

Carta d'identità

Bellis perennis L.

Famiglia: Asteraceae

Sinonimi: *Bellis hybrida* Ten.

Etimologia: Il primo termine del binomio scientifico viene fatto derivare dai più dal latino *bellus*, che significa bello nel senso di grazioso o leggiadro, e *bellis* è il nome usato dai latini per indicare le margherite. Qualcuno azzarda una improbabile derivazione da *bellum*, guerra, per via dell'efficacia della pianta nel curare le ferite in guerra, e qualcun altro associa il termine *bellis* a Bellide, ninfa delle Danaidi che per sfuggire al solito aggressore si trasformò in margherita. Il secondo termine serve a distinguerla da altre specie per via della prolungata vita della pianta.

Nomi comuni in Italiano: Il nome più comune con cui tutti la conosciamo, fin da quando andavamo alle elementari, è quello di pratolina. Si sprecano comunque i nomi e i vezzeggiativi per questo simbolo della primavera che arriva. Non mancano ovviamente teorie di nomi dialettali

Somiglianze e varietà: Alcune specie non hanno forme troppo dissimili dalla *Bellis perennis*. Differiscono per avere i fiori più grandi o per la forma delle foglie. Fiori poco più piccoli ha la *B. annua*, con scapi a volte ramificati, che è pianta a ciclo annuale.

La pratolina

È pianta decisamente comune in Italia, in tutte le regioni, dal mare alla montagna, nei prati e negli incolti come lungo le strade.

È la ben nota piccola pianta erbacea con i tipici fiorellini che emergono, pressoché tutto l'anno, dalla rosetta di

foglie basali. Ha una robusta radice rizomatosa fittonante e foglie brevi, tomentose da giovani e poi glabre, spatolate, più o meno aderenti al suolo.

I fiori sono ligulati, bianchi o con delicate sfumature, arrossati nella parte anteriore nei mesi più freddi, e gialli all'interno, portati da steli pubescenti alti fra i dieci e i venti centimetri. I frutti sono acheni ovali con peli a clava.

L'uso della pratolina

Della pratolina viene fatto uso medicinale e alimentare.

Fiori e foglie vengono usati dalla medicina popolare per curare l'ipertensione, le infiammazioni della gola e le palpebre arrossate, ma ad essi vengono attribuite anche proprietà lassative e diuretiche, disintossicanti e diaforetiche, astringenti.

Le proprietà terapeutiche non si fermano qui, ma alcune non sono confermate dalle ricerche.



Bellis perennis

Per il suo aspetto grazioso e per il suo annunciare la primavera alla pianta sono stati attribuiti a volte significati simbolici - a cominciare da quello dell'indecisione - utilizzati anche in araldica e le sono stati dedicati versi poetici.

Molte le storie e leggende intorno a questo piccolo fiorellino. Nondimeno, non gli mancano affatto anche attribuzioni negative.

Per il suo ruolo ornamentale sono stati sviluppati ibridi, con fiori decisamente più grandi e colorati.



In cucina

In Italia si consumano qui e là, in aree isolate ma da Nord a Sud, le tenere foglie, crude o cotte, mescolate con altre erbe, in zuppe o minestre o per classiche ripassate di mistricanze in padella, soprattutto in primavera. Il gusto in verità è tutt'altro che eccelso e il consumo è stato frequente solo in tempi di carestia, mentre normalmente la pianta lascia decisamente spazio ad erbe più saporite e sostanziose.

Anche i boccioli, come quelli di altre asteraceae, possono essere usati in cucina: sottaceto, come i capperi, o mischiati alle insalate o nei sandwich, come avviene in alcuni paesi del Nord Europa.

Al di là dell'uso nelle insalate i capolini delle pratoline possono comunque servire come elemento decorativo ed essere poi mangiati.

Passato di erbe selvatiche

400 g di giovani foglie di ortica, 250 g di giovani foglie di tarassaco, 200 g di foglie di crescione, 100 g di foglie di acetosa, 50 g di foglie di margheritine (pratoline), 50 g di punte di asparagi selvatici, 4 patate, 1 cipolla, basilico, prezzemolo, olio di oliva, sale, peperoncino rosso, parmigiano, pane a fette.

Mondare e lavare le erbe selvatiche. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti. Rosolare in una casseruola con l'olio la cipolla tritata e poi unire tutti gli ingredienti. Aggiungere un litro di acqua e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco dolce per 40 minuti circa.