

# PRATOLINA



Associazione libera  
culturale ecologica  
Centro Bacchelli  
Via Galeazza 2 Bologna  
Cell. 335/6166096  
Email : borgoalice@gmail.com

Borgo Alice



**Nome scientifico:** *Bellis perennis*

**Famiglia:** *Asteracee*

**Altri nomi:** margheritina, primufiore, campomillo selvaggio, belligurnu, munachieddu, bellide dei prati.

**Etimologia:** "bellis" forse deriva dal latino "bellus" = grazioso, "perennis" per distinguerla da altre specie e si riferisce alla durata della pianta. Qualcuno vorrebbe che il termine "bellis" derivi da Bellide, una ninfa che per sfuggire ad un rapimento, si trasformò in pratolina.

**Habitat:** molto comune nei Paesi del Mediterraneo e in Italia, nei prati e nei terreni incolti fino a 2000 m. di altezza.

**Caratteristiche:** è una pianta erbacea, ha il fusto semplice e corto (circa 10 cm). Le foglie formano una rosetta alla base, sono tondeggianti e allungate. I fiori sono riuniti in un unico capolino, quelli interni sono di colore giallo (il bottoncino), quelli esterni sono di colore bianco rosato (quelli che erroneamente chiamiamo petali). Il fiore di notte e quando il cielo è nuvoloso si inclina e si richiude, mentre di giorno segue il corso del sole, orientandosi verso di esso. I frutti sono piccoli acheni ovali ricoperti di peluria. La fioritura avviene praticamente tutto l'anno in zone fresche, mentre ha un riposo vegetativo estivo nelle zone più aride e calde.

**Curiosità:** Ha un aspetto grazioso ed è tra i primi fiori a fiorire in primavera. Si raccontano molte storie su questo delicato fiore. È simbolo dell'indecisione. Dalla pianta originaria sono state sviluppate piante di dimensioni più grandi e colorate. La pratolina è usata sia in cucina che in medicina, si usano i fiori, le foglie e i frutti.

**Cucina:** Si usano le foglie più tenere crude o cotte, mescolate ad altre erbe. Il gusto non è eccellente, quindi il suo uso è diventato, in tempi di benessere, più raro.

I boccioli si possono mettere sott'aceto come i capperi.

**Salute:** La pratolina ha proprietà diuretiche, depurative, antinfiammatorie, astringenti, leggermente lassative. Si usa anche per curare l'ipertensione, le infiammazioni della gola e le palpebre arrossate.