

PRIMULA

(*Primula officinalis*)



È una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle Primulaceae. Originaria delle zone temperate di Europa, Asia e America, comprende circa 500 specie diverse. Si trova nei prati, ai margini dei boschi, vicino ai corsi d'acqua; quella che si trova nei campi, con i tipici fiori gialli, è la primula *vulgaris*.

Già il nome dice tutto: deriva dal latino *primis* (primo) e indica la comparsa precoce dei fiori appena finito l'inverno.

Le foglie sono disposte a rosetta, ovato-oblunghe, ristrette alla base, bollose e irregolarmente dentate, più chiare e pelose sulla pagina inferiore. Lo stelo misura dai 5 ai 15 centimetri e forma sulla cima fiori eretti, disposti a ombrello, grandi, odorosi, di colore giallo-dorato (a dipendenza della varietà il colore può essere anche bianco, rosa, porpora o rosso).

Fiorisce da febbraio a giugno.

L'aspetto ornamentale è solo una delle sue virtù: la primula, grazie alle sue **proprietà terapeutiche**, è una pianta officinale di tutto rispetto.

Le parti utilizzate sono la radice, il rizoma e i fiori (freschi o essiccati).

In cucina se ne utilizzano principalmente i fiori (ma anche le radici, il rizoma e le foglie sono commestibili) nelle insalate e nelle minestre.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

La radice e il rizoma sono ricchissimi (5-10%) di **saponine triterpeniche** (es. *Primulina*) che donano alla pianta proprietà **espettoranti** e **mucolitiche** (fluidificano le secrezioni bronchiali).

I fiori contengono derivati terpenici come **primaverina** e **primulaverina** (derivate dall'acido salicilico), responsabili delle preziose virtù **analgesiche**, **antinfiammatorie** e **antireumatiche** della primula. Contengono inoltre **flavonoidi** e **carotene** (provitamina A) che svolgono attività **antiossidante** nell'organismo, **saponine** nel calice (2%) e oli essenziali.

USO IN MEDICINA

Uso interno:

- *malattie dell'apparato respiratorio in cui è necessario fluidificare le secrezioni bronchiali per facilitarne l'espulsione: bronchite acuta e cronica, catarro bronchiale, asma bronchiale, broncopolmonite, per calmare gli accessi di tosse.*
- *Malattie reumatiche, gotta, come antinfiammatorio in caso di contusioni, distorsioni e dolori muscolari.*
- *Emicranie e cefalee, grazie all'azione antispasmodica e sedativa dei fiori*
- *La tisana di fiori, dal sapore gradevole, è indicata per calmare bambini nervosi e iperattivi.*
- *Azione diuretica e depurativa*

Decotto: 30-50g di radice e/o rizoma tritato in 1 litro di acqua, cotto per 15 minuti: bere 3-4 tazze al giorno (in caso di emicranie e cefalee)

Decotto di primula: bollire per 5 minuti 1 cucchiaino di rizoma essiccato e spezzettato in 2,5 dl di acqua, lasciare riposare 10 minuti e filtrare: bere 2 tazze al giorno, lontano dai pasti in caso di bronchite, asma bronchiale, ecc.

Infuso di primula: mettere 30 g di rizoma essiccato e contuso in 1 litro di acqua bollente e lasciare riposare 30 minuti: bere 2-3 tazze al giorno in caso di dolori reumatici

Infuso di primula: mettere 5g di fiori e foglie essiccati in 2,5 dl di acqua bollente, lasciare riposare 15 minuti e filtrare: bere 1 tazza la sera per combattere il mal di testa

Infuso di primula: mettere 20g di fiori e foglie freschi in 1 litro di acqua bollente per 10 minuti, filtrare: bere 2 tazze al giorno lontano dai pasti in caso di raffreddore

Uso esterno:

- *Come antinfiammatorio in caso di contusioni, distorsioni e dolori muscolari (sotto forma di decotti e impacchi)*
- *Per l'igiene della bocca (sotto forma di bagni boccali)*
- *Come addolcente e antipruriginoso delle affezioni dermatologiche*
- *Trofico e protettore nel trattamento di screpolature, abrasioni e contro le punture d'insetto*

Decotto di primula: bollire 50g di rizoma contuso in 1 litro di acqua, fino a ridurre il liquido a 1/3. Applicare con delle compresse sulle parti contuse

USO IN CUCINA

Le foglie di primula si usano sole o assieme ad altri tipi di verdura, come insalata o lessate e condite con olio e limone ; vengono anche usate in gran quantità nelle minestre.

Con i fiori si preparano un'ottima marmellata, numerosi dolci e si aromatizza l'aceto di vino, da utilizzare come originale condimento per le insalate di stagione.

Insalata del vajo

100g di foglie di primula
una manciata di fiori di primula
una manciata di cimette di ortica
3 rosette di tarassaco
olio extravergine di oliva
succo di limone
sale

Disporre le verdure mondate in un'insalatiera e condirle con molto olio, poco succo di limone e un pizzico di sale. Mescolare bene e servire.

Marmellata di primule

Raccogliere ca. 350g di petali di primule, pulirli bene e metterli nel frullatore con 2 cucchiaini di zucchero.

Preparare uno sciroppo con 800g di zucchero e un bicchiere d'acqua, farlo bollire, togliere dal fuoco e unire alle primule macinate, aggiungere qualche petalo intero di primula, mescolare e cuocere per ca. 30 minuti mescolando bene.

Versare la marmellata ancora bollente in vasi con chiusura ermetica e chiudere.

Primule candite

Raccogliere dei petali di primula, lavarli bene e farli asciugare su un telo. Sbattere 2 albumi con 2 cucchiaini di acqua, immergere piano piano i petali, farli sgocciolare e passarli nello zucchero a velo. Appoggiarli su carta da cucina e lasciarli asciugare per qualche giorno. Si usano per guarnire torte.

Dolce con le primule

Sbriciolare 150g di biscotti secchi e tritarli finemente insieme ai petali di 50 primule. Montare a neve ben ferma 400g di panna, unire ai biscotti e mescolare bene; mettere il composto in una pentola e far bollire delicatamente, togliere dal fuoco e raffreddare. Unire uno alla volta 4 tuorli, mescolare bene, aggiungere 100g di zucchero e 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio. Versare il composto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata e far cuocere per 30 minuti in forno caldo a 180 °C. Togliere dal forno, lasciare raffreddare e guarnire con panna montata e petali di primule.

Risotto di montagna con le primule

350g di riso
1 grossa manciata di primule
5 o 6 fiori di genziana
100g di toma di alpeggio
50g di burro
1 cipolla
1 litro di brodo vegetale
parmigiano grattugiato
sale, pepe

Pulire delicatamente le primule e le genziane.

In una pentola fare appassire nel burro la cipolla finemente tritata. Aggiungere le primule e qualche cucchiaino di brodo caldo; dopo qualche minuto versare il riso e il brodo restante, rimestare fino a completa cottura.

Unire la toma tagliata a dadini, aggiustare di sale e pepe, mescolare bene e togliere la pentola dal fuoco.

Servire in piatti caldi con una grattugiata di parmigiano e qualche fiorellino di genziana.

Minestra di riso e primule

1 litro di brodo vegetale
1 tuorlo d'uovo
200g di riso
1 grossa manciata di primule
1 gambo di sedano medio
3 carote medie
½ cipolla
olio extravergine d'oliva
parmigiano grattugiato
crostini di pane dorati nel burro
sale

Pulire delicatamente le primule.

Soffriggere in una pentola la cipolla tagliata finemente, le carote a dadini e il sedano a pezzetti. Aggiungere le primule, il sale e il riso; versare adagio il brodo caldo rimestando di tanto in tanto fino a completarne la cottura.

Nel frattempo sbattere l'uovo con un pizzico di sale, versarlo nella zuppiera e aggiungerci la minestra.

Condire con un filo d'olio e una grattugiata di parmigiano.

Servire caldo, accompagnato da crostini di pane dorati nel burro.

Frittelline alle primule

3 uova

3 cucchiaini di maizena

1 bicchiere scarso di latte

1 tazza di primule

sale

2 cucchiaini di zucchero

zucchero a velo

burro q.b

Sbattere le uova con la maizena, il latte, lo zucchero, il sale e le primule lavate, asciugate e tritate.

Ungere di burro una padellina, versare una cucchiainata di composto e cuocere da entrambe i lati.

Man mano che le frittelline sono pronte, tenere in caldo.

Spolverizzare con zucchero a velo e miele e servire caldissime.

! BUON APPETITO !