

Carta d'identità

Parietaria officinalis L.

Famiglia: Urticaceae

Sinonimi: *Parietaria erecta* Mert. & W.D.J.Koch

Etimologia: Il termine adoperato per il genere utilizza il latino *paries* nel significato di vecchi muri, con evidente riferimento all'habitat, tipico in particolare della specie *P. diffusa*. *Officinalis* è dovuto al largo impiego della pianta nella preparazione di medicinali.

Nomi comuni in Italiano: La pianta, stante l'ampissima diffusione e gli usi etnobotanici ha diversi nomi comuni, a cominciare da quelli di vetriola o erba vetriola, spesso attribuiti anche alla specie simile, altrettanto comune, *Parietaria diffusa*. Viene tuttavia usato comunemente anche il nome del genere, *parietaria*, e così è spesso citata dai botanici o anche nei testi di divulgazione corrente. Non si contano i nomi comuni locali italianizzati e quelli dialettali.

Somiglianze e varietà: specie non dissimile, anche se dallo sviluppo limitato e dalle foglie e più piccole e tonde, è la *Parietaria judaica* L. (sinonimo *Parietaria diffusa* M. e K.), detta anche erba dei muri o vetriola dei muri

La parietaria

È pianta erbacea pressoché ubiquitaria, diffusa ovunque in Italia dal piano all'alta collina, così come nell'Europa centro-settentrionale e in altre regioni dell'emisfero boreale. Alta spesso oltre il mezzo metro a seconda dei terreni, con fusti prostrati alla base e poi eretti, ramificati. In Italia, prediligendo i luoghi ombrosi, si trova nei boschi e lungo le siepi, nei ruderi e negli incolti, anche in ambienti urbani.

Le foglie, variabili dall'ovato al lanceolato, sono pelose e ruvide ma soffici al tatto e, com'è noto, facilmente appiccicose ai vestiti. I fiori sono quasi insignificanti, verdognoli, raccolti in infiorescenze all'ascella delle foglie superiori. La pianta è ricca di potassio e di altri minerali, tannino, mucillagini.

L'uso della parietaria

È pianta ampiamente nota dall'antichità per gli usi alimentari, medicinali e domestici. Lo stesso nome di erba vetriola deriva dall'ampio uso fatto in casa per pulire efficacemente le superfici a base vetrosa, dai bicchieri ai vetri delle finestre alle bottiglie.

Tra le virtù terapeutiche che maggiormente ne fanno consigliare l'uso ci sono quelle diuretiche, depurative, rinfrescanti, sudorifere, espettoranti, emollienti, antiflogistiche, colagoghe. La pianta è usata anche contro il mal di denti, le emorroidi e le ragadi anali ed è tradizione utilizzarla, quando possibile, per lenire le irritazioni dovute alle ortiche.



Parietaria officinalis

Per via di alcune di queste proprietà essa è associata ad altre sostanze in farmaci che hanno funzioni diuretiche ed emollienti. La pianta è purtroppo nota anche per essere una di quelle i cui pollini sono causa di frequenti allergie.



consumare da sola, ripassata in padella o nei ripieni o come base o aggiunta per risotti e minestre di riso.

Note

Sostanzialmente allo stesso modo si può utilizzare anche la *Parietaria judaica*, specie non dissimile, ancorché il raccolto per uso alimentare richiede decisamente più impegno.

In cucina

in diverse regioni è abbastanza comune l'utilizzo in cucina delle foglie e delle parti più tenere, raccolte prima dell'antesi e consumate previa cottura. In alcune aree è frequente l'uso di aggiungerle alle minestre di erbe selvatiche (es.: il preboggion ligure).

La pianta, utilizzata anche come alimento-medicina per le funzioni diuretiche, aggiunge sapore ma anche un intenso colore verde a zuppe, minestre o paste fresche, oltre ad addensare i brodi per via della mucillagine. Spesso per colorare di verde in maniera ancora più intensa si unisce alle ortiche. Per quanto la lessatura, anche rapida, riduca di moltissimo la quantità, si può anche