

# Parietaria



Associazione libera  
culturale ecologica  
Centro Bacchelli  
Via Galeazza 2 Bologna  
Cell. 335/6166096  
Email : borgoalice@gmail.com

Borgo Alice



**Nome scientifico:** *Parietaria officinalis*

**Famiglia:** *Urticacee*

**Altri nomi:** Erba vetriola, erba vento, muraiola.

**Etimologia:** dal latino "paries" = muro. Deve il nome al suo habitat preferito: i muri ombrosi, appunto. Viene anche chiamata "muraiola" per il fatto che le sue radici si ancorano tenacemente ai muri riuscendo persino a sgretolarli, per lo stesso motivo è anche chiamata "spaccapietre".

**Habitat:** alta fino a 70 cm, si trova facilmente ai bordi delle strade lungo i muretti a secco, ma anche lungo le siepi e nei boschi. Per crescere ha bisogno di terreni ricchi di sali minerali, quindi cresce vicino ai ruderi e tra le crepe dei vecchi muri.

**Caratteristiche:** Il fusto è eretto, rosso-bruno, cilindrico, peloso. Le foglie sono ovali, lanceolate a margine intero, alterne, picciolate, appiccicose.

I fiori sono minuscoli, verdi e raggruppati in glomeruli alla base delle foglie. Presentano un involucro diviso in quattro parti ovali. Nell'infiorescenza sono presenti tre tipi di fiori: quelli maschili, quelli femminili e quelli ermafroditi. Fiorisce da maggio a ottobre. Anche nel periodo dell'inflorescenza questa pianta è praticamente inodore.

**Curiosità:** La parietaria ha proprietà diuretiche, emollienti, sudorifere, depurative ed espettoranti. È responsabile di una delle più comuni forme di allergia primaverile dovuta ai suoi pollini. La parietaria è anche conosciuta come "erba vetriola" che deriva dal fatto che ha la capacità di pulire perfettamente i vetri (soprattutto gli acheni pelosi), il fondo delle bottiglie, ecc. Le foglie, strofinate sulle punture di ortica, alleviano il bruciore.

**Cucina:** In cucina, previa bollitura, si usa la pianta intera di parietaria prima della fioritura per preparare minestre oppure dopo la fioritura solo i germogli.

Viene usata per la preparazione di minestre (alle quali dona un bel colore verde); spesso viene associata all'ortica.

**Salute:** la parietaria è costituita da sali di Potassio, Calcio e Zolfo, flavonoidi, mucillaggini, tannini. Le sue proprietà sono: depurative, diuretiche, emollienti, rinfrescanti.

Si usa il succo o il decotto o l'infuso di parietaria per le irritazioni alle vie urinarie e cistite.

Un notevole contributo può portarlo nell'espulsione dei calcoli renali, nei reumatismi o nelle malattie a sfondo reumatico. Per uso esterno come emolliente e antiemorroidario, si può impiegare la pianta fresca in applicazioni dirette.

L'utilizzo è ovviamente controindicato a tutti coloro che soffrono di allergie alle parietarie.