



Conoscere le erbe

Viola del pensiero selvatica *Viola tricolor*

I fiori della viola del pensiero selvatica congelati in cubetti di ghiaccio possono essere aggiunti alle bevande dissetanti.



Storia, botanica e cultura

Una graziosa pianta annuale-biennale filigranata con magnifici fiori luminosi.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Dalla viola tricolore si può realizzare un rimedio casalingo contro il raffreddore e le infiammazioni.



Ricetta

Tisana per il raffreddore con viole del pensiero
Cubetti di ghiaccio con viole del pensiero



Cenni storici – Viola del pensiero selvatica

Non si può dire con precisione da dove derivi il nome di questa pianta. In saghe, fiabe e racconti si trovano diverse indicazioni sull'origine del nome popolare «malastra». Una spiegazione è che «i due petali più in alto dai colori più belli dovrebbero rappresentare due sedie che la matrigna tiene per sé. Sui due sedili laterali, sempre molto decorativi, siedono le sue amate figliole e il sedile ovvero il petalo più basso se lo devono dividere le due figliastre.» Da questa fiaba si può chiaramente evincere che i petali del fiore sono molto diversi tra loro, da coloratissimi a semplici.

Lo scrittore tedesco Theodor Storm (1817–1888) nel 1874 ha dedicato alla viola tricolore (viola del pensiero selvatica) una novella dal titolo *Viola tricolor*.

La viola tricolore viene coltivata dal primo Medioevo come pianta officinale e decorativa.

Botanica e cultura

Nome: Viola del pensiero selvatica – *Viola tricolor* (*Violaceae*)

Nomi popolari: viola tricolore, malastra, pansé

Il genere delle *Violaceae* comprende circa 500 specie, in particolare di piante annuali e biennali che risiedono nelle zone temperate di tutta Europa.

La viola del pensiero selvatica (*Viola tricolor*) è una pianta davvero di poche pretese. Si semina da sola nei terreni porosi e ricchi di humus, ma anche in quelli ghiaiosi e nei campi lasciati a maggese.

La viola tricolore resiste all'inverno. I fiori luminosi in diverse combinazioni cromatiche di lilla, giallo, bianco e porpora fino al violetto, da marzo a settembre attirano come preziosa pianta nettarina insetti, api e bombi.

Spesso la *viola tricolor* si trova nei campi in compagnia di segale e cereali.

La viola del pensiero selvatica viene spesso scambiata per la *viola cornuta*, coltivata e venduta nei vivai, che si contraddistingue però per una vegetazione più compatta e tozza.



Impiego nella medicina naturale

La pianta essiccata con i fiori viene impiegata con successo esternamente e internamente per molte malattie dermatologiche, come ad es. eczemi e ulcere.

Anche il fastidioso prurito si può lenire con il potere terapeutico della viola del pensiero selvatica.

Nella farmacia con i rimedi della nonna si trovano numerose indicazioni: una tisana calda con due cucchiaini di tè di pianta per tazza può lenire i fenomeni febbrili e le infiammazioni alla gola.

La viola del pensiero selvatica è rinfrescante, lassativa, abbassa la febbre, allevia le infiammazioni, scioglie il muco e placa i dolori.

Impiego in cucina

Gli splendidi fiori devono essere raccolti preferibilmente subito dopo la fioritura. In questa fase sono più aromatici e si prestano perfettamente per guarnire con un tocco luminoso insalate e altre pietanze.

La pianta sprigiona anche tutte le sue particolari caratteristiche candita o lavorata come gelatina.

Le foglie e i germogli ancora giovani possono essere cotti anche all'inizio della primavera e aggiunti a raffinate ricette vegetariane.

Il sapore delicato e molto aromatico di questa pianta viene impiegato sempre maggiormente anche nella *nouvelle cuisine*, ad esempio negli impasti e nei fantasiosi dolci da forno.

Meno noto è il fatto che una volta le radici sottili della pianta venivano tostate e utilizzate come una sorta di «caffè dei poveri».



Ricetta

Tisana per il raffreddore con viole del pensiero

Una manciata di viole del pensiero essiccate

Una manciata di timo essiccato

- Raccogliere le viole del pensiero. Appendere i mazzetti ad essiccare in un luogo buio. Sfilare i fiorellini essiccati.
- Tagliare il timo e appenderlo ad essiccare in un luogo buio. Sfilare le foglioline essiccate.
- Mettere la tisana per il raffreddore in un bicchiere scuro.
- Versare acqua bollente e dolcificare con un po' di miele.



Cubetti di ghiaccio con viole del pensiero

- Distribuire i fiori della viola del pensiero nel contenitore dei cubetti del ghiaccio. Riempire con acqua. Riporre nel congelatore.
- Questi cubetti di ghiaccio sono fantastici per decorare i drink estivi.