Parietaria officinalis

Scritto da Stefano - 10/05/2011 10:47

La parietaria (Parietaria officinalis, L.) o vetriola comune (anche detta erba vento o gamba rossa) è una pianta della famiglia delle Urticaceae e quindi parente stretta dell'ortica. Deve il suo nome al suo habitat favorito, i muri (parietes in latino), meglio se all'ombra e in terreni ricchi (azotati).
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. Il fusto è eretto, rosso-bruno, cilindrico, peloso. Le foglie sono ovali, lanceolate a margine intero, alterne, picciolate, lievemente appiccicose. I fiori sono minuscoli, verdi e raggruppati in glomeruli all'ascella 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. Il frutto è un achenio ovale.
Il suo areale arriva fino alle zone subtropicali dell'emisfero boreale. Ha proprietà diuretiche, emollienti, sudorifere, depurative ed espettoranti. È responsabile di una delle più comuni forme di allergia primaverile ai suoi pollini.
Le specie di Parietaria contengono principi attivi come calcio, sali di potassio, mucillagini, sostanze solforate, tannini ed era già nota fin dai tempi antichi per le sue proprietà diuretiche e depurative. In effetti essa ha un elevato contenuto di sali di potassio, specialmente nitrato, e di flavonoidi che sono responsabili degli effetti che determinano l'eliminazione di acqua attraverso l'apparato renale e sono un utile ausilio nelle idropsie, nelle nefriti, nelle cistiti, negli edemi da insufficienza cardiaca e giovano anche per eliminare i calcoli renali e vescicali.
Per uso esterno la Parietaria viene impiegata come emolliente e rinfrescante su dermatiti, foruncoli, ragadi e piccole scottature.
Fino a pochi anni fa veniva comunemente usata per pulire l'interno delle bottiglie e dei fiaschi grazie all'appiccicosità delle sue foglie (da qui il nome comune di erba vetriola). Un altro utilizzo "empirico" di questa pianta è quello di lenire il prurito dovuto al contatto con la sostanza urticante dell'ortica, strofindandola senza troppo vigore sulla parte lesa.
Nell'uso popolare, le giovani foglie primaverili private del gambo e dei fiori ascellari e lessate (10 minuti) vengono impiegate come gli spinaci. Sono altresì ottime per ripieni, frittate, minestre o come contorno insieme ad altre erbe di campo.
Le stesse giovani foglie primaverili possono essere usate in ornitologia ad integrazione di pastoncini, le foglioline finemente sminuzzate e mischiate forniscono un ottima integrazione alimentare.
Non ne faccio un larghissimo uso anche perchè, sopratutto in questo perido di erbe prative e spighe varie ce ne sono in abbondanza e preferisco somministrare altro.
Molte volte si scoprono cose che ai nostri occhi sembrano inverosimili, quando in realtà per i nostri genitori nonni erano cose ovvie…..”nonna ma quest’erba è buona da mangiare??” – “certo perché non lo sapevi???”

http://img29.imageshack.us/img29/6356/parietaria20erecta20tav.jpg

==========

Re:Parietaria officinalis

Scritto da massimoeusebi - 10/05/2011 21:42

Grande Stefano! Ottimo argomento ;)
Meglio imparere a conoscere la natura e usarla anche per i nostri pennuti,anzichè bombardare i

mandarini con polveri "miracolose" e/o composti strani!.
Io adesso sto usando il centocchio nel pastone,ne mangiano a vagonate e sono sani e in forma,meglio di così! :)

==========

Re:Parietaria officinalis
Scritto da Stefano - 12/05/2011 09:02

---

massimoeusebi ha scritto:
Meglio imparere a conoscere la natura e usarla anche per i nostri pennuti

E' quello che sto imparando e apprezzando approfondendo sempre più questo argomento!!! ;)

==========

Re:Parietaria officinalis
Scritto da Enea - 12/05/2011 14:27

Stefano dopo il suo lungo intervento scrive:
Molte volte si scoprono cose che ai nostri occhi sembrano inverosimili, quando in realtà per i nostri genitori nonni erano cose ovvie…..”nonna ma quest’erba è buona da mangiare??” – “certo perché non lo sapevi???”

Non si finisce mai di imparare.
Grazie Stefano.

==========

Re:Parietaria officinalis
Scritto da Stefano - 13/05/2011 11:00

E' sempre un piacere Enea, ho sempre dedicato del tempo alla raccolta delle erbe prative, e quest'ultimo anno oltre a raccoglierle mi sto anche documentando, ho preparato molte schede simile a queste postate, su erbe e spighe..... tantissime cose da scoprire!!!

==========

Re:Parietaria officinalis
Scritto da Enea - 13/05/2011 11:10

Peccato non ci sia più "New" il nostro giornalino, con tutto questo materiale, ci vorrebbe un attimo ad impaginare un bell'articoletto. In ogni numero un articolo su una mutazione del d. mandarino, una rubrica sulle erbe prative, ed un articolo sugli esotici. In fondo al giornale una rubrica dedicata al web dove inserire ogni volta degli stralci delle nostre discussioni + interessanti ed il giornalino è fatto.

==========

Re:Parietaria officinalis
Scritto da Stefano - 13/05/2011 11:14

B) non è corretto Enea!!! NEWS ritorna da quest'anno, e sto collaborando con Stelio per la parte fotografica... ho già ricevuto in bozza il n°80.....
La tua idea è da prendere seriamente in considerazione, visto che alla fine il giornalino è per noi ed è fatto da noi....

Altro punto da trattare all'incontro!! ;)

==========

Re:Parietaria officinalis
Scritto da Enea - 13/05/2011 11:25

Grande Stelio.... non lo sapevo...
questa notizia non può che farmi piacere...

==========

Re:Parietaria officinalis
Scritto da massimoeusebi - 13/05/2011 22:09

Quanto sarebbe bello poter ricevere nuovamente la rivista news!
Uno dei grossi problemi sono gli alti costi di stampa!

Buon lavoro Stefano! ;)

==========