

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 **falvonoidi** 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

Tisana depurativa di primavera: 20g di fiori di primula, 30g di finocchio, 30g di radice di dente di leone, 20g di ortica. Aggiungere alle erbe 150ml di acqua fredda e riscaldare fino quasi ad ebollizione. Lasciar riposare coperto per 10 minuti, filtrare e bere a sorsi senza aggiungere zucchero.

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 buccali)*
- *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 mondare 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 aggiungervi 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 !