

«Erbëtta»

Nome scientifico *Primula vulgaris* Hudson

Nome volgare Primula, Occhio di civetta

Nome dialettale viulëta

Come si raccoglie

A primavera si raccolgono le foglie disposte a rosetta e a fioritura i piccoli boccioli

Gastronomia

Le foglie si utilizzano nella preparazione di minestre, quelle più tenere per insalate. I fiori vengono consumati come verdura oppure per guarnire macedonie e frittelle

Curiosità

Per tradizione, dalle foglie e dai fiori, secchi o freschi, uniti ad altre essenze primaverili si ricavava il “tè di primavera”, mentre i bambini facevano coroncine o collanine con i fiori oppure si divertivano a soffiare dentro al piccolo tubicino della corolla come fosse una trombetta



La ricetta

Frittata di primule

Ingredienti per quattro persone: 8 uova, la mollica di un panino intrisa nel latte, 100 gr di foglie e fiori di primule, 4 cucchiainate di parmigiano grattugiato, sale, olio di oliva, burro. Pulire, lavare le foglie delle primule e ridurle a listarelle, lasciare i fiori interi. Sbattere le uova con la mollica ben umida, aggiungere le primule preparate, il sale e il parmigiano. Scaldare l'olio e il burro in una padella antiaderente, versare il composto, lasciare indorare, rivoltare e portare a termine di cottura.

Servire la frittata calda o fredda e guarnire con fiori di primula.