

## Parietaria, Hierba de los muros

### *Parietaria judaica* L.

Urticaceae

**Descripción:** Planta perenne de hasta 80 cm. Tallos leñosos en la base, procumbentes o ascendentes, muy pubescentes y ramificados. Hojas alternas, oval-lanceoladas u oblongo-lanceoladas, glabras o pubescentes, ápice agudo, base cuneada. Flores en fascículos agrupados en las axilas foliares. El fruto es un aquenio de hasta 1,3 mm, ovoideo y negruzco.

**Distribución:** Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago.

**Hábitat:** Sitios perturbados antrópicamente. Frecuente en jardines, orillas de camino y muros.

**Usos comestibles:** Las hojas de la parietaria son comestibles crudas en ensaladas, cocidas o fritas. Tienen un sabor similar al del pepino de ensalada, por lo que al igual que las plantas nuevas, son ideales para consumirlas crudas mezcladas con otras hortalizas. También se elaboran tortillas, fritos y otras diversas preparaciones. Se ha reportado que en promedio contiene 80,1 g de humedad, 5,9 g de ceniza, 856,0 mg de nitrógeno, 80,0 mg de fósforo, 585,2 mg de sodio, 462,2 mg de potasio, 882,0 mg de calcio, 200,0 mg de magnesio, 2,8 mg de hierro, 1,21 mg de zinc y 0,87 mg de manganeso cada 100 g de hojas frescas.

**Usos medicinales:** Debido a sus propiedades diuréticas, la infusión de las hojas se bebe para limpiar las vías urinarias, para mitigar las molestias de la cistitis y para eliminar cálculos renales y biliares. El zumo de la planta se usa externamente para aliviar las quemaduras y heridas.

**Observaciones:** El polen de la planta provoca alergia. No se recomienda su consumo a personas que presenten este problema, ya que su ingestión puede provocarles dificultades respiratorias.

