

*Primula vulgaris* Huds.

<b>Famiglia:</b> Primulaceae
<b>Nomi comuni in italiano:</b> primula è termine decisamente più comune di altri.
<b>Sinonimi:</b> a denominazione <i>Primula vulgaris</i> Huds. con cui spesso si trova nella nostra letteratura, non è accettata da tutti (così come neanche <i>Primula vulgaris</i> Hill). Chi opta per ritenerla comunque individuabile come <i>Primula acaulis</i> (L.) Hill e <i>Primula grandiflora</i> Lam. deve mettere in conto la medesima non condivisione.
<b>Etimologia:</b> il termine usato per il genere deriva dal latino <i>primus</i> , primo, a indicare la precoce fioritura. <i>Vulgaris</i> data la diffusione della pianta.
<b>Somiglianze e varietà:</b>

**La primula**

La nostra comune primula, che illumina coi suoi fiori prati e boschi tra inverno e primavera, è pianta ampiamente diffusa in tutto l'areale europeo. Vegeta dal piano alla montagna, per lo più ai margini delle boscaglie e lungo i sentieri, ma anche nei nostri giardini, se siamo appena attenti a lasciarvela crescere.

Erbacea perenne, non più alta di una quindicina di centimetri, acaule, presenta un breve rizoma e grosse radici secondarie. Le foglie della rosetta sono più o meno spatolate o lanceolate, a margine crenato, con lamina glabra e verrucosa e picciolo alato. Mentre quelle giovani hanno margine revoluto, le adulte sono quasi piane. Tutte quante seccano e scompaiono per rispuntare in tardo autunno o in inverno. I caratteristici fiori imbutiformi, giallo pallido, costituiti da cinque lobi aranciate alla base, sono talvolta numerosi ma sempre poco profumati e sono portati da peduncoli lanuginosi che partono dal rizoma. I frutti, rari data la scarsa presenza di impollinatori nella stagione, sono capsule ovate contenenti numerosi semi.

**Uso delle primule**

La nostra pianta è nota sia per l'uso alimentare che per quello medicinale, utilizzata com'è in funzione analgesica e antispastica, antinfiammatoria e come espettorante. In passato, pare fin dal tempo dei Romani, è stata utilizzata anche con altre funzioni: per combattere i reumatismi, contro l'emigrania, per curare la gotta. Non mancano usi cosmetici con il succo estratto dalle foglie, utilizzato per attenuare le rughe e per schiarire le macchie della pelle.

La primula è tra i primi fiori a sbocciare, anche nei paesi più freddi, e per questo motivo è considerata presso molti popoli simbolo della primavera che arriva e in

genere di precocità e di giovinezza. Si tratta spesso di una vera e propria pianta augurale e molti sono i racconti e le leggende popolari che hanno come protagoniste le primule.

### ***Le primule in cucina***

In cucina si possono utilizzare le foglie più tenere, in insalate miste o nelle misticanze cotte, ma anche aggiunte a zuppe e minestre. I fiori, edibili, si prestano molto bene per guarnire e decorare varie preparazioni, a cominciare dalle insalate e dalle torte salate, ma anche per la preparazione di tè e tisane oppure a essere canditi. Fiori, foglie e radici essiccate possono aromatizzare vini e bevande.



### ***Frittata di primule***

**Ingredienti:** quattro uova, alcune manciate di foglie di primule e fiori, sale, pepe, uno spicchio d'aglio, olio q. b..

**Preparazione:** *pulire per bene le foglie di primula e tritarle insieme allo spicchio di aglio. Mettere il trito in una padella con un filo d'olio e fare stufare a fuoco basso per qualche minuto. Fare raffreddare il composto e unirlo in una terrina alle uova sbattute, aggiustando di sale e di pepe e amalgamando il tutto. Versare il composto nella padella nell'olio ben caldo e ottenere una frittata secondo il gusto personale, aggiungendo alla fine i fiori per decorare.*