



PARIETARIA

Parietaria officinalis

Famiglia: Urticaceae

Genere: Parietaria

ETIMOLOGIA:

Deriva dal latino Scientifico *Parietaria*, tratto dal latino Tardo (herba) *parietaria* ‘(erba) delle pareti’, perché cresce su rocce e muri.

CARATTERISTICHE BOTANICHE:

Pianta erbacea perenne, alta fino a 70 cm.

Il fusto è eretto, rosso-bruno, cilindrico, peloso.

Le foglie sono ovali, lanceolate a margine intero, alterne, picciolate, di sotto munite di microscopici peli uncinati.

I fiori sono minuscoli, verdi e raggruppati in glomeruli all'ascella delle foglie.

Presentano un involucreo diviso in quattro parti ovali. Nell'infiorescenza sono presenti tre tipi di fiori: quelli maschili, quelli femminili e quelli ermafroditi.

È praticamente inodore.

Il frutto è un achenio ovale.

HABITAT/ DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE:

Il suo areale arriva fino alle zone subtropicali dell'emisfero boreale. Si trova facilmente ai bordi delle strade lungo i muretti a secco, ma anche lungo le siepi e nei boschi. È diffusa in tutta Italia.

PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETÀ:

La pianta contiene tannino, flavonoidi e nitrato di potassio.

La parietaria trova vasta diffusione in erboristeria grazie alle sue proprietà antinfiammatorie che interessano l'apparato urinario. E' utilizzata principalmente

sottoforma di tisane o infusi, da assumere però solamente in caso non si presenti allergia ai suoi pollini. Gli effetti della parietaria sono altamente diuretici, dunque essa svolge anche funzione depurativa e lenitiva; è particolarmente indicata in caso di calcoli renali e infiammazioni della vescica, sulla quale agisce anche stimolando la diuresi. Tra gli effetti benefici della parietaria non vi sono però solamente le proprietà legate all'azione antinfiammatoria: estratti della pianta vengono sfruttati anche ad uso esterno per prodotti cicatrizzanti e lenitivi. Può essere utilizzata come unguento in caso di scottature, in modo tale da sfruttarne anche l'azione analgesizzante.

UTILIZZO:

È quello di lenire il prurito dovuto al contatto con la sostanza urticante dell'ortica, strofinandola senza troppo vigore sulla parte lesa.

È anche usata per pulire l'interno delle bottiglie e dei fiaschi grazie ai microscopici peli delle sue foglie.

Le giovani foglie primaverili private del gambo e dei fiori ascellari e lessate vengono impiegate come gli spinaci. Sono altresì ottime per ripieni, frittate, minestre o come contorno insieme ad altre erbe di campo.

ESIGENZE PEDOCCLIMATICHE/TERRENO E AMBIENTE:

La durata della stagione dei pollini non è mai perenne.

La stagione di fioritura di solito ha due picchi: il picco principale durante la primavera e il secondo durante inizio autunno.

COLTIVAZIONE:

La maggior parte delle piante di parietaria utilizzata in campo medico e fitoterapico derivano dalla raccolta di germogliazioni spontanee, dal momento che in natura è una specie molto diffusa e facile da trovare anche in grandi quantità. Cresce principalmente in aree boschive, nei pressi di siepi o cespugli, ma anche a ridosso di muri e pareti, che con le sue radici può arrivare a crepare e distruggere. È una pianta che in ambienti urbani si adatta anche alle condizioni più sfavorevoli per la crescita e lo sviluppo, ma che in ambienti naturali rischia di venire soffocata dalla presenza di altre malerbe.