

Nome da escola: Escola Básica de Freiria

Concelho: Torres Vedras

Nome vulgar: Urtiga

Nome Científico: Urtica

Estatuto de conservação: Não é preocupante

Distribuição Geográfica: regiões temperadas (Europa, África, Ásia e América do Norte)

Ameaças/Curiosidades: São plantas herbáceas perenes, com pelos urticantes

Crescem em bosques, terrenos baldios e perto de casas, nas bermas das estradas e em sebes, nos jardins e em terrenos cultivados.

São ricas em sais minerais e têm várias utilizações: as raízes são boas para tratar problemas da próstata e as folhas, as flores e as sementes podem ser utilizadas na culinária em sopas, omoletas, sumos, arroz, pão, molhos, queijos, panquecas.... São muito nutritivas e remineralizantes para o organismo. Sob a forma de infusão são diuréticas.

