culinară și la uscare pentru evaluarea nivelului de păstrare a vitaminelor considerate în alimentele preparate.

**Cuvinte cheie:** Vitamina C,  $\beta$ -caroten, plante de primăvară, urzici, leurdă

**Note:** The paper was presented at the International Symposium *Euro - aliment 2007* hold in Galati on 20 – 21 September 2007  
<http://www.euroaliment.ugal.ro>